

Livre de recettes pour une vie plus saine

Adopter une alimentation saine et riche en nutriments contribuera à équilibrer votre glycémie, à réduire les inflammations et à optimiser votre énergie. Notre gamme de repas nourrissants vous aidera à manger équilibré et à vivre plus sainement.



CONÇU PAR LE MARCHÉ SANTÉ DE LEAGUE

Liste d'épicerie



72 ingrédients

FRUITS

- 4 1/2 Avocat
- 3/4 tasse Bleuets
- 3 Citron
- 1 cs Jus de citron
- 1 Lime
- 1 Mangue
- 1/2 tasse Fraises

DÉJEUNER

- 1 cs Sirop d'érable
- 1 tasse Avoine découpée

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1 1/2 cc Poivre noir
- 1/2 cc Poivre de Cayenne
- 2 cs Graines de chia
- 1 cs Poudre de chili
- 1 cs Cumin
- 2 cs Assaisonnement grec
- 1 1/2 cc Assaisonnement italien
- 2 1/2 cc Paprika
- 3/4 cc Flocons de piment rouge
- 1 2/3 cc Sel de mer
- 0 Sel de mer et poivre noir
- 2 cc Graines de sésame
- 2 cs Noix de Grenoble

LÉGUMES

- 4 tasse Jeunes feuilles d'épinards
- 4 Betterave
- 1 Carotte
- 1 head Chou-fleur
- 1 1/2 tasse Riz de chou-fleur
- 4 stalks Céleri
- 3 tasse Tomates cerises
- 1/4 tasse Coriandre
- 4 tasses Mélange de salade de chou
- 1 Concombre
- 7 Ail
- 1 cs Gingembre
- 1/2 Poivron vert
- 2 stalks Oignon vert
- 15 tasses Feuilles de chou frisé
- 1 1/2 tasses Chou rouge
- 1/4 tasse Radis
- 1 Poivron rouge
- 1/2 tasse Oignon rouge
- 1 head Coeurs de laitue romaine
- 1 Courge spaghetti
- 1/2 Oignon doux
- 4 Champignons blancs
- 1 Oignon jaune

BOÎTES ET CONSERVES

- 2 tasses Haricots noirs
- 10 ozs Saumon sauvage en conserve
- 1/2 tasse Salsa biologique
- 1/2 tasse Quinoa

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 1 1/4 lbs Poitrine de poulet
- 1 lb Poulet haché extra maigre
- 1/2 tasse Fromage de chèvre
- 2 slices Pain au lin sans graines
- 14 1/16 ozs Crevettes
- 2 Filet de tilapia

CONDIMENTS ET HUILES

- 3 cs Vinaigre de cidre de pomme
- 1/2 cc Huile d'avocat
- 3 cs Vinaigre balsamique
- 1/4 tasse Acides aminés de noix de coco
- 2 cs Huile de noix de coco
- 3/4 tasse Huile d'olive extra vierge
- 1 tasse Olives Kalamata dénoyautées
- 2 cs Huile de sésame
- 1 cs Moutarde jaune

PRODUITS FRAIS

- 8 Oeufs
- 2 cups Lait d'amande non sucré
- 1 cup Yogourt de noix de coco non sucré

AUTRE

- 4 1/2 cups Eau

BOULANGERIE

- 1/3 cup Farine d'amande
- 1/3 cup Avoine
- 1/2 tsp Miel brut



Pain au lin grillé à l'avocat



4 ingrédients



5 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Grillez le pain au grille-pain ou passez-le sous le gril environ 3 minutes de chaque côté.
2. Écrasez l'avocat sur le pain. Saupoudrez de flocons de piment rouge et de sel de mer. Bon appétit!

COMMENTAIRES

Pour plus de protéines

Ajoutez un œuf poché par dessus.

INGRÉDIENTS

- 2 tranches** Pain au lin sans graines
- 1/2** Avocat
- 1/8 cc** Flocons de piment rouge
- 1/8 cc** Sel de mer

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|-------|
| Calories | 290 | Cholestérol | 93mg |
| Lipides | 23g | Sodium | 510mg |
| Glucides | 11g | Vit A | 255IU |
| Fibres | 8g | Vit C | 5mg |
| Sucres | 0g | Calcium | 134mg |
| Protéines | 9g | Fer | 5mg |



Gruau aux bleuets à préparer la veille



5 ingrédients



8 heures



3 portions

PRÉPARATION

1. Mettez les flocons d'avoine découpée dans un grand bol et recouvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer 10 à 15 minutes.
2. Égouttez et rincez les flocons d'avoine. Mettez-les dans un grand contenant avec le lait d'amande et les graines de chia. Remuez puis placez le contenant au réfrigérateur toute la nuit ou au moins 8 heures.
3. Au moment de servir, ajoutez des bleuets. Servez et dégustez!

COMMENTAIRES

Pour les restes

Plus vous laisserez reposer les flocons d'avoine, meilleur sera le goût, alors faites-en une grande quantité et conservez les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Version sans noix

Utilisez du lait de coco ou du lait de chanvre à la place du lait d'amande.

Pour plus de saveur

Ajoutez de la cannelle ou du sirop d'érable si vous voulez qu'il soit plus sucré.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez des flocons de noix de coco, des fraises, des framboises ou des bananes.

Pour plus de protéines

Incorporez votre protéine en poudre préférée lorsque vous ajoutez le lait.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse Steel Cut Oats
- 3 tasses Eau (bouillante)
- 2 tasses Lait d'amande non sucré
- 2 cs Graines de chia
- 3/4 tasse Bleuets

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|-----------|-----|-------------|-------|
| Calories | 307 | Cholestérol | 0mg |
| Lipides | 9g | Sodium | 113mg |
| Glucides | 51g | Vit A | 353IU |
| Fibres | 9g | Vit C | 4mg |
| Sucres | 5g | Calcium | 390mg |
| Protéines | 8g | Fer | 2mg |



Omelette aux épinards et au fromage de chèvre



7 ingrédients



20 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Dans une poêle de taille moyenne, faites chauffer l'huile de noix de coco à feu moyen
2. Dans un bol, mélangez les œufs, le sel de mer et le poivre noir. Fouettez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Divisez en plusieurs portions.
3. Versez 1 portion du mélange à base d'œufs dans la poêle et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit presque pris. Déposez les épinards et le fromage de chèvre sur une moitié de l'omelette, puis repliez l'autre moitié par dessus. Retirez du feu et transférez dans une assiette. Garnissez de salsa.
4. Répétez cette étape avec le reste des ingrédients. Bon appétit!

COMMENTAIRES

Version sans fromage de chèvre

Utilisez du fromage feta à la place.

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 cc Huile de noix de coco
- 6 Oeuf
- 1/2 cc Sel de mer
- 1 cc Poivre noir
- 2 tasses Jeunes feuilles d'épinards
- 1/2 tasse Fromage de chèvre (émietté)
- 1/2 tasse Salsa biologique

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|-----------|-----|-------------|--------|
| Calories | 345 | Cholestérol | 568mg |
| Lipides | 24g | Sodium | 1419mg |
| Glucides | 8g | Vit A | 3929IU |
| Fibres | 2g | Vit C | 10mg |
| Sucres | 4g | Calcium | 159mg |
| Protéines | 25g | Fer | 4mg |



Parfait au yogourt de noix de coco



3 ingrédients



5 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Mettez la moitié du yogourt de noix de coco dans un bocal ou un bol en verre. Recouvrez avec la moitié des noix et des fraises. Ajoutez le reste du yogourt de noix de coco, ainsi que les noix et les fraises restantes. Servez et dégustez!

COMMENTAIRES

Pour les restes

Conservez les restes dans un contenant hermétique jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

Version sans noix

Utilisez des graines de tournesol à la place des noix.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez du beurre de noix ou de graines, des graines de chia, de la cannelle ou de la noix de coco râpée sur le dessus.

INGRÉDIENTS

- 1 Yogourt de noix de coco non sucré (divisé)
- 1 cs Noix de Grenoble (hachées grossièrement, divisées)
- 1 cs Fraises (hachées, divisées)

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|-------|
| Calories | 230 | Cholestérol | 0mg |
| Lipides | 17g | Sodium | 51mg |
| Glucides | 20g | Vit A | 12IU |
| Fibres | 5g | Vit C | 45mg |
| Sucres | 5g | Calcium | 526mg |
| Protéines | 4g | Fer | 1mg |



Bols mexicains au poisson noirci



16 ingrédients



30 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Pour obtenir du riz de chou-fleur, découpez le chou-fleur en bouquets puis déposez-les dans un robot culinaire. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance semblable à celle du riz. (Remarque : Si vous n'avez pas de robot culinaire, vous pouvez râper le chou-fleur pour obtenir du riz.) Transférez dans un bol et réservez.
2. Préparez votre vinaigrette en mélangeant l'avocat, l'huile d'olive, le jus de citron et l'eau dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une préparation lisse. Transférez dans un bocal et réservez.
3. Dans un bol, mélangez la poudre de chili, le cumin, le poivre de Cayenne, le paprika, le sel de mer et le poivre noir. Saupoudrez les filets de tilapia des deux côtés.
4. Graissez une grande poêle en fonte avec un peu d'huile d'olive et placez-la sur feu moyen-vif. Ajoutez les filets de tilapia deux à la fois. Laissez saisir 3 à 4 minutes de chaque côté, retournez et laissez cuire encore 3 minutes jusqu'à ce que le poisson soit complètement cuit. (Remarque : le poisson est cuit lorsqu'il s'écaille à la fourchette.) Retirez du feu et coupez en morceaux. Réservez.
5. Répartissez le riz de chou-fleur dans des bols et garnissez avec des oignons rouges, des poivrons verts et des haricots noirs. Ajoutez le tilapia noirci, nappez de vinaigrette à l'avocat et servez avec des quartiers de lime. Bon appétit!

COMMENTAIRES

Pour plus de facilité

Préparez à l'avance vos légumes, votre riz de chou-fleur et votre vinaigrette à l'avocat. Faites cuire le tilapia et assemblez lorsque tout est prêt!

Pour plus de glucides

Servez du riz brun à la place du riz de chou-fleur.

Version sans tilapia

Utilisez le filet de poisson de votre choix.

INGRÉDIENTS

- 1 head Chou-fleur
- 1/2 Avocat (dénoyauté et pelé)
- 1/4 tasse Huile de noix de coco
- 1 Citron (pressé)
- 1/4 tasse Eau
- 1 cs Poudre de chili
- 1 cs Cumin
- 1/2 cc Poivre de Cayenne
- 1 cc Paprika
- 1/2 cc Sel de mer
- 1/2 cc Poivre noir
- 2 Filet de tilapia
- 1/4 tasse Oignon rouge (coupés en petits dés)
- 1/2 Poivron vert (coupés en petits dés)
- 2 tasse Haricots noirs (cuits, égouttés et rincés)
- 1 Lime (coupée en quartiers)

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|--------|
| Calories | 393 | Cholestérol | 29mg |
| Lipides | 20g | Sodium | 434mg |
| Glucides | 36g | Vit A | 1095IU |
| Fibres | 14g | Vit C | 94mg |
| Sucres | 5g | Calcium | 96mg |
| Proteines | 24g | Fer | 5mg |



Bol de riz de chou-fleur aux champignons



6 ingrédients



15 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez l'huile d'avocat, puis le riz de chou-fleur. Faites revenir 5 à 7 minutes, puis retirez du feu et réservez.
2. Dans la même poêle, à feu moyen, ajoutez les champignons et laissez-les cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez ensuite les épinards et laissez cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Ajoutez les acides aminés de noix de coco et mélangez bien.
3. Mettez le riz de chou-fleur dans un bol et garnissez de champignons, d'épinards et de tranches d'avocat. Bon appétit!

COMMENTAIRES

Pour les restes

Conservez les restes dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Version sans acides aminés de noix de coco

Utilisez de la sauce tamari ou de la sauce soya à la place.

Version sans huile d'avocat

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

Pour plus de saveur

Assaisonnez avec des flocons de chili et/ou de l'ail.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez des tranches de nori et/ou des graines de sésame par dessus.

INGRÉDIENTS

- 1/2 cs Huile d'avocat
- 1 1/2 tasses Riz de chou-fleur
- 4 Champignons blancs (coupés en tranches)
- 2 tasses Jeunes feuilles d'épinards
- 1 1/2 cc Acides aminés de noix de coco
- 1/2 Avocat (coupé en tranches)

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|--------|
| Calories | 249 | Cholestérol | 0mg |
| Lipides | 18g | Sodium | 224mg |
| Glucides | 21g | Vit A | 5773IU |
| Fibres | 12g | Vit C | 28mg |
| Sucres | 7g | Calcium | 105mg |
| Protéines | 9g | Fer | 3mg |



Salade de chou frisé, saumon et betterave



8 ingrédients



50 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 425 °F (218 °C). Enveloppez les betteraves dans du papier d'aluminium et faites-les cuire au four entre 40 et 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Retirez les betteraves du four et laissez-les refroidir. Une fois refroidies, pelez-les et coupez-les en quartiers.
2. Pendant que les betteraves cuisent, préparez la vinaigrette en fouettant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, le miel et le sel de mer dans un petit bol. Réservez.
3. Mettez le chou frisé dans un bol, ajoutez la moitié de la vinaigrette puis mélangez les feuilles de chou frisé avec vos mains pour bien les imprégner. Ajoutez ensuite les radis, le saumon et les betteraves. Versez le reste de la vinaigrette sur le dessus. Servez et dégustez!

COMMENTAIRES

Pour les restes

Conservez les restes dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez des oignons marinés ou les noix et graines que vous préférez.

Version sans saumon

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

INGRÉDIENTS

- 4 Betteraves (avec peau, lavées)
- 2 cs Huile de noix de coco
- 1 cs Vinaigre de cidre de pomme
- 1/2 cc Miel brut
- 1/8 cc Sel de mer
- 8 tasse Feuilles de chou frisé (émincées)
- 1/4 tasse Radis (coupé en tranches)
- 10 ozs Saumon sauvage en conserve

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|-----------|-----|-------------|--------|
| Calories | 226 | Cholestérol | 47mg |
| Lipides | 12g | Sodium | 436mg |
| Glucides | 11g | Vit A | 2182IU |
| Fibres | 4g | Vit C | 44mg |
| Sucres | 7g | Calcium | 147mg |
| Protéines | 21g | Fer | 2mg |



Roulés de laitue arc-en-ciel avec une sauce épicée à la mangue



14 ingrédients



15 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Placez le chou, le poivron, la carotte et les oignons verts dans un grand bol à mélanger. Remuez le tout et réservez.
2. Ajoutez la mangue, l'eau, le vinaigre de cidre de pomme, l'ail, les flocons de piment rouge et le sel de mer dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. Pour confectionner les roulés de laitue, répartissez le mélange à base de chou entre les feuilles de laitue romaine, puis garnissez-les d'avocat, de graines de sésame, de coriandre et de sauce épicée à la mangue. Servez immédiatement et dégustez!

COMMENTAIRES

Pour les restes

Conservez les légumes, la sauce et la garniture dans des contenants hermétiques jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Confectionnez les roulés de laitue juste avant de les servir.

Portions

Une portion correspond environ à deux roulés de laitue. Chaque roulé de laitue contient environ $\frac{2}{3}$ de tasse de garniture à base de légumes et 2 cuillères à soupe de sauce.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez des amandes tranchées ou des graines de citrouille pour plus de croquant.

Pour plus de protéines

Ajoutez du poulet, des crevettes ou du tofu cuits.

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasses** Chou rouge (émincé)
- 1** Poivron rouge (coupé en tranches)
- 1** Carotte moyenne (râpée)
- 2 tiges** Oignon vert (émincées)
- 1** Mango (small, chopped)
- 3 cs** Eau
- 2 cs** Vinaigre de cidre de pomme
- 1** Petite gousse d'ail (émincée)
- 1/2 cc** Flocons de piment rouge
- 1/8 cc** Sel de mer
- 1 head** Cœur de laitue romaine (à grandes feuilles, séparées, lavées et séchées)
- 2** Avocats (coupés en dés)
- 2 cc** Graines de sésame
- 1/4 tasse** Coriandre

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|--------|
| Calories | 252 | Cholestérol | 0mg |
| Lipides | 16g | Sodium | 105mg |
| Glucides | 29g | Vit A | 5918IU |
| Fibres | 10g | Vit C | 100mg |
| Sucres | 16g | Calcium | 67mg |
| Protéines | 4g | Fer | 1mg |



Spaghetti Chow Mein



10 ingrédients



1 hour 30 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 350 °F (177 °C) et coupez la courge spaghetti en deux. Placez la partie coupée de chaque moitié contre une plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant environ 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment tendres pour les percer avec une fourchette. Une fois la cuisson terminée, retirez-les du four. Retournez-les et laissez-les refroidir.
2. Pendant que la courge spaghetti refroidit, faites chauffer l'huile de sésame à feu moyen dans une grande poêle ou un wok. Ajoutez l'oignon, le céleri, le mélange de salade de chou, l'ail et le gingembre, et mélangez soigneusement. Recouvrez le tout et faites cuire pendant environ 10 minutes, en mélangeant de temps en temps.
3. Dans une poêle séparée, faites fondre l'huile de noix de coco et faites-y revenir le poulet haché.
4. Retirez minutieusement la chair de la courge spaghetti. Ajoutez la courge spaghetti et le poulet aux légumes sautés dans la poêle. Versez les acides aminés de noix de coco sur le tout et mélangez soigneusement. Servez dans des bols et dégustez!

COMMENTAIRES

Version sans acides aminés de noix de coco

Remplacez-les par de la sauce tamari.

Versions végétarienne et végane

Remplacez le poulet haché par des œufs brouillés ou du tofu

Version épicée

Servez le plat avec de la sauce piquante.

Pour les restes

Conservez les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

- 1 Courge spaghetti
- 2 cs Huile de sésame
- 1 Oignon jaune (coupé en dés)
- 4 tiges Céleri (tranchées en diagonale)
- 4 tasses Mélange de salade de chou
- 3 Gousses d'ail (émincées)
- 1 cs Gingembre (épluché et râpé)
- 1 1/2 cc Huile de noix de coco
- 1 lb Poulet haché extra maigre
- 1/4 tasse Acides aminés de noix de coco

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|--------|
| Calories | 342 | Cholestérol | 98mg |
| Lipides | 18g | Sodium | 405mg |
| Glucides | 25g | Vit A | 3576IU |
| Fibres | 5g | Vit C | 53mg |
| Sucres | 9g | Calcium | 112mg |
| Protéines | 22g | Fer | 2mg |



Crevettes et chou frisé au citron et au paprika



10 ingrédients



20 minutes



3 portions

PRÉPARATION

1. Dans un bol à mélanger, battez la moitié de l'huile d'olive, le sirop d'érable, le paprika, l'assaisonnement italien, le sel et les flocons de piment rouge (si utilisés), jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez les crevettes et remuez jusqu'à ce qu'elles soient complètement enrobées.
2. Faites chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
3. Ajoutez les crevettes et toute la sauce dans la poêle. Faites cuire les crevettes 1 ou 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Ajoutez l'eau et la moitié du jus de citron et mélangez pour envelopper les crevettes de sauce. Portez la sauce à faible ébullition, puis retirez-la du feu. Transférez les crevettes dans un bol et ajoutez-y du sel ou du jus de citron supplémentaire si besoin. Réservez.
4. Dans la même poêle, ajoutez le reste d'huile d'olive. Ajoutez le chou frisé et faites-le cuire pendant environ 5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit cuit à point et tendre. Retirez-le du feu et mélangez-le avec le reste du jus de citron.
5. Répartissez les crevettes et le chou frisé sur les assiettes et servez immédiatement. Bon appétit!

COMMENTAIRES

Pour les restes

Conservez les restes dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Pour plus de saveur

Ajoutez des quartiers de citron ou du poivre fraîchement moulu.

INGRÉDIENTS

| | |
|-------------|--|
| 3 cs | Huile de noix de coco (  répartir) |
| 1 cs | Sirop d'érable |
| 1 1/2 cc | Paprika |
| 1 1/2 cc | Assaisonnement italien |
| 1/4 cc | Sel de mer |
| 1/8 cc | Flocons de piment rouge (facultatif) |
| 14 1/16 ozs | Grandes crevettes (décortiquées, d vein es et équeutées) |
| 1 1/2 cs | Eau |
| 1 cs | Jus de citron (  répartir) |
| 5 tasses | Feuilles de chou frisé ( minc es) |

VALEUR NUTRITIVE

Quantité par portion

| | | | |
|-----------|-----|-------------|--------|
| Calories | 268 | Cholestérol | 216mg |
| Lipides | 15g | Sodium | 377mg |
| Glucides | 7g | Vit A | 2283IU |
| Fibres | 2g | Vit C | 35mg |
| Sucres | 5g | Calcium | 185mg |
| Protéines | 28g | Fer | 2mg |



Beignets de quinoa et de chou frisé



13 ingrédients



45 minutes



6 portions

PRÉPARATION

1. Faites cuire le quinoa et l'eau dans une casserole à feu moyen-élevé et portez à ébullition. Quand l'eau commence à bouillir, recouvrez la casserole et réduisez le feu. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez du feu, remuez le quinoa avec une fourchette et laissez reposer.
2. Dans une poêle à frire, faites chauffer la moitié de l'huile de noix de coco à feu moyen. Faites dorer les oignons pendant environ 5 minutes. Ajoutez le chou frisé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (1 à 2 minutes). Retirez du feu.
3. Battez les œufs dans un grand bol à mélanger. Ajoutez le quinoa, le mélange de chou frisé/oignon, l'ail, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement. Laissez refroidir pendant 15 minutes, puis ajoutez l'avoine et la farine d'amande. Mélangez soigneusement.
4. Avec les mains propres, formez des galettes uniformes avec le mélange, puis placez-les sur un morceau de papier ciré.
5. Dans une grande poêle, faites chauffer le reste d'huile de noix de coco à feu moyen. Utilisez une spatule pour transférer les beignets du papier ciré à la poêle à frire. Faites frire les beignets pendant environ 6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
6. Pour préparer la tartina piquante d'avocat : dans un bol, écrasez l'avocat avec une fourchette. Ajoutez le jus de citron et la moutarde jaune. Mélangez le tout avec une fourchette jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Assaisonnez avec une pointe de sel de mer et du poivre.
7. Servez les beignets sur du pain biologique ou sur un lit d'épinards mélangés avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez la tartina piquante d'avocat sur le dessus.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse Quinoa
- 1 tasse Eau
- 1 tasses Huile de noix de coco (  répartir)
- 2 Oeufs (battus)
- 1/2 Oignon doux (coupé en d s)
- 3 Gousses d'ail ( minc es)
- Sel et poivre noir (selon votre goût)
- 2 tasse Feuilles de chou frisé
- 1/3 tasse Avoine découpée
- 1/3 tasse Farine d'amande
- 1 Avocat
- 1 Jus de citron (pressé)
- 1 cs Moutarde jaune

VALEUR NUTRITIVE Quantité par portion

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|-------|
| Calories | 218 | Cholestérol | 62mg |
| Lipides | 13g | Sodium | 59mg |
| Glucides | 20g | Vit A | 479IU |
| Fibres | 5g | Vit C | 15mg |
| Sucres | 2g | Calcium | 66mg |
| Proteines | 7g | Fer | 2mg |



Salade grecque au poulet



10 ingrédients



45 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Mélangez l'assaisonnement grec, le jus de citron et un quart de l'huile d'olive dans un bol peu profond ou dans un sac Ziplock. Ajoutez les poitrines de poulet et laissez-les mariner pendant 20 minutes ou toute la nuit.
2. Préchauffez un gril ou une poêle à feu moyen. Retirez le poulet de la marinade et faites-le cuire pendant 10 à 15 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Pendant que le poulet cuit, préparez la salade en mélangeant les tomates cerises, le concombre, l'oignon rouge, les olives, le vinaigre balsamique, le reste d'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement.
4. Répartissez la salade et le poulet sur les assiettes. Bon appétit!

COMMENTAIRES

Pour plus de protéines

Incorporez le quinoa dans la salade ou servez avec des pommes de terre rôties.

Pour les amoureux du fromage

Parsemez l'ensemble de fromage feta.

Version sans assaisonnement grec

Remplacez par l'assaisonnement italien.

INGRÉDIENTS

- 2 cs Assaisonnement grec
- 1 Citron (pressé)
- 1/4 tasse Huile de noix de coco
- 1 1/4 lbs Poitrine de poulet (désossées et sans peau)
- 3 tasse Tomates cerises
- 1 Concombre (coupé en dés)
- 1/4 tasse Oignon rouge (émincé)
- 1 tasse Olives Kalamata dénoyautées (coupées en morceaux)
- 3 cs Vinaigre balsamique
- Sel de mer et poivre noir (selon votre goût)

VALEUR NUTRITIVE Quantité par portion

| | | | |
|-----------|-----|-------------|--------|
| Calories | 379 | Cholestérol | 103mg |
| Lipides | 21g | Sodium | 1282mg |
| Glucides | 13g | Vit A | 1165IU |
| Fibres | 2g | Vit C | 23mg |
| Sucres | 7g | Calcium | 65mg |
| Protéines | 34g | Fer | 3mg |