

# Repas pour soutenir le foie

Votre foie vous sauve la vie tous les jours... littéralement. Crucial pour votre santé globale, prendre soin de votre foie par votre alimentation est essentiel pour votre bien-être et votre capacité à combattre les maladies. Essayez ces repas qui aident à soutenir votre foie.



CRÉÉ PAR LE MARCHÉVIE LEAGUE

# Liste d'épicerie



48 ingrédients

## FRUITS

- 2 Avocat
- 1 tasse Myrtilles
- 2 Pamplemousse
- 2 Citron
- 1 Lime

## PETIT DÉJEUNER

- 2 cuillères à soupe Sirop d'érable

## GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1 tasse Noix de cajou
- 1 cuillère à café Cannelle
- 1 cuillère à café Basilic séché
- 1/3 de tasse Noisettes
- 2 cuillères à soupe Graines de chanvre
- 1/2 tasse Pignons de pin
- 1/2 tasse Graines de citrouille
- 1 1/8 cuillère à café Sel de mer
- Sel de mer et poivre noir

## LÉGUMES

- 6 tasses Jeunes épinards
- 1/2 tasse Feuilles de basilic
- 5 tasses Brocoli
- 1 Carotte
- 3 tiges Céleri
- 1 tasse Tomates cerises
- 2 cuillères à soupe Coriandre
- 4 tasses Mélange pour salade de chou
- 4 tasses Feuilles de chou vert
- 1 bulbe Fenouil
- 1 Ail
- 2 tiges Oignon vert
- 1 Piment jalapeño
- 1/4 de tasse Feuilles de menthe
- 3 tasses Radicchio
- 2 cuillères à soupe Échalote
- 1 Oignon doux

## EN BOÎTE ET EN CONSERVE

- 2 tasses Haricots noirs
- 2 tasses Pois chiches
- 2 tasses Lentilles vertes
- 1 tasse Quinoa
- 1/4 de tasse Salsa

## CUISSON AU FOUR

- 1 cuillère à café Poudre à lever
- 2 tasses Avoine
- 1 cuillère à café Miel cru
- 1/2 tasse Noix de coco râpée non sucrée
- 1 cuillère à café Extrait de vanille

## PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 2 Filet de tilapia

## CONDIMENTS ET HUILES

- 1/2 tasse Huile d'olive extra vierge

## FROID

- 2 Œufs
- 2 cuillères à soupe Jus de pamplemousse
- 1/4 de tasse Lait d'amande non sucré

## AUTRE

- 8 tasses Eau



# Salade de fenouil, radicchio et pamplemousse



10 ingrédients



25 minutes



4 portions

## DIRECTIONS

1. Ajoutez le fenouil tranché, le radicchio et l'échalote dans un grand saladier.
2. Dans un petit bol, combinez le jus de pamplemousse, l'huile d'olive extra vierge, le miel et le sel marin. Mélangez bien.
3. Ajoutez les tranches de pamplemousse, la menthe et les noisettes dans le saladier et arrosez de la vinaigrette. Appréciez !

## NOTES

### Pas de radicchio

Utilisez plutôt de la laitue endive ou romaine.

### Pas de pamplemousse

Utilisez une orange navel à la place.

### Pas de miel

Utilisez du sirop d'érable à la place.

## INGRÉDIENTS

<b>1 bulbe</b>	Fenouil (évidé et finement tranché)
<b>3 tasses</b>	Radicchio (en fines lamelles)
<b>2 cuillères à soupe</b>	Échalote (en fines lamelles)
<b>2 cuillères à soupe</b>	Jus de pamplemousse
<b>1/4 de tasse</b>	Huile d'olive extra vierge
<b>1 cuillère à café</b>	Miel cru
<b>1/8 cuillère à café</b>	Sel de mer
<b>2</b>	Pamplemousse (pelé et coupé en morceaux)
<b>1/4 de tasse</b>	Feuilles de menthe (en fines lamelles)
<b>1/3 de tasse</b>	Noisettes (grillées et hachées)

## NUTRITION

		Quantité par portion	
<b>Calories</b>	269	<b>Cholestérol</b>	0mg
<b>Graisse</b>	21g	<b>Sodium</b>	112 mg
<b>Carbs</b>	21g	<b>Vitamine A</b>	1862IU
<b>Fibre</b>	5g	<b>Vitamine C</b>	58mg
<b>Sucre</b>	14g	<b>Calcium</b>	69mg
<b>Protéine</b>	4g	<b>Fer</b>	1mg



## Muffins à l'avoine et aux myrtilles



10 ingrédients



40 minutes



12 portions

### DIRECTIONS

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et tapisser un moule à muffins de caissettes.
2. Dans un grand bol, combinez l'avoine, la noix de coco râpée, les graines de chanvre, la cannelle et la levure chimique. Mélangez le tout jusqu'à ce que le tout soit uniformément combiné.
3. Dans un autre bol, mélangez les œufs, le lait d'amande, la vanille et le sirop d'érable. Ajoutez le mélange d'œufs aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que le tout soit combiné. Incorporez les myrtilles.
4. Répartissez la pâte dans les moules à muffins et faites cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés sur les bords. Laissez les muffins refroidir dans le moule pendant 5 minutes avant de les transférer sur une grille de refroidissement pour qu'ils refroidissent complètement. Savourez-les !

### NOTES

#### Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours ou congelez jusqu'à un mois.

#### Portion

Une portion est égale à un muffin.

#### Garnitures supplémentaires

Garnissez d'amandes ou de noix de pécan râpées.

#### Pas de myrtilles

Utilisez des fraises ou des framboises à la place.

### INGRÉDIENTS

<b>2 tasses</b>	Avoine (roulée)
<b>1/2 tasse</b>	Noix de coco râpée non sucrée
<b>2 cuillères à soupe</b>	Graines de chanvre
<b>1 cuillère à café</b>	Cannelle
<b>1 cuillère à café</b>	Poudre à lever
<b>2</b>	Œufs
<b>1/4 de tasse</b>	Lait d'amande non sucré
<b>1 cuillère à café</b>	Extrait de vanille
<b>2 cuillères à soupe</b>	Sirop d'érable
<b>1 tasse</b>	Myrtilles (fraîches ou congelées)

### NUTRITION

#### Quantité par portion

<b>Calories</b>	113	<b>Cholestérol</b>	31mg
<b>Graisse</b>	5g	<b>Sodium</b>	58mg
<b>Carbs</b>	15g	<b>Vitamine A</b>	63IU
<b>Fibre</b>	2g	<b>Vitamine C</b>	1mg
<b>Sucre</b>	4g	<b>Calcium</b>	51mg
<b>Protéine</b>	4g	<b>Fer</b>	1mg





# Wraps aux haricots noirs et au poisson blanc



13 ingrédients



25 minutes



4 portions

## DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 425°F (218°C). Tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Ajoutez les filets de tilapia et assaisonnez de sel de mer et de poivre. Faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.
2. Dans un robot culinaire, combinez les haricots noirs, la salsa et les oignons verts. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Transférez dans un bol et mettez de côté.
3. Retirez le poisson du four. Transférez dans un bol de mélange et utilisez une fourchette pour le briser en morceaux. Incorporez la moitié du jus de citron. Ajoutez l'avocat, le jalapeño, la salade de chou, la coriandre, l'huile d'olive et le reste du jus de citron. Mélangez bien.
4. Faites chauffer le mélange de haricots au micro-ondes pendant 30 à 60 secondes ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
5. Pour assembler les wraps, tartinez chaque enveloppe de chou vert avec le mélange de haricots et ajoutez le mélange de poisson et de légumes par-dessus. Pressez un quartier de lime sur le dessus et enveloppez. Appréciez !

## NOTES

### Pas de mélange de salade de chou

Utilisez du chou râpé à la place.

### Plus de glucides

Utilisez plutôt des tortillas sans gluten.

### Pas un fan des wraps

Hachez les feuilles de chou vert et transformez-les en salade.

## INGRÉDIENTS

- 2 Filet de tilapia (égoutté et rincé)
- Sel de mer et poivre noir (au goût)
- 2 tasses Haricots noirs (cuits, égouttés et rincés)
- 1/4 de tasse Salsa
- 2 tiges Oignon vert (en dés)
- 1 Citron (dont le jus a été séparé)
- 2 Avocat (pelé et haché)
- 1 Piment jalapeño (épépiné et haché)
- 4 tasses Mélange pour salade de chou
- 2 cuillères à soupe Coriandre (hachée)
- 1 cuillère à soupe Huile d'olive extra vierge
- 4 tasses Feuilles de chou vert (lavées et équeutées)
- 1 Citron vert (coupé en quartiers)

## NUTRITION

### Quantité par portion

Calories	409	Cholestérol	29mg
Graisse	20g	Sodium	191mg
Carbs	40g	Vitamine A	5351IU
Fibre	18g	Vitamine C	72mg
Sucre	6g	Calcium	176mg
Protéine	24g	Fer	3mg



# Soupe crème de brocoli



10 ingrédients



30 minutes



4 portions

## DIRECTIONS

1. Mettez l'oignon, la carotte, le céleri et le brocoli hachés dans une grande casserole. Versez l'eau et ajoutez le basilic séché et le sel marin. Placez à feu vif et portez à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, couvrez la casserole et réduisez à un frémissement. Laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
2. Dans un blender, créez votre crème de noix de cajou en mélangeant 1 tasse de noix de cajou avec 1 tasse d'eau. (Si vous modifiez la taille de la portion, gardez simplement le ratio noix de cajou/eau 1:1.) Versez la crème de noix de cajou avec vos légumes et remuez. Ajoutez ensuite vos lentilles vertes et remuez à nouveau.
3. Placez les épinards dans le fond du mixeur. Transférez ensuite délicatement la soupe dans le blender et mixer jusqu'à obtenir une purée. Versez dans des bols et arrosez d'un peu d'huile d'olive si vous le souhaitez. Savourez !

## NOTES

### Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à quatre jours.

### Portion

Une portion équivaut à environ 3 à 3,5 tasses de soupe, selon la quantité de liquide qui mijote.

## INGRÉDIENTS

1	Oignon doux (haché)
1	Carotte (hachée)
3 tiges	Céleri (haché)
5 tasses	Brocoli (haché, y compris les tiges)
6 tasses	Eau
1 cuillère à café	Basilic séché
1 cuillère à café	Sel de mer
1 tasse	Noix de cajou
2 tasses	Lentilles vertes (cuites, égouttées et rincées)
2 tasses	Jeunes épinards (emballés)

## NUTRITION

### Quantité par portion

Calories	392	Cholestérol	0mg
Graisse	17g	Sodium	695 mg
Carbs	48g	Vitamine A	4808IU
Fibre	14g	Vitamine C	113 mg
Sucre	11g	Calcium	176mg
Protéine	19g	Fer	7mg



## Salade tiède d'épinards au pesto et aux pois chiches



12 ingrédients



20 minutes



5 portions

### DIRECTIONS

1. Placez le quinoa et l'eau dans une casserole à feu vif. Porter à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, couvrez et réduisez à un frémissement. Laissez mijoter pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Retirez le couvercle et aérez avec une fourchette. Mettez de côté.
2. Pour créer le pesto, combinez les pignons, le basilic, les 3/4 des épinards, l'huile d'olive, l'ail, la moitié du jus de citron, le sel de mer et le poivre dans un robot culinaire ou un Vitamix. Pulsez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Placez les pois chiches dans une poêle ou un poêlon à feu moyen et incorporez le pesto et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds (environ 3 à 5 minutes).
4. Préparez la vinaigrette en combinant le reste du jus de citron avec un filet d'huile d'olive extra vierge. Mélangez bien. Dans un grand bol, combinez le quinoa, le reste des jeunes épinards, les graines de citrouille et les tomates cerises. Assaisonnez avec une pincée de sel de mer et de poivre. Ajoutez la quantité désirée de vinaigrette et mélangez bien.
5. Placez une grande cuillère de salade dans une assiette et recouvrez-la d'une cuillère du mélange chaud de pois chiches et de pesto. Appréciez !

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse** Quinoa (cuit)
- 2 tasses** Eau
- 1/2 tasse** Pignons de pin
- 1/2 tasse** Feuilles de basilic
- 4 tasses** Jeunes épinards (divisés)
- 1/4 de tasse** Huile d'olive extra vierge (avec un peu plus pour la vinaigrette)
- 1** Ail (gousse, émincée)
- 1** Citron (dont le jus a été divisé)
- Sel de mer et poivre noir (au goût)
- 1/2 tasses** Graines de citrouille
- 1 tasse** Tomates cerises (coupées en deux)
- 2 tasses** Pois chiches (cuits, égouttés et rincés)

### NUTRITION

#### Quantité par portion

<b>Calories</b>	494	<b>Cholestérol</b>	0mg
<b>Graisse</b>	29g	<b>Sodium</b>	32 mg
<b>Carbs</b>	47g	<b>Vitamine A</b>	2749IU
<b>Fibre</b>	10g	<b>Vitamine C</b>	16mg
<b>Sucre</b>	5g	<b>Calcium</b>	104 mg
<b>Protéine</b>	16g	<b>Fer</b>	7mg