

Des repas pour mieux gérer l'arthrite

Une alimentation équilibrée et nutritive donnera à l'organisme les outils dont il a besoin pour prévenir d'autres dommages aux articulations, ce qui est essentiel pour les personnes atteintes d'arthrose. Ces repas contiennent les nutriments appropriés pour aider à réduire l'inflammation.





Bols de poulet, chou frisé et chou-fleur



7 ingrédients



45 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 375°F (191°C) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Mélangez le chou-fleur avec la moitié de l'huile d'avocat et transférez-le sur une plaque de cuisson avec les poitrines de poulet. Saupoudrez le tout de sel marin.
3. Placez la plaque dans le four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Mélangez le chou-fleur à la moitié du temps.
4. Pendant que le chou-fleur et les légumes cuisent, massez le chou frisé avec le jus de citron et le reste de l'huile. Répartissez-le dans des bols.
5. Retirez le poulet et le chou-fleur du four et les répartissez dans des bols, sur le chou frisé. Ajoutez des tranches d'avocat dans chaque bol et dégustez !

NOTES

Restes

Se conserve bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Ajoutez des tranches d'avocat juste avant de servir.

Plus de glucides

Servez avec des patates douces rôties.

Pas d'huile d'avocat

Utilisez de l'huile de noix de coco à la place.

INGRÉDIENTS

- 1 tête** Chou-fleur (coupé en bouquets)
- 1/4 de tasse** Huile d'avocat (divisée)
- 1 livre** Poitrine de poulet (sans peau, sans os)
- 1/4 de c. à café** Sel de mer
- 8 tasses** Feuilles de chou frisé (en fines lamelles)
- 1** Citron (jus)
- 2** Avocat (en tranches)

NUTRITION

Calories	474	Cholestérol	82mg
Graisse	33 g	Sodium	272 mg
Carbs	19 g	Vitamine A	2202 IU
Protéine	11 g	Vitamine C	125 mg
Carbs	4 g	Calcium	157 mg
Protéine	32 g	Fer	2 mg



Saumon à la salsa verte avec tomates et riz brun



8 ingrédients



45 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Faites cuire le riz brun selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Environ 15 minutes avant la fin de la cuisson du riz, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le saumon, les tomates et le sel. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
3. Pendant ce temps, combinez les câpres, le persil, le vinaigre et le reste de l'huile d'olive. Mélangez bien.
4. Répartissez le riz brun dans des assiettes et garnissez de saumon et de salsa verte. Appréciez!

NOTES

Pas de riz brun

Utilisez du riz basmati, du riz au jasmin, du quinoa, du couscous ou du riz au chou-fleur.

Restes

Se conserve bien au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.

Pas de câpres

Utilisez des olives à la place.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse** Riz brun (sec, non cuit)
- 2 c. à soupe** Huile d'olive extra vierge (divisée)
- 10 ozs** Filet de saumon
- 2 tasses** Tomates cerises (coupées en deux)
- 1/2 c. à café** Sel de mer
- 1 c. à soupe** Câpres
- 1/4 de tasse** Persil (finement haché)
- 1 c. à soupe** Vinaigre de cidre de pomme

NUTRITION

Calories	522	Cholestérol	78mg
Graisse	24 g	Sodium	768 mg
Carbs	42 g	Vitamine A	1944 IU
Protéine	4 g	Vitamine C	31 mg
Carbs	4 g	Calcium	49 mg
Protéine	33 g	Fer	3 mg



Poisson pané frit et frites



7 ingrédients



1 heure



2 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 425°F (218°C). Mélangez le sirop d'érable et le tamari dans un bol pour faire la marinade. Placez les filets de saumon dans un sac à fermeture éclair avec la marinade et agitez bien. Laissez les filets dans le sac et placez-les au réfrigérateur pendant que vous préparez le reste.
2. Lavez votre patate douce et coupez-la en morceaux réguliers en forme de frites. Mélangez les frites dans l'huile d'olive et assaisonnez-les de sel et de poivre. Placez les frites sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille d'aluminium et faites-les cuire au four sur la grille du milieu pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (le temps de cuisson varie en fonction de la finesse/épaisseur de vos tranches de frites). Retournez les frites à mi-chemin, au bout de 15 minutes. Retirez du four. Transférez les frites de la plaque de cuisson dans un bol et couvrez pour les garder au chaud.
3. Faites monter le four à 500 °F (260 °C) et déplacez la grille du milieu vers le haut. Déposez les filets de saumon sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier d'aluminium. Faites-les cuire au four pendant 7 à 8 minutes, selon leur épaisseur. Le saumon est cuit lorsqu'il se défait à la fourchette.
4. Servez le saumon sur un lit de jeunes épinards avec des frites de patate douce à côté. Bon appétit!

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à trois jours.

INGRÉDIENTS

10 ozs	Filet de saumon
1 c. à soupe	Sirop d'érable
1 c. à soupe	Tamari
2	Patate douce
1 c. à soupe	Huile d'olive vierge extra
À déguster	Sel de mer et poivre noir
2 tasses	Jeunes épinards

NUTRITION

Calories	411	Cholestérol	78 mg
Graisse	16 g	Sodium	662 mg
Carbs	34 g	Vitamine A	21313 IU
Protéine	5 g	Vitamine C	12 mg
Carbs	12 g	Calcium	98 mg
Protéine	32 g	Fer	3 mg



Bol de riz au chou-fleur épicé



13 ingrédients



40 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 204°C (400°F) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Faites cuire le riz brun selon les instructions figurant sur l'emballage. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le sel marin au riz et mélangez.
3. Pendant que le riz cuit, ajoutez le chou-fleur dans un bol de taille moyenne et mélangez-le avec le curcuma, le paprika et le thym. Placez-les sur la plaque de cuisson et faites-les cuire pendant 30 à 35 minutes.
4. Dans un petit bol, fouettez ensemble le tahini, l'ail, le jus de citron et l'eau. Mettez de côté.
5. Répartissez le riz dans les bols et garnir de chou-fleur, d'avocat, de coriandre et de graines de sésame. Versez la vinaigrette au tahini sur le dessus. Appréciez!

NOTES

Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à deux jours.

Garnitures supplémentaires

Ajoutez des protéines au plat, comme du tofu cuit au four, des pois chiches ou du poulet grillé.

Pas de riz brun

Utilisez plutôt du riz au jasmin, du riz au chou-fleur, du quinoa ou du millet.

INGRÉDIENTS

2/3 de tasse	Riz brun (sec, non cuit)
1/4 de c. à café	Sel de mer
1/2 tête	Chou-fleur (coupé en bouquets)
1/4 de c. à café	Curcuma
1/2 c. à café	Paprika
1/2 c. à café	Thym (séché)
2 c. à soupe	Tahini
1	Ail (gousse, émincée)
1 c. à soupe	Jus de citron
1 c. à soupe	Eau
1	Avocat (en tranches)
1/4 de tasse	Coriandre (hachée)
1 c. à café	Graines de sésame (pour garnir)

NUTRITION

Calories	529	Cholestérol	0 mg
Graisse	26 g	Sodium	369 mg
Carbs	68 g	Vitamine A	585 IU
Protéine	14 g	Vitamine C	85 mg
Carbs	4 g	Calcium	136 mg
Protéine	13 g	Fer	4 mg



Poulet à la harissa et patates douces à la poêle et broccolini



6 ingrédients



40 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 425°F (215°C) et recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Ajoutez la patate douce, le brocoli et le blanc de poulet sur la plaque de cuisson. Verser l'huile et la harissa de manière uniforme sur tous les ingrédients. Assaisonnez le tout de sel et de poivre et mélangez bien pour enrober. Placez la plaque à pâtisserie dans le four et faites cuire pendant 15 minutes.
3. Retirez la plaque du four. Retournez le poulet et les pommes de terre. Retirez les broccolini de la plaque et mettez-les de côté sur une assiette. Remettez la plaque au four et faites cuire pendant encore 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
4. Retirez la plaque du four et répartissez le poulet, la patate douce et le brocoli dans des assiettes. Appréciez!

NOTES

Restes

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

Pas de broccolini

Utilisez du brocoli ordinaire à la place. Ajustez le temps de cuisson en conséquence.

INGRÉDIENTS

- 2 Patate douce (moyenne, en cubes)
- 1 bouquet Broccolini
- 12 ozs Poitrine de poulet (sans peau, sans os)
- 1 c. à soupe Huile d'avocat
- 2 c. à soupe Harissa
- À déguster Sel de mer et poivre noir

NUTRITION

Calories	432	Cholestérol	124 mg
Graisse	13 g	Sodium	270 mg
Carbs	33 g	Vitamine A	28399 IU
Protéine	10 g	Vitamine C	84 mg
Carbs	7 g	Calcium	305 mg
Protéine	49 g	Fer	4 mg