

Guide pour des repas légers et délicieux

Notre guide pour des repas légers et délicieux, facile à suivre, vous évite de vous creuser la tête à l'heure du repas et vous aide à manger sainement.



ÉLABORÉ PAR LE MARCHÉ SANTÉ DE LEAGUE

Liste d'épicerie



95 ingrédients

FRUITS

- 5 1/2 avocats
- 4 bananes
- 1/2 tasse bleuets
- 2 kiwis
- 2 1/4 citrons
- 1/3 jus de citron
- 3 limes
- 1/4 de jus de lime

DÉJEUNER

- 2 1/2 c. à soupe de beurre d'arachides entièrement naturel
- 1 1/2c. à thé de sirop d'érable

BOÎTES ET CONSERVES

- 2 tasses de haricots noirs
- 3 1/2 ozs de nouilles de sarrasin Soba
- 6 ozs de pâtes aux pois chiches
- 2 1/2 tasses de pois chiches
- 1 3/4 tasse de tomates en dés
- 1/3 tasse de sauce salsa biologique
- 1 3/4 tasses de quinoa
- 2 tasses de haricots blancs

CONGELÉ

- 1 tasse de chou-fleur surgelé
- 2 tasses de mangue surgelée

CONDIMENTS ET HUILES

- 1/3 tasse d'huile d'avocat
- 2 c. à thé de sauce aux aminos de coco
- 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1/2 tasse de pesto
- 1 2/3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1/4 de tasse de tomates séchées
- 1/3 de tasse de tahini
- 1/4 de tasse de sauce tamari

1/4 DE TASSE

- 15 tasses de bébés épinards
- 8 tasses le Bok Choy
- 1 carotte
- 1 tête de chou-fleur
- 9 tasses de riz de chou-fleur
- 1/2 tasse de coriandre
- 1 1/2 concombre
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 2 tiges d'oignon vert
- 10 3/4 tasses de feuilles de chou frisé
- 1/4 de micropousses
- 2 tasses de mini pommes de terre
- 1/4 de tasse de feuilles de menthe
- 1/4 de tasse de persil
- 1/3 tasse de radis
- 3 poivrons rouges
- 1/4 de tasse d'oignon rouge
- 8 feuilles de laitue romaine
- 1 courge spaghetti
- 1 patate douce
- 2 tomates
- 1/4 tasse de radis melon d'eau
- 7 poivrons jaunes
- 2 oignons jaunes

AU RAYON FRAIS

- 2 c. à soupe de beurre de noix de coco
- 14 œufs
- 3 1/2 tasses de lait d'amande non sucré

AUTRES

- 2 cubes de glace
- 4 feuilles de nori
- 1/4 de tasse de protéine de vanille en poudre
- 6 1/2 tasses d'eau

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- c. à thé de poivre noir
- 3/4 tasse de noix de cajou
- 1/8 c. à thé de poivre de Cayenne
- 2 1/6 c. à soupe de poudre de piment
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 2 c. à soupe de cumin
- 1/2 tasse de graines de chanvre
- 1 1/2 c. à thé de paprika
- 3 c. à thé de sel de mer
- 0 Sel de mer et poivre noir
- 1 2/3 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1/2 c. à thé de paprika fumé
- 1/2 c. à thé de curcuma

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 1 1/2 ozs de fromage cheddar
- 2 2/3 lbs de poitrine de poulet
- 2 filets de cabillaud
- 22 tortillas de maïs
- 1 lb de dinde extra-maigre
- 1/3 tasse de fromage feta
- 1/3 de tasse de houmous
- 4 tranches de bacon biologique
- 4 filets de truite arc-en-ciel
- 4 1/4 ozs de poitrine de dinde tranchée
- 8 ozs de saumon fumé
- 16 ozs de tofu

PÂTISSERIE

- 1/4 de tasse de farine de noix de coco
- 1 1/2 c. à soupe de sucre de coco
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 3/4 tasse d'avoine
- 2 c. à soupe de flocons de noix de coco non sucrés
- 1/2 tasse de noix de coco râpée non sucrée

Calendrier

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
LUNDI	Bol protéiné pour le déjeuner	Fajitas faciles au poulet	Courge spaghetti aux épinards et aux pois chiches
MARDI	Tacos de pommes de terre et d'œufs pour le déjeuner	Salade de haricots noirs à la mexicaine	Tofu croustillant aux cacahuètes avec riz de chou-fleur
MERCREDI	Boisson fouettée à la mangue et à l'avoine	Bols de salade au shawarma de poulet	Truite au sésame, Bok Choy et quinoa
JEUDI	Muffins aux œufs, aux épinards et à la patate douce	Salade César au chou frisé et aux haricots blancs	Pâtes à la crème et au chou frisé
VENDREDI	Gruau aux bleuets	Roulés au chou frisé et à la dinde	Tacos de dinde et au riz de chou-fleur à la poêle
SAMEDI	Bol de smoothie vert	Bol de sushi déstructuré	Tacos de cabillaud à la noix de coco
DIMANCHE	Boisson fouettée façon tarte au citron	Salade de nouilles froides avec vinaigrette au tahini	Poivrons farcis au pesto et au poulet



Bol protéiné pour le déjeuner



7 ingrédients



25 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Ajoutez le quinoa et l'eau dans une casserole et portez à ébullition.
Une fois porté à ébullition, réduisez le feu pour faire mijoter, couvrez et laissez cuire pendant environ 12 à 15 minutes. Une fois la cuisson terminée, retirez la casserole du feu et faites gonfler le quinoa à l'aide d'une fourchette.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen doux et préparez des œufs brouillés. Retirez-les et mettez-les dans une assiette.
3. Ajoutez les épinards dans la même poêle et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'ils se flétrissent. Retirez du feu.
4. Ajoutez le quinoa dans un bol et ajoutez les œufs, les légumes verts, les tomates cerises et la purée d'avocat. Assaisonnez selon votre goût avec du sel. Dégustez!

NOTES

Préparez à l'avance

Préparez le quinoa à l'avance et utilisez des œufs durs pour gagner du temps.

Nutriments supplémentaires

Garnissez avec des choux de Bruxelles ou des micropousses.

INGRÉDIENTS

- 1/4 de tasse de quinoa (sec, non cuit)
- 3/4 de tasse d'eau
- 2 œufs
- 2 tasses de bébés épinards
- 1/3 tasse de tomates cerises (coupées en deux)
- 1/2 avocat (écrasé)
- 1/8 c. à thé de sel de mer (ou plus selon le goût)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	485	Cholestérol	372mg
Lipides	27g	Sodium	500mg
Glucides	41g	Vitamine A	6732IU
Fibres	12g	Vitamine C	34mg
Sucres	3g	Calcium	171mg
Protéines	23g	Fer	6mg



Tacos de pommes de terre et d'œufs pour le déjeuner



12 ingrédients



40 minutes



3 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 218 °C (425 °F). Ajoutez les pommes de terre, l'oignon, le poivron, le sel de mer, le paprika et l'huile d'avocat dans un plat de cuisson. Mélangez bien pour bien enrober. Faites cuire au four pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen et brouillez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Mettez de côté.
3. Garnissez chaque tortilla de mélange de pommes de terre, d'œufs et de sauce. Ajoutez du fromage râpé, des tranches d'avocat et des micropousses (en extra). Dégustez!

NOTES

Pas de pommes de terre

Remplacez par des dés de patate douce.

Sans produits laitiers

Supprimez le fromage.

Préparer à l'avance

Faites cuire les pommes de terre à l'avance. Brouillez les œufs juste avant de servir.

Taille des portions

Une portion est égale à deux tacos garnis.

Version végétane

Supprimez le fromage et remplacez les œufs par du tofu.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses** de mini pommes de terre (coupées en quartiers)
- 1/2** oignon jaune (haché)
- 1** poivron rouge (haché)
- 1/8 c. à thé** de sel de mer
- 1/2 c. à thé** de paprika fumé
- 1 c. à thé** d'huile d'avocat
- 3** œufs
- 6** tortillas de maïs
- 1/3 tasse** de sauce salsa biologique
- 1 1/2 ozs** de fromage cheddar
- 1** avocat (en extra, en tranches)
- 1 1/4 tasse** de micropousses (en extra)

NUTRITION

	Quantité par portion
498	200mg
22g	506mg
59g	2127IU
11g	81mg
6g	370mg
16g	3mg



Boisson fouettée à la mangue et à l'avoine



6 ingrédients



5 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Répartissez dans des verres et dégustez!

NOTES

Pas de banane

Sucrez plutôt avec du miel brut, du sirop d'érable ou des dattes trempées.

Conservation

Réfrigérez dans un pot mason ou un autre récipient hermétique jusqu'à 48 heures.

Plus de protéines

Ajoutez plus de graines de chanvre, une cuillère de poudre de protéine ou une cuillère de beurre de noix.

Plus de fibres

Ajoutez des graines de lin moulues.

Plutôt Mango Lassi

Réduisez le lait d'amande et ajoutez du yogourt grec.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de mangue surgelée
- 1 banane
- 1/4 de tasse d'avoine
- 2 tasses de lait d'amande non sucré
- 2 c. à soupe de graines de chanvre
- 1/4 de citron (en jus)

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	276	Cholestérol 0mg
Lipides	9g	Sodium 165mg
Glucides	47g	Vitamine A 2323IU
Fibres	7g	Vitamine C 68mg
Sucres	30g	Calcium 485mg
Protéines	8g	Fer 2mg



Muffins aux œufs, aux épinards et à la patate douce



8 ingrédients



35 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 177 °C (350 °F). Graissez légèrement un moule à muffins avec de l'huile d'avocat.
2. Faites cuire la patate douce à la vapeur au bain-marie pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre lorsque percée avec une fourchette. Laissez refroidir légèrement.
3. Pendant que la patate douce cuit à la vapeur, faites chauffer l'huile d'olive extra-vierge dans une grande poêle à feu moyen. Faites sauter les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris et tendres. Laissez refroidir légèrement.
4. Lorsque les épinards et les patates douces sont assez froids pour la manipulation, répartissez-les uniformément dans les moules à muffins préparés.
5. Dans un bol, fouettez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien brouillés. Ajoutez l'eau, le sel et le poivre en fouettant.
6. Versez les œufs battus dans les moules à muffins pour recouvrir la patate douce et les épinards.
7. Faites cuire pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que l'œuf soit bien cuit et qu'il ne soit plus liquide sur le dessus. Sortez le tout du four, laissez refroidir et dégustez!

NOTES

Taille des portions

Une portion est égale à 3 coquetiers.

Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours. En raison de l'humidité contenue dans la patate douce et les épinards, ces coquetiers ne se conservent pas bien au congélateur.

Pas de bébés épinards

Remplacez par du chou frisé ou de la bette à carde finement tranchés.

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 c. à thé d'huile d'avocat
- 1 patate douce (moyenne, épluchée et coupée en dés)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 6 tasses de bébés épinards
- 8 œufs
- 1/4 de tasse d'eau
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 1/2 c. à thé de poivre noir

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	229	Cholestérol	372mg
Lipides	15g	Sodium	491mg
Glucides	9g	Vitamine A	9372IU
Fibres	2g	Vitamine C	13mg
Sucres	2g	Calcium	1145mg
Protéines	14g	Fer	2mg



Gruau aux bleuets



3 ingrédients



10 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole. Ajoutez l'avoine. Réduisez à feu doux et faites cuire en remuant de temps en temps pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine soit tendre et que la plus grande partie de l'eau soit absorbée.
2. Transférez l'avoine cuite dans un bol et garnissez de bleuets. Dégustez!

NOTES

Garnitures supplémentaires

Beurre d'arachide, beurre d'amande, beurre de graines de tournesol, lait d'amande, noix, graines, yogourt, miel, sirop d'érable ou granola.

Pas de bleuets

Garnissez à l'aide de framboises, de fraises, de pêches ou de bananes.

Pas de cuisinière

Faites plutôt chauffer l'avoine au micro-ondes.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse d'avoine (cuisson rapide ou roulée)
- 1/2 tasse de bleuets (frais ou congelés)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	196	Cholestérol	0mg
Lipides	3g	Sodium	8mg
Glucides	38g	Vitamine A	40IU
Fibres	6g	Vitamine C	7mg
Sucres	8g	Calcium	50mg
Protéines	6g	Fer	2mg



Bol de smoothie vert



8 ingrédients



10 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Ajoutez des bananes congelées, des bébés épinards, de l'eau et des glaçons dans le mélangeur. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Répartissez dans les bols et garnissez de kiwis, de flocons de noix de coco, d'amandes effilées et de graines de chanvre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Dégustez immédiatement!

INGRÉDIENTS

- 2 bananes (tranchées et congelées)
- 4 tasses de bébés épinards
- 1 1/2 tasse d'eau
- 2 Cubes
- 2 kiwis (épluchés et tranchés)
- 2 c. à soupe de flocons de noix de coco non sucrés
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 c. à soupe de graines de chanvre

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	290	Cholestérol	0mg
Lipides	13g	Sodium	60mg
Glucides	43g	Vitamine A	5763IU
Fibres	8g	Vitamine C	91mg
Sucres	22g	Calcium	129mg
Protéines	9g	Fer	3mg



Boisson fouettée façon tarte au citron



6 ingrédients



10 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Placez tous les ingrédients dans votre mélangeur et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Dégustez!

NOTES

Qu'est-ce que le beurre de noix de coco?

La chair de la noix de coco entière. On l'appelle aussi manne de noix de coco. Le beurre de cajou peut être utilisé à la place.

Pas de protéines en poudre

Remplacez par 1/4 de tasse de graines de chanvre par portion.

INGRÉDIENTS

- 1 citron (en jus)
- 1 banane (congelée)
- 1 tasse de chou-fleur surgelé
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix de coco
- 1/4 tasse Protéine de vanille en poudre
- 1 1/2 tasse de lait d'amande non sucré

NUTRITION

	Quantité par portion	
Calories	289	Cholestérol 4mg
Lipides	26g	Sodium 322mg
Glucides	48g	Vitamine A 846IU
Fibres	15g	Vitamine C 85mg
Sucres	20g	Calcium 830mg
Protéines	27g	Fer 3mg



Fajitas au poulet faciles



9 ingrédients



20 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou un poêlon à feu moyen-élevé. Ajoutez le poulet, la poudre de piment, le cumin et le sel. Remuez pour mélanger. Laissez le poulet cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez de la poêle et mettez de côté.
2. Dans la même casserole, ajoutez les poivrons et les oignons. Remuez pour enrober. Faites cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
3. Répartissez le poulet et les poivrons entre les tortillas. Dégustez!

NOTES

Garnitures facultatives

Sauce, guacamole, fromage râpé, crème sure, coriandre, sauce piquante.

Option végétarienne

Utilisez des champignons coupés en tranches pour remplacer le poulet.

Sans céréales

Utilisez des roulés de laitue au lieu de tortillas de maïs.

Pas de poitrine de poulet

Remplacez par des cuisses de poulet désossées et sans peau, de la viande hachée ou un steak tranché.

Il en reste

Conservez le poulet et les poivrons dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours maximum. Réchauffez, et servez avec des tortillas.

Taille des portions

Une portion est égale à 2 fajitas.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'avocat
- 14 ozs de poitrine de poulet (tranchée en lanières)
- 1 c. à soupe de poudre de piment
- 1 1/2 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 1 poivron vert (en tranches)
- 1 poivron jaune (en tranches)
- 1 oignon jaune (en tranches)
- 8 tortillas de maïs

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	390	Cholestérol	103mg
Lipides	12g	Sodium	408mg
Glucides	36g	Vitamine A	838IU
Fibres	4g	Vitamine C	112mg
Sucres	3g	Calcium	237mg
Protéines	34g	Fer	3mg



Salade de haricots noirs à la mexicaine



8 ingrédients



15 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélangez les haricots noirs, le poivre, l'oignon et l'avocat
2. Ajoutez le jus de lime, la poudre de chili, le cumin et le sel dans un pot mason. Fermez avec un couvercle et agitez jusqu'à ce que le tout soit mélangé. Versez la vinaigrette sur le mélange de haricots noirs et remuez.
3. Servez frais et dégustez!

NOTES

Pour plus de saveur

Ajoutez de la coriandre, de la tomate, du maïs ou de la sauce piquante.

Conservation

La salade peut se conserver au réfrigérateur pendant 3 jours.

Pas de haricots noirs

Remplacez par des lentilles ou des pois chiches cuits.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de haricots noirs (cuits)
- 1 poivron rouge (haché)
- 1/4 de tasse d'oignon rouge (haché)
- 1 avocat (en dés)
- 1/4 de tasse de jus de lime
- 1/4 c. à thé de poudre de piment
- 1/4 c. à thé de cumin
- 1/8 c. à thé de sel de mer

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	210	Cholestérol	0mg
Lipides	8g	Sodium	85mg
Glucides	29g	Vitamine A	1069IU
Fibres	4g	Vitamine C	48mg
Sucres	3g	Calcium	37mg
Protéines	9g	Fer	2mg



Bols de salade au shawarma de poulet



14 ingrédients



30 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez la poitrine de poulet coupée en dés, le sel de mer, le poivre noir, la cannelle, le curcuma, le cumin et l'huile d'olive. Mélangez pour bien l'enrober.
2. Transférez le poulet dans une poêle à feu moyen. Faites cuire pendant environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Pendant ce temps, mélangez le tahini, l'eau et le jus de citron dans un bocal. Mélangez bien et mettez de côté.
4. Répartissez la laitue romaine, les tomates et le concombre dans des bols et garnissez-le tout de blanc de poulet cuit. Nappez d'une vinaigrette au tahini et saupoudrez de persil haché. Dégustez!

NOTES

Amateur d'ail

Servez avec du houmous ou ajoutez de l'ail haché à la vinaigrette au tahini.

Conservation

Conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Végane ou végétarien

Troquez le poulet pour des pois chiches cuits.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de poitrine de poulet (coupée en dés)
- 1 tasse de sel de mer
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de curcuma
- 3/4 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à thé tahini
- 1 c. à soupe d'eau
- 1/3 tasse de jus de citron
- 1 lb de laitue romaine (hachée)
- 1/2 c. à thé de tomate (en dés)
- 1 c. à soupe de concombre (en dés)
- 2 c. à soupe de persil (haché)

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	404	Cholestérol 147mg
Lipides	20g	Sodium 420mg
Glucides	12g	Vitamine A 6182IU
Fibres	4g	Vitamine C 21mg
Sucres	2g	Calcium 130mg
Protéines	48g	Fer 5mg



Salade César au chou et aux haricots blancs



9 ingrédients



25 minutes



3 portions

PRÉPARATION

1. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen. Une fois cuit, coupez-le en finement.
2. Pendant que le bacon cuit, préparez votre vinaigrette. Ajoutez les graines de chanvre, l'eau, la levure nutritionnelle, le jus de citron et l'ail dans un petit mélangeur ou un robot ménager. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, ajoutez-y de l'eau pour diluer si nécessaire.
3. Mettez le chou frisé dans un grand saladier et versez la vinaigrette par-dessus. Utilisez vos mains pour faire pénétrer la vinaigrette dans le chou frisé.
4. Ajoutez le bacon cuit et les haricots blancs dans le bol et mélangez bien. Assaisonnez avec du sel de mer et du poivre noir selon votre goût. Répartissez dans des bols et dégustez!

NOTES

Végane ou végétarien

Oubliez le bacon, ou remplacez par du bacon de noix de coco

Conservation

Se conserve bien au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de bacon biologique
- 1/4 de tasse de graines de chanvre
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1/2 citron (en jus)
- 1 gousse d'ail (épluché)
- 6 tasses de feuilles de chou frisé (hachées)
- 2 tasses de haricots blancs (cuits)
- Sel de mer et poivre noir (selon le goût)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	382	Cholestérol	12mg
Lipides	12g	Sodium	352mg
Glucides	46g	Vitamine A	13006IU
Fibres	18g	Vitamine C	23mg
Sucres	1g	Calcium	258mg
Protéines	23g	Fer	7mg



Roulés à la dinde et au chou frisé



4 ingrédients



10 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Répartissez le houmous entre les feuilles de chou frisé et étalez uniformément sur les feuilles à l'aide d'un couteau. Placez la dinde et les radis coupés en tranches sur le dessus.
2. Roulez les feuilles pour en faire un rouleau. Dégustez!

NOTES

Pas de chou frisé

Remplacez par un autre grand légume vert feuillu comme le chou cavalier ou de la laitue.

Conservation

Conservez les restes dans un récipient au réfrigérateur pendant trois jours maximum. Traversez les roulés avec un cure-dent pour les maintenir ensemble au frais.

Pas de dinde

Remplacez par du blanc de poulet tranché.

Pas de houmous

Remplacez par un autre type de tartina en guise de condiment, comme de la moutarde, de la mayonnaise ou du yogourt.

Pour plus de saveur

Saupoudrez de sel de mer, de poivre noir, de paprika ou de vos épices préférées.

INGRÉDIENTS

- 3/4 de tasse** de feuilles de chou frisé (de type « palmier », entières, lavées et séchées)
- 1/3 de tasse** de houmous
- 4 1/4 ozs** de poitrine de dinde tranchée
- 2 c. à** soupe de radis (en fines tranches)

NUTRITION

		Quantité par portion
Calories	350	Cholestérol 59mg
Lipides	19g	Sodium 1474mg
Glucides	20g	Vitamine A 4895IU
Fibres	6g	Vitamine C 9mg
Sucres	2g	Calcium 119mg
Protéines	26g	Fer 4mg



Bol de sushi déstructuré



10 ingrédients



20 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez l'huile d'avocat et ensuite le chou-fleur. Faites sauter pendant 5 à 7 minutes, puis ajoutez la sauce aux aminos de coco et remuez pour enrober. Ajoutez de l'huile d'avocat puis le riz de chou-fleur. Retirez du feu.
2. Répartissez le riz de chou-fleur dans des bols. Recouvrez chaque bol de façon uniforme de concombre, d'avocat, de nori et de saumon fumé. Garnissez de graines de sésame.
3. Mélangez la mayonnaise avec le poivre de Cayenne dans un petit bol et nappez le dessus des bols. Dégustez!

NOTES

Conservation

À consommer de préférence dans l'immédiat, mais peut se conserver au réfrigérateur pendant 2 jours et être servi froid.

Pas de sauce aux aminos de coco

Remplacez par du tamari ou de la sauce soya.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé d'huile d'avocat
- 4 tasses de riz de chou-fleur
- 2 c. à thé de sauce aux aminos de coco
- 1/2 concombre (coupé en bâtonnets)
- 1 avocat (épluché et haché)
- 4 feuilles de nori (format collation, déchirées en morceaux)
- 8 ozs de saumon fumé
- 2 c. à thé de graines de sésame
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1/8 c. à thé de poivre de Cayenne (en extra)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	491	Cholestérol	32mg
Lipides	34g	Sodium	989mg
Glucides	23g	Vitamine A	1180IU
Fibres	14g	Vitamine C	18mg
Sucres	7g	Calcium	125mg
Protéines	30g	Fer	3mg



Salade de nouilles froides à la sauce tahini



12 ingrédients



20 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Faites cuire les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Remettez-les dans la casserole (mais sans la chauffer).
2. Mélangez le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron vert, le tamari, l'huile de sésame, le sirop d'érable et l'eau dans un bocal. Remuez bien jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rajoutez de l'eau, une cuillère à soupe à la fois au besoin pour délayer la sauce.
3. Ajoutez la sauce aux nouilles et enrobez-les bien.
4. Ajoutez les radis, la carotte, la menthe et les pois chiches aux nouilles et mélangez le tout. Répartissez entre les bols et dégustez!

NOTES

Pas de nouilles soba au sarrasin

Remplacez par des vermicelles de riz brun ou par n'importe quelle sorte de nouilles.

Moins de glucides

Remplacez les nouilles soba par des nouilles de courgette

Conservation

Meilleur lorsque consommé froid ou à température ambiante. Conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 ou 4 jours. Rajoutez du jus de citron vert ou de l'huile d'olive pour assouplir les nouilles si elles collent après avoir été réfrigérées.

Pas d'huile d'olive

Utilisez de l'huile d'avocat à la place.

Éviter que les nouilles collent

Une fois cuites, mélangez un trait d'huile dans les nouilles pour les empêcher de coller.

Garniture supplémentaire

Saupoudrez de graines de sésame.

Pas de tamari

Remplacez par de la sauce aux aminos de coco ou de la sauce soya.

INGRÉDIENTS

- 3 1/2 ozs de nouilles soba au sarrasin
- 2 c. à soupe de tahini
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 citron vert (pressé)
- 1 c. à soupe de tamari
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- 1 1/2 c. à thé de sirop d'érable
- 3 c. à soupe d'eau
- 1/4 tasse de radis (finement tranchés)
- 1 carotte (de taille moyenne, finement tranchée en rubans)
- 1/4 tasse de feuilles de menthe (finement tranchées)
- 1/2 tasse de pois chiches (cuits, en conserve)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	589	Cholestérol	0mg
Lipides	28g	Sodium	703mg
Glucides	60g	Vitamine A	5262IU
Fibres	7g	Vitamine C	12mg
Sucres	7g	Calcium	118mg
Protéines	14g	Fer	3mg



Courge spaghetti aux épinards et aux pois chiches



9 ingrédients



50 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 204 °C (400 °F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Coupez la courge spaghetti en rondelles depuis l'intérieur. Sortez les graines et mettez-les de côté. Placez les rondelles sur la plaque et faites cuire pendant 40 à 45 minutes. Retirez la courge du four et laissez refroidir. Utilisez une fourchette pour déchiqueter la chair en nouilles.
3. Dans une poêle à feu moyen doux, ajoutez la moitié de l'huile d'olive extra-vierge et faites revenir l'ail pendant 30 secondes. Ajoutez ensuite les tomates séchées et les épinards. Faites sauter jusqu'à ce que les épinards soient flétris. Ajoutez les pois chiches, le jus de citron, le sel de mer, le poivre noir, le reste de l'huile d'olive et les nouilles de courge. Remuez pour enrober.
4. Répartissez le mélange de nouilles dans des assiettes et ajoutez le fromage feta par-dessus. Servez et dégustez!

NOTES

Sans produits laitiers

Troquez la feta pour des câpres ou de la levure nutritionnelle.

Pas d'épinards

Remplacez par du chou frisé ou de la bette à carde.

Pas de tomates séchées

Remplacez par des huiles en tranches.

Conservation

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

INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti (moyenne)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge (fractionnée)
- 1 gousse d'ail (haché)
- 1/4 de tasse de tomates séchées (égouttées)
- 3 tasses de bébés épinards
- tasses de pois chiches (cuits)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel de mer et poivre noir (selon le goût)
- 1/3 tasse de fromage feta (en extra, émietté)

NUTRITION

Quantité par portion

286	11 mg
12g	173mg
37g	2610IU
9g	22mg
5g	165mg
11g	4mg



Tofu croustillant aux arachides avec riz de chou-fleur



7 ingrédients



40 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 204 °C (400 °F). Coupez le tofu en cubes et séchez-le en le tapotant avec un essuie-tout, en appuyant doucement pour enlever l'excès de liquide. Faites cuire au four pendant 20 minutes.
2. Pendant que le tofu cuit, élaborer la sauce en mélangeant l'huile de sésame, le tamari, le sucre de coco et le beurre d'arachide à l'aide d'un fouet. Une fois le tofu cuit, ajoutez-le dans un plat et recouvrez-le à l'aide de la sauce pour le faire mariner.
3. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez le riz de chou-fleur et faites cuire pendant 5 à 6 minutes. Retirez le riz et mettez-le de côté. Ajoutez ensuite le tofu avec la sauce et faites cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien chaud et légèrement bruni.
4. Répartissez le riz de chou-fleur dans les assiettes et garnissez de tofu et d'un quartier de lime. Dégustez!

NOTES

Pas de sauce tamari

Remplacez par de la sauce soya ou de la sauce aux aminos de coco.

Pas de riz de chou-fleur

Remplacez par du riz normal.

Sans arachides

Troquez le beurre d'arachide pour du beurre de graines de tournesol.

Pas de sucre de coco

Remplacez par un autre type d'édulcorant comme du miel ou du sucre brun.

Amateur de plats épicés

Garnissez avec des flocons de piment rouge.

Amateurs d'herbes

Garnissez de menthe fraîche.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de tofu (extra ferme, égoutté)
- 1 c. à huile de sésame
- 1/4 de tasse de tamari
- 1 c. à thé sucre de coco
- 1/4 de tasse de beurre d'arachide entièrement naturel
- 1/4 de tasse de beurre d'arachide entièrement naturel
- 1/4 c. à thé de chou-fleur (moyen, râpé dans du riz)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	243	Cholestérol	0mg
Lipides	25g	Sodium	804mg
Glucides	16g	Vitamine A	6IU
Fibres	5g	Vitamine C	74mg
Sucres	8g	Calcium	361mg
Protéines	18g	Fer	3mg



Truite au sésame, bok choy et quinoa



7 ingrédients



20 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 218 °C (425 °F).
2. Mélangez le quinoa et l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu pour faire mijoter et recouvrez avec un couvercle. Laissez mijoter pendant 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirez le couvercle et faites gonfler le quinoa à l'aide d'une fourchette. Éteignez le feu et mettez de côté.
3. Pendant ce temps, placez la truite et le bok choy sur une plaque de cuisson et enduisez-les délicatement d'huile. Assaisonnez avec du sel et des graines de sésame. Faites cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
4. Répartissez le quinoa, la truite et le bok choy dans des assiettes. Dégustez!

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa (sec, non cuit)
- 2 tasses d'eau
- 4 filets de truite
- 8 tasses de bok choy (bébés, coupés en deux)
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 1 c. à soupe de graines de sésame

NOTES

Filets de truite

Chaque filet doit peser environ 159 grammes ou 5,6 onces.

Pas de truite

Remplacez par du saumon.

Gagnez du temps

Faites cuire le quinoa à l'avance. Le quinoa cuit peut être conservé au frais pendant 7 jours, ou congelé en portions individuelles jusqu'à 8 mois.

Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique jusqu'à 2 à 3 jours

Taille des portions

Une portion équivaut à 1 filet de truite, 3/4 de tasse de quinoa et 1,5 tasse de bok choy.

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	439	Cholestérol	94mg
Lipides	16g	Sodium	441mg
Glucides	31g	Vitamine A	6361IU
Fibres	5g	Vitamine C	67mg
Sucres	2g	Calcium	309mg
Protéines	41g	Fer	5mg



Pâtes à la crème et au chou frisé



9 ingrédients



40 minutes



3 portions

PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage et mettez-les de côté.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen doux. Faites sauter le chou frisé et l'ail pendant 5 à 7 minutes, puis incorporez les pâtes cuites jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Éteignez le feu.
3. Dans un mélangeur puissant, ajoutez les noix de cajou égouttées, l'eau, la levure nutritionnelle, le jus de citron, l'huile d'olive extra-vierge, le sel de mer et le poivre noir. Mélangez à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
4. Mélangez les pâtes avec la crème et savourez!

NOTES

Pas de chou frisé

Remplacez par un autre légume comme les épinards, le chou vert ou la bette à carde.

Conservation

Conservez les restes au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 3 jours maximum. Réchauffez les restes dans une poêle à feu moyen doux.

Pas de pâtes aux pois chiches

Remplacez par des pâtes aux lentilles, au quinoa, au riz brun ou au blé complet.

INGRÉDIENTS

- 6 ozs de pâtes aux pois chiches
- 4 tasses de feuilles de chou frisé (coupées en fines lamelles)
- 1 gousse d'ail (haché)
- 3/4 tasse de noix de cajou (trempées pendant 30 minutes et égouttées)
- 1/2 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle (en extra)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- Sel de mer et poivre noir (selon le goût)

NUTRITION

Quantité par portion

521	0mg
28g	143mg
52g	8667IU
12g	14mg
7g	168mg
23g	10mg



Tacos à la dinde et au riz de chou-fleur à la poêle



13 ingrédients



30 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez l'huile d'avocat. Ajoutez la dinde hachée, l'oignon, le poivron rouge, le poivron jaune, la poudre de piments, le paprika, le cumin et le sel de mer. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien cuit. Ajoutez les tomates, remuez bien et retirez du feu.
2. Répartissez le riz de chou-fleur dans des bols, puis garnissez avec la dinde, l'avocat et la coriandre. Dégustez!

NOTES

Le riz de chou-fleur

Peut être servi cru ou cuit. Pour cuire votre riz de chou-fleur, faites-le sauter dans une poêle pendant 5 à 7 minutes avant de le servir.

Végane ou végétarien

Troquez la dinde pour des lentilles cuites.

Gagnez du temps

Utilisez du chou-fleur précuit.

Amateur de produits laitiers

Garnissez de yogourt grec ou de fromage râpé.

Pas d'huile d'avocat

Remplacez par de l'huile de coco ou de l'huile d'olive.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé d'huile d'avocat
- 1 lb de dinde extra-maigre
- 1/2 oignon jaune (haché)
- 1 poivron rouge (en dés)
- 1 poivron jaune (en dés)
- 1 c. à soupe de poudre de piment
- 1 c. à thé soupe de poudre de paprika
- 1 c. à thé de cumin
- 1/4 c. à thé de sel de mer
- 1 3/4 tasse de tomates en dés (en conserve)
- 5 tasses de riz de chou-fleur
- 1 avocat (en tranches, en extra)
- 1/4 de tasse de coriandre (hachée, en extra)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	343	Cholestérol	84mg
Lipides	19g	Sodium	335mg
Glucides	20g	Vitamine A	2569IU
Fibres	9g	Vitamine C	141mg
Sucres	8g	Calcium	97mg
Protéines	27g	Fer	4mg



Tacos de cabillaud à la noix de coco



12 ingrédients



35 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 191 °C (375 °F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Battez l'œuf dans un bol. Dans un autre bol, mélangez la noix de coco râpée non sucrée, la farine de noix de coco, le paprika et le sel de mer.
3. Trempez chaque morceau de cabillaud dans le mélange d'œufs puis dans le mélange de farine, en veillant à bien enrober le poisson de tous les côtés. Transférez le cabillaud sur la plaque. Mettez au four et faites cuire pendant 5 minutes, puis retournez et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
4. Sortez le cabillaud du four et répartissez-le dans les tortillas. Garnissez avec des tranches de poivron, de radis, de jus de citron vert, de coriandre (en extra) et d'avocat. Dégustez!

NOTES

Filets de cabillaud

Nous vous recommandons d'utiliser des filets de cabillaud d'environ 230 grammes ou 8 onces chacun.

Tailles des portions

Une portion est égale à deux tacos.

Pas de tortillas

Remplacez par des feuilles de laitues.

Pas de radis melon d'eau

Laissez au naturel ou remplacez par du radis normal.

Amateur de plats épicés

Ajoutez de la sauce piquante ou du piment de Cayenne à vos tacos.

Conservation

Conservez les restes de poisson dans le réfrigérateur, à part des légumes. Réchauffez le poisson au four pendant quelques minutes pour le réchauffer avant d'assembler les tacos.

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1/2 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 1/4 de tasse de farine de noix de coco
- 1/2 c. à thé de paprika
- 1/4 c. à thé Sea Salt
- 2 filets de cabillaud (coupés en petits morceaux)
- 8 tortillas de maïs
- 1 poivron jaune (finement tranché)
- 1/4 de tasse de radis melon d'eau (finement tranché)
- 1 citron vert (en jus)
- 1/4 de tasse de coriandre (en extra, grossièrement hachée)
- 1 avocat (coupé en dés)

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	447	Cholestérol	96mg
Lipides	18g	Sodium	253mg
Glucides	43g	Vitamine A	494IU
Fibres	10g	Vitamine C	97mg
Sucres	2g	Calcium	241mg
Protéines	27g	Fer	3mg



Poivrons farcis au poulet et au pesto



8 ingrédients



50 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Faites bouillir une casserole d'eau. Réduisez à feu doux, ajoutez le poulet et couvrez. Laissez mijoter jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, soit environ 15 à 20 minutes. Retirez le poulet et découpez-le en morceaux à l'aide de deux fourchettes.
2. Pendant que votre poulet cuit, faites cuire votre quinoa en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Faites gonfler à l'aide d'une fourchette et mettez-le de côté.
3. Préchauffez votre four à 191 °C (375 °F).
4. Coupez le dessus des poivrons, épépinez et évidez-les. Placez les poivrons à l'envers dans un plat à cuisson et ajoutez de l'eau. Couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire pendant 25 minutes.
5. Pendant la cuisson des poivrons, mélangez le quinoa cuit, le poulet effiloché, l'oignon vert, le pesto, le jus de citron et le sel de mer. Mélangez bien et mettez de côté.
6. Placez les poivrons à la verticale et versez à la cuillère des quantités égales de farce au poulet au pesto dans chacun d'eux. Couvrez de nouveau avec du papier d'aluminium, puis faites cuire pendant 20 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la garniture soit bien chaude et que les poivrons soient très tendres.
7. Sortez les poivrons farcis du four et dégustez!

NOTES

Garnitures supplémentaires

Fromage parmesan, levure nutritionnelle, herbes fraîches, une pincée de flocons de piment rouge ou plus de pesto.

Poivrons instables

Si vos poivrons sont trop instables et ne tiennent pas debout tout seuls, essayez de trancher la partie inférieure pour obtenir une surface plane.

Alternative végétarienne

Troquez le poulet pour des lentilles cuites.

INGRÉDIENTS

- 8 ozs de poitrine de poulet
- 1/2 tasse de quinoa (sec, non cuit)
- 4 poivrons jaunes (grands)
- 2 c. à soupe d'eau
- 2 tiges d'oignons verts
- 1/2 tasse de pesto
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 1/8 c. à thé de sel de mer

NUTRITION

	Quantité par portion
349	59mg
15g	299mg
30g	1120IU
4g	347mg
3g	134mg
25g	2mg