Livre de recettes à faible teneur en sucre

La consommation d'un excès de sucre a été liée aux maladies cardiovasculaires, au diabète et au vieillissement prématuré. Notre livre de recettes à faible teneur en sucre est conçu pour vous aider à réduire votre consommation de sucre avec de délicieux repas équilibrés pour augmenter l'énergie, stabiliser la glycémie et favoriser la gestion du poids.

CRÉÉ PAR LE MARCHÉVIE LEAGUE

Liste d'épicerie

57 ingrédients

FRUITS

- [ ] **2 1/4** Avocat
- [ ] **1** Citron
- [ ] **1 cuillère à soupe** Jus de citron
- [ ] **1** Lime
- [ ] **1 1/3 cuillère à soupe** Jus de citron vert

PETIT DÉJEUNER

- [ ] **1 cuillère à soupe** Beurre d'amande

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- [ ] **3/4 de cuillère à café** Poivre noir
- [ ] **1/4 de tasse** Graines de chia
- [ ] **1/2 cuillère à café** Cannelle
- [ ] **1 1/8 cuillère à soupe** Coriandre
- [ ] **1 1/3 cuillère à soupe** Cumin
- [ ] **1 cuillère à café** Poudre d'ail
- [ ] **1 cuillère à soupe** Graines de lin moulues
- [ ] **1/8 cuillère à café** Gingembre moulu
- [ ] **1 cuillère à soupe** Origan
- [ ] **1 1/3 cuillère à soupe** Sel de mer
- [ ] **1/2 cuillère à café** Paprika fumé

BOÎTES ET CONSERVES

- [ ] **3/4 de tasse** Lait de coco biologique

CUISSON AU FOUR

- [ ] **1/4 de tasse** Farine d'amande
- [ ] **1/4 de tasse** Noix de coco râpée non sucrée
- [ ] **1 cuillère à café** Extrait de vanille

LÉGUMES

- [ ] **1 tasse** Jeunes épinards
- [ ] **2 tasses** Brocoli
- [ ] **3** Carottes
- [ ] **4 tasses** Riz au chou-fleur
- [ ] **1 1/4 tasse** Coriandre
- [ ] **1/2** Concombre
- [ ] **1 cuillère à soupe** Aneth frais
- [ ] **7** Ail
- [ ] **1 cuillère à soupe** Gingembre
- [ ] **2 tasses** Haricots verts
- [ ] **3 tiges** Oignon vert
- [ ] **10 3/4 tasses** Feuilles de chou frisé
- [ ] **1/4 de tasse** Feuilles de menthe
- [ ] **1 tasse** Champignons
- [ ] **1 tasse** Persil
- [ ] **1 1/8 tasse** Radis
- [ ] **1** Poivron rouge
- [ ] **1/2 tasse** Oignon rouge
- [ ] **1/4 de cuillère à café** Thym
- [ ] **1 1/2** Oignon jaune

FROID

- [ ] **15** Œufs
- [ ] **2 1/3 tasses** Lait d'amande non sucré

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- [ ] **4 1/3 ozs** Fromage cheddar
- [ ] **2 1/16 lbs** Cuisses de poulet avec peau
- [ ] **1 livre** Boeuf haché extra maigre
- [ ] **2** Filet de Haddock
- [ ] **1/3 de tasse** Houmous
- [ ] **1 livre** Filet de saumon
- [ ] **4 1/4 ozs** Poitrine de dinde en tranches

CONDIMENTS ET HUILES

- [ ] **1/4 de tasse** Huile d'avocat
- [ ] **2 2/3 cuillères à soupe** Aminos de noix de coco
- [ ] **3 cuillères à soupe** Huile de noix de coco
- [ ] **2/3 de tasse** Huile d'olive extra vierge
- [ ] **1 cuillère à café** Huile de sésame

AUTRE

- [ ] **1/4 de tasse** Poudre de protéines au chocolat
- [ ] **1 tasse** Eau

Muffins aux œufs au chou frisé et aux champignons

8 ingrédients | **40 minutes** | **12 portions**

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 350°F (177°C). Dans un saladier, fouettez les œufs, le lait d'amande et le sel de mer et mettez de côté.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et le champignon et faites sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Ajoutez l'ail et le chou frisé et continuez à faire sauter jusqu'à ce que le chou frisé soit flétri. Retirez du feu et ajoutez au bol de mélange avec les œufs. Mélangez bien.
4. Tapissez un moule à muffins de caissettes (les caissettes en papier sulfurisé sont les plus efficaces). Répartissez uniformément le mélange d'œufs et de chou frisé dans le moule à muffins en laissant un peu de place sur le dessus, car l'œuf va monter. Faites cuire au four pendant 20 minutes.
5. Retirez du four et laisser refroidir avant de retirer les moules. Profitez-en !

NOTES

Ayez plus de légumes

Ajoutez les tomates rôties.

Mettez du piquant

Ajoutez de la sauce piquante propre.

INGRÉDIENTS

9	Œuf
2 cuillères à soupe	Lait d'amande non sucré
1/2 cuillère à café	Sel de mer
1 1/2 cuillère à café	Huile d'olive vierge extra
1/2	Oignon jaune (en dés)
1 tasse	Champignons
2	Ail (gousses, émincé)
2 tasses	Feuilles de chou frisé (emballées et finement tranchées)

NUTRITION

Calories	64	**Cholestérol**	372mg
Graisse	4g	**Sodium**	156mg
Carbs	1g	**Vitamine A**	376IU
Fibre	0g	**Vitamine C**	4mg
Sucre	1g	**Calcium**	37mg
Protéine	5g	**Fer**	1mg

Pudding au chia et à la noix de coco

4 ingrédients **1 heure** **2 portions**

DIRECTIONS

1. Combinez tous les ingrédients dans un grand récipient. Réfrigérez pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que les graines de chia aient pris.
2. Mélangez bien et répartissez dans des tasses ou des récipients si vous êtes sur le pouce. Appréciez !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à cinq jours.

Portion

Une portion est égale à environ 1,5 tasse de pudding au chia.

Plus de goût

Ajoutez du sirop d'érable, du miel, un édulcorant à base de fruits de moine, de la cannelle ou de la cardamome.

Garnitures supplémentaires

Garnissez de noix de coco râpée, de baies, de tranches de banane, de noix ou de pollen d'abeille.

INGRÉDIENTS

3/4 de tasse	Lait de coco biologique (en boîte ou en carton)
3/4 de tasse	Eau
1/4 de tasse	Graines de chia
1 cuillère à café	Extrait de vanille

NUTRITION

Calories	285	**Cholestérol**	0mg
Graisse	24g	**Sodium**	25mg
Carbs	32g	**Vitamine A**	0IU
Fibre	6g	**Vitamine C**	0mg
Sucre	1g	**Calcium**	146 mg
Protéine	5g	**Fer**	2mg

Porridge à la noix de coco et aux amandes sans céréales

5 ingrédients **10 minutes** **1 portion**

DIRECTIONS

1. Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole à feu moyen. Fouettez continuellement jusqu'à ce que vous obteniez l'épaisseur désirée, environ 3 à 5 minutes.
2. Répartissez dans des bols et dégustez!

NOTES

Pas de lait de riz

Utilisez un lait alternatif de votre choix.

Si vous aimez bien le sucré

Ajoutez des raisins secs, des dattes, du sirop d'érable, du miel ou l'édulcorant de votre choix.

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à 3 à 5 jours.

Portion

Une portion est égale à environ 1 1/4 tasse de porridge.

INGRÉDIENTS

3/4 de tasse	Lait d'amande non sucré
1/4 de tasse	Farine d'amande
1/4 de tasse	Noix de coco râpée non sucrée
1 cuillère à soupe	Graines de lin moulues
1/2 cuillère à café	Cannelle

NUTRITION

Calories	353	**Cholestérol**	0mg
Graisse	31g	**Sodium**	127 mg
Carbs	15g	**Vitamine A**	378IU
Fibre	9g	**Vitamine C**	0mg
Sucre	2g	**Calcium**	421mg
Protéine	10g	**Fer**	2mg

Smoothie chocolat-avocat

5 ingrédients | **5 minutes** | **1 portion**

DIRECTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez dans un verre et savourez !

NOTES

Poudre de protéines sans chocolat

Utilisez de la poudre de protéines à la vanille ou des graines de chanvre et ajoutez de la poudre de cacao.

Si vous aimez bien le sucré

Ajoutez la banane congelée.

Version sans noix

Utilisez du lait de coco au lieu du lait d'amande et du beurre de graines de tournesol au lieu du beurre d'amande.

INGRÉDIENTS

1/4	Avocat
1 tasse	Lait d'amande non sucré
1 cuillère à soupe	Beurre d'amande
1 tasse	Jeunes épinards
1/4 de tasse	Poudre de protéines au chocolat

NUTRITION

Calories	298	**Cholestérol**	4mg
Graisse	19g	**Sodium**	228mg
Carbs	11g	**Vitamine A**	3385IU
Fibre	7g	**Vitamine C**	13mg
Sucre	1g	**Calcium**	655mg
Protéine	25g	**Fer**	2mg

Bol de burrito au bœuf avec riz au chou-fleur

11 ingrédients | **30 minutes** | **4 portions**

DIRECTIONS

1. Dans une grande poêle, chauffez la moitié de l'huile à feu moyen. Ajoutez l'ail et les oignons et faites cuire pendant deux minutes, ou jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
2. Ajoutez le bœuf haché dans la poêle. À l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, brisez le bœuf en petits morceaux à mesure qu'il cuit, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose.
3. Lorsque la viande est bien cuite, égouttez la graisse. Remettez sur feu moyen et ajoutez le cumin, la coriandre, l'origan, la moitié du sel et le jus de citron vert dans la poêle. Remuez pour enrober le bœuf d'épices et continuez à faire cuire pendant une autre minute jusqu'à ce qu'il soit très parfumé. Transférez la viande dans un plat et couvrir pour la garder au chaud.
4. Remettez la poêle sur le feu et ajoutez le reste de l'huile d'olive. Ajoutez le riz au chou-fleur et assaisonnez avec le reste du sel marin. Faites cuire le riz au chou-fleur, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien chaud et juste tendre.
5. Répartissez le riz au chou-fleur dans des bols et garnissez de bœuf assaisonné et de dés d'avocat. Appréciez!

NOTES

Garnitures facultatives

Coriandre hachée, oignon vert, jus de citron vert supplémentaire, fromage, crème aigre ou yaourt grec.

Restes

Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe	Huile d'olive extra vierge (séparée)
4	Ail (gousses, émincé)
1	Oignon jaune (petit, coupé en petits dés)
1 livre	Boeuf haché extra maigre
1 cuillère à soupe	Cumin (moulu)
1 cuillère à soupe	Coriandre (moulue)
1 cuillère à soupe	Origan (séché)
1 1/2 cuillère à café	Sel de mer (séparé)
1	Lime (jus)
4 tasses	Riz au chou-fleur
2	Avocat (en dés)

NUTRITION

Calories	470	**Cholestérol**	74mg
Graisse	33g	**Sodium**	993mg
Carbs	19g	**Vitamine A**	201IU
Fibre	11g	**Vitamine C**	18mg
Sucre	5g	**Calcium**	98mg
Protéine	28g	**Fer**	5mg

Salade de cuisse de poulet râpée

12 ingrédients **40 minutes** **4 portions**

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 375ºF (191ºC). Assaisonnez le poulet de sel marin et de thym.
2. Dans une grande poêle en fonte, à feu moyen-élevé, ajoutez les cuisses de poulet et faites-les cuire côté peau pendant 6 à 8 minutes. Retournez le poulet et transférez-le au four pour une cuisson de 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez, laissez refroidir et déchiquetez. Mettez de côté.
3. Dans un grand bol, ajoutez l'oignon rouge, les carottes, le concombre, les radis et la menthe. Ajoutez l'huile d'avocat, le jus de citron vert, le gingembre et les aminos de noix de coco et mélangez le tout.
4. Servez la salade avec le poulet râpé sur le dessus. Profitez-en !

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours. Pour de meilleurs résultats, conservez la vinaigrette séparément.

Plus de saveurs

Ajoutez des herbes supplémentaires comme la coriandre ou des assaisonnements comme les flocons de chili. Garnissez de graines de sésame.

Rendez-le végétalien

Omettez le poulet et remplacez-le par du tofu ou des pois chiches rôtis.

Pas d'huile d'avocat

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

Préparation des repas

Gagnez du temps en découpant les légumes à l'avance et en faisant cuire le poulet.

Pas d'aminos de noix de coco

Utilisez du tamari ou de la sauce soja à la place.

INGRÉDIENTS

1 1/16 lb	Cuisses de poulet avec peau
1/4 de cuillère à café	Sel de mer
1/4 de cuillère à café	Thym (séché)
1/2 tasse	Oignon rouge (finement tranché)
3	Carotte (râpée)
1/2	Concombre (gros, en julienne)
1 tasse	Radis (en fines lamelles)
1/4 de tasse	Feuilles de menthe (finement hachées)
2 cuillères à soupe	Huile d'avocat
1 cuillère à soupe	Jus de citron vert
1/8 cuillère à café	Gingembre moulu
2 cuillères à soupe	Aminos de noix de coco

NUTRITION

Calories	372	**Cholestérol**	151mg
Graisse	24g	**Sodium**	442 mg
Carbs	11g	**Vitamine A**	7819IU
Fibre	3g	**Vitamine C**	11mg
Sucre	6g	**Calcium**	47mg
Protéine	28g	**Fer**	2mg

Quiche sans croûte au brocoli et au cheddar

7 ingrédients | **40 minutes** | **6 portions**

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 350°F (176°C) et graissez un moule à tarte avec l'huile.
2. Disposez le brocoli et le fromage en une seule couche dans le moule à tarte préparé.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs, le lait, le sel et la poudre d'ail. Versez le mélange d'œufs sur le brocoli et le fromage. Faites cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que l'œuf ait pris et soit ferme au toucher.
4. Découpez la quiche en pointes et dégustez-la !

INGRÉDIENTS

3 1/2 ozs	Sardines (emballées dans l'huile, égouttées)
1/2	Citron
1 cuillère à soupe	Persil (finement haché)
4 tasses	Jeunes épinards (emballés)
1/4 de tasse	Radis (en fines lamelles)
1 cuillère à soupe	Huile d'olive vierge extra
1	Avocat (en tranches)
1/8 cuillère à café	Sel de mer

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours.

Sans produits laitiers

Omettez le fromage ou utiliser un fromage sans produits laitiers à la place.

Plus de saveurs

Ajoutez les oignons finement hachés et les flocons de piment rouge.

Pas de lait d'amande

Utilisez du lait de vache, de noix de coco ou de noix de cajou à la place. Pour une quiche encore plus crémeuse, utilisez de la crème fraîche à la place.

Plat à tarte

Cette recette a été développée en utilisant un moule à tarte en verre standard de 9 pouces.

NUTRITION

Calories	180	**Cholestérol**	207mg
Graisse	13g	**Sodium**	427mg
Carbs	3g	**Vitamine A**	759IU
Fibre	1g	**Vitamine C**	27mg
Sucre	1g	**Calcium**	228mg
Protéine	12g	**Fer**	1mg

Roulés de chou frisé à la dinde

4 ingrédients | **10 minutes** | **1 portion**

DIRECTIONS

1. Répartissez le houmous entre les feuilles de chou frisé et utilisez un couteau pour l'étaler uniformément sur les feuilles. Placez la dinde et les tranches de radis sur le dessus.
2. Roulez les feuilles pour former une enveloppe. Profitez-en !

INGRÉDIENTS

3/4 de tasse	Feuilles de chou frisé (entières, lacinato, lavées et séchées)
1/3 de tasse	Houmous
4 1/4 ozs	Poitrine de dinde en tranches
2 cuillères à soupe	Radis (en fines lamelles)

NOTES

Pas de chou frisé

Utilisez une autre grande feuille verte comme le chou vert ou la laitue.

Pas de dinde

Utilisez des tranches de poitrine de poulet à la place.

Restes

Conservez les restes dans un récipient au réfrigérateur jusqu'à trois jours. Percez les enveloppes avec un cure-dent pour les maintenir ensemble pendant la conservation.

Pas de houmous

Utilisez un autre type de pâte à tartiner comme condiment, comme la moutarde, la mayonnaise ou le yaourt.

NUTRITION

Calories	329	**Cholestérol**	59mg
Graisse	19g	**Sodium**	1441mg
Carbs	16g	**Vitamine A**	778IU
Fibre	5g	**Vitamine C**	17mg
Sucre	2g	**Calcium**	99mg
Protéine	25g	**Fer**	3mg

Saumon et chou frisé à la noix de coco

4 ingrédients | **20 minutes** | **2 portions**

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 320°F (160°C).
2. Placez les filets de saumon sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Frottez-les avec 1/4 de l'huile de noix de coco et assaisonnez-les de sel.
3. Enroulez le parchemin autour du saumon, en pliant les coutures et en les repliant pour que la vapeur ne s'échappe pas. Faites cuire jusqu'à ce que le saumon soit à point, environ 18 minutes.
4. Pendant ce temps, placer le chou frisé dans un cuiseur vapeur au-dessus de l'eau bouillante pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit flétri. Égouttez l'excès d'eau. Mélangez le chou frisé avec le reste de l'huile de noix de coco et assaisonnez de sel au goût. Répartissez dans des assiettes et garnissez de saumon. Savourez !

NOTES

Pas d'huile de noix de coco

Utilisez plutôt du beurre, du ghee ou de l'huile d'avocat.

Pas de chou frisé

Utilisez plutôt des feuilles de chou vert, du chou, des brocolis ou du bok choy.

Plus de glucides

Servez-la avec du quinoa, du riz brun ou des pommes de terre.

Restes

Conservez couvert au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

INGRÉDIENTS

8 ozs	Filet de saumon
3 cuillères à soupe	Huile de noix de coco (séparée)
1/2 cuillère à café	Sel de mer
8 tasses	Feuilles de chou frisé (grossièrement hachées)

NUTRITION

Calories	371	**Cholestérol**	63mg
Graisse	29g	**Sodium**	683mg
Carbs	4g	**Vitamine A**	4089IU
Fibre	4g	**Vitamine C**	78mg
Sucre	1g	**Calcium**	225 mg
Protéine	25g	**Fer**	2mg

Poulet de Chermoula

14 ingrédients | **35 minutes** | **4 portions**

DIRECTIONS

1. Préparez la sauce chermoula en ajoutant le persil, la coriandre, le cumin, la coriandre, le paprika, les deux tiers du sel, la moitié du poivre, l'ail et le jus de citron dans un robot culinaire et mixez le tout. Pendant que le robot est en marche, ajoutez l'huile d'olive extra vierge en filet. Raclez les parois du bol au besoin. Mettez de côté.
2. Préchauffez le four à 204°C (400°F) et assaisonnez les cuisses de poulet avec le reste du sel, le reste du poivre et la poudre d'ail.
3. Dans une grande poêle en fonte (ou une autre poêle allant au four), faites chauffer l'huile d'avocat à feu moyen-élevé. Faites dorer les cuisses de poulet assaisonnées en commençant par le côté peau vers le bas pendant 5 à 7 minutes, puis retournez-les et faites dorer l'autre côté pendant 3 à 5 minutes supplémentaires. Transférez le poulet bruni dans une assiette.
4. Retirez l'excès de jus de cuisson de la poêle, puis remettez le poulet bruni dans la poêle, côté peau vers le haut. Répartissez uniformément la moitié de la sauce chermoula sur chaque cuisse de poulet brunie. Ajoutez l'eau dans la poêle (pour que le poulet reste très humide pendant la cuisson) et couvrez la poêle d'une feuille d'aluminium. Transférez la poêle au four et faites cuire pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
5. Retirez le plat du four et enlevez soigneusement la feuille d'aluminium. Servez le poulet avec le reste de la sauce chermoula et dégustez.

NOTES

Restes

À conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Pas de cuisses de poulet

Utilisez des poitrines de poulet à la place.

INGRÉDIENTS

1 tasse	Persil
1 tasse	Coriandre
1 cuillère à café	Cumin (moulu)
1/2 cuillère à café	Coriandre (moulue)
1/2 cuillère à café	Paprika fumé
3/4 de cuillère à café	Sel de mer (séparé)
1/2 cuillère à café	Poivre noir (séparé)
1	Ail (gousse)
1 cuillère à soupe	Jus de citron
1/3 de tasse	Huile d'olive vierge extra
1 livre	Cuisses de poulet avec peau (désossées)
1/2 cuillère à café	Poudre d'ail
1 cuillère à soupe	Huile d'avocat
2 cuillères à soupe	Eau

NUTRITION

Calories	488	**Cholestérol**	151mg
Graisse	41g	**Sodium**	571mg
Carbs	3g	**Vitamine A**	1746IU
Fibre	1g	**Vitamine C**	23mg
Sucre	0g	**Calcium**	45 mg
Protéine	27g	**Fer**	3mg

Aiglefin cuit au parchemin avec des légumes

9 ingrédients | **35 minutes** | **2 portions**

DIRECTIONS

1. Préchauffez votre four à 400°F (204°C). Coupez des morceaux de papier parchemin d'environ 18 pouces de long. Il en faut un par filet de poisson. Pliez chaque morceau de papier parchemin en deux puis dépliez-le.
2. Répartissez les haricots verts, les poivrons et l'oignon vert de manière égale entre les morceaux de papier sulfurisé, en plaçant les légumes proprement sur le côté droit du papier sulfurisé. Placez un filet d'aiglefin sur chaque portion de légumes.
3. Versez l'huile d'olive, le jus de citron et le zeste de citron sur le dessus de chaque filet. Assaisonnez chaque portion également avec du sel, du poivre et de l'aneth.
4. Repliez l'autre côté du papier parchemin sur le poisson et les légumes. En commençant par un côté, pliez les bords du papier parchemin pour fermer hermétiquement les sachets. Transférez délicatement les paquets de papier parchemin sur une plaque à pâtisserie.
5. Cuites au four pendant 16 à 19 minutes, ou jusqu'à ce que l'aiglefin se défasse facilement et soit bien cuit. (Pour vérifier la cuisson, dépliez très soigneusement un côté du paquet de papier parchemin et vérifiez si le poisson se défait à la fourchette. S'il n'est pas encore cuit, repliez-le et poursuivez la cuisson).
6. Pour servir, transférez le parchemin sur une assiette et découpez très soigneusement le haut du paquet. Bon appétit !

NOTES

Pas d'aiglefin

Utilisez des filets de cabillaud à la place.

La sécurité avant tout

Les paquets de parchemin vont se gonfler de vapeur pendant la cuisson. Faites attention à la vapeur qui s'échappe lorsque vous coupez les paquets.

Restes

Se conservent bien au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.

INGRÉDIENTS

2 tasses	Haricots verts (parés)
1	Poivron rouge (en tranches fines)
3 tiges	Oignon vert (parties vertes seulement, hachées)
2	Filet d'aiglefin (5 onces chacun)
1 cuillère à soupe	Huile d'olive extra vierge
1	Citron (zeste et jus)
1/4 de cuillère à café	Sel de mer
1/4 de cuillère à café	Poivre noir
1 cuillère à soupe	Aneth frais

NUTRITION

Calories	252	**Cholestérol**	99mg
Graisse	8g	**Sodium**	699 mg
Carbs	13g	**Vitamine A**	3391IU
Fibre	4g	**Vitamine C**	100 mg
Sucre	7g	**Calcium**	74mg
Protéine	33g	**Fer**	2mg

Burgers de saumon au gingembre et à la coriandre

7 ingrédients | **30 minutes** | **2 portions**

DIRECTIONS

1. Mettez le saumon dans le bol d'un robot ménager (y compris la lame) et placez-le au congélateur pendant 15 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélangez la coriandre, le gingembre, les aminos de noix de coco, l'huile de sésame et le jus de citron vert. Mettez de côté.
3. Retirez le bol du robot culinaire du congélateur. Pulsez le saumon 4 à 5 fois jusqu'à ce qu'il soit finement haché mais pas en purée. Incorporez le saumon haché au mélange de coriandre et de gingembre.
4. Formez des galettes avec le mélange. S'il est trop humide, réfrigérez-le pendant 20 minutes pour le faire durcir avant de le façonner en galettes.
5. Faites chauffer l'huile d'avocat dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Faites cuire les burgers de saumon pendant 4 à 5 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et fermes au toucher. Servez immédiatement et dégustez.

NOTES

Restes

Réfrigérer dans un contenant hermétique jusqu'à 2 jours.

Plus de goût

Ajouter l'ail émincé, le miel, le zeste de citron vert, les flocons de piment rouge ou la sauce piquante au mélange de hamburgers.

Servez-la avec

Feuilles vertes garnies de jus de citron vert, de coriandre hachée, de graines de sésame et de tranches d'avocat.

Pas d'aminos de noix de coco

Utilisez du tamari ou de la sauce soja à la place.

Pas d'huile d'avocat

Utilisez plutôt de l'huile d'olive extra vierge ou de l'huile de noix de coco.

INGRÉDIENTS

8 ozs	Filet de saumon (sans peau, coupé en morceaux d'un demi-pouce)
1/4 de tasse	Coriandre (finement hachée)
1 cuillère à soupe	Gingembre (pelé et finement râpé)
2 cuillères à café	Aminos de noix de coco
1 cuillère à café	Huile de sésame
1 cuillère à café	Jus de citron vert
1 cuillère à soupe	Huile d'avocat

NUTRITION

Calories	252	**Cholestérol**	63mg
Graisse	16g	**Sodium**	140mg
Carbs	2g	**Vitamine A**	182IU
Fibre	0g	**Vitamine C**	1mg
Sucre	1g	**Calcium**	15mg
Protéine	23g	**Fer**	1mg