

# Des aliments nutritifs pour l'hiver

L'hiver exige des plats copieux et des épices chaudes pour que vous vous sentiez nourri et bien dans votre peau tout au long de la saison. C'est ce que font ces recettes nutritives, qui associent des légumes colorés, des protéines variées et des saveurs savoureuses pour les longues nuits d'hiver.



# Liste d'épicerie



43 ingrédients

## FRUITS

- 6 Clémentines
- 1 1/2 Citron
- 1 Mangue
- 1/2 tasse Graines de grenade

## PETIT DÉJEUNER

- 1/2 tasse Sirop d'érable

## GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1/4 de cuillère à café Poivre noir
- 1 cuillère à café Cumin
- 2 1/4 cuillères à café Sel de mer
- Sel de mer et poivre noir
- 1/4 de tasse Amandes effilées
- 1 cuillère à café Curcuma
- 2 cuillères à soupe Épice Za'atar

## SURGELÉS

- 1/2 tasse Epinards surgelés

## LÉGUMES

- 1 tasse Jeunes épinards
- 8 Carottes
- 1/2 tête Chou-fleur
- 1 1/2 tasse Échalote française
- 10 Ail
- 5 tasses Haricots verts
- 2 tasses Feuilles de chou frisé
- 2 tasses Champignons
- 1 tasse Persil
- 1 tasse Oignon rouge
- 2 cuillères à soupe Romarin
- 1 Oignon doux
- 16 Champignons de Paris

## EN BOÎTE ET EN CONSERVE

- 2 tasses Pois chiches
- 1/2 tasse Quinoa
- 3 tasses Bouillon de légumes

## CUISSON

- 1 cuillère à soupe Poudre d'arrowroot
- 1 cuillère à café Poudre à lever
- 2 cuillères à soupe Levure nutritionnelle
- 2 tasses Farine d'avoine

## PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 1/2 tasse Fromage de chèvre
- 4 livres Poulet entier à rôtir
- 8 1/8 ozs Pain plat de blé entier

## CONDIMENTS ET HUILES

- 2 cuillères à soupe Vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe Huile de noix de coco
- 1/3 de tasse Huile d'olive extra vierge
- 1/4 de tasse Tahini

## FROID

- 6 Œufs
- 1 tasse Lait d'amande non sucré

## AUTRE

- 2 3/4 tasses Eau



# Champignons farcis aux épinards et au fromage de chèvre



7 ingrédients



40 minutes



4 portions

## DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 375°F (191°C) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Essuyez les champignons avec une serviette en papier humide pour enlever toute saleté et coupez les tiges. Mettez les chapeaux des champignons de côté.
3. Dans le bol d'un robot culinaire, ajoutez les tiges de champignons, le fromage de chèvre, l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Pressez l'excédent d'humidité des épinards décongelés et ajoutez-les au robot. Mélangez à nouveau jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
5. Déposez environ une cuillère à soupe de la garniture dans chaque chapeau de champignon et disposez-les sur la plaque à pâtisserie préparée. Cuites au four de 25 à 28 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient très tendres. Servez immédiatement en saupoudrant le dessus de poivre fraîchement moulu. Bon appétit!

## NOTES

### Portion

Une portion est égale à quatre champignons farcis.

### Pas de fromage de chèvre

Utilisez du parmesan ou du fromage de cajou à la place.

### Pas de champignons de Paris

Utilisez des champignons portobello à la place.

### Tipsy Mushrooms

Coupez une petite tranche dans le bas de chaque champignon pour créer une surface plane afin qu'ils ne tombent pas.

## INGRÉDIENTS

<b>16</b>	Champignons de Paris (entiers)
<b>1/2 tasse</b>	Fromage de chèvre (émietté)
<b>1 cuillère à soupe</b>	Huile d'olive extra vierge
<b>1</b>	Ail (gousse, émincée)
<b>1/4 de cuillère à café</b>	Sel de mer
<b>1/4 de cuillère à café</b>	Poivre noir
<b>1/2 tasse</b>	Épinards surgelés (décongelés)

## NUTRITION

		Quantité par portion	
<b>Calories</b>	88	<b>Cholestérol</b>	5mg
<b>Graisse</b>	7g	<b>Sodium</b>	231mg
<b>Carbs</b>	4g	<b>Vitamine A</b>	2288IU
<b>Fibre</b>	1g	<b>Vitamine C</b>	3mg
<b>Sucre</b>	2g	<b>Calcium</b>	39mg
<b>Protéine</b>	5g	<b>Fer</b>	1mg



## Soupe crémeuse aux carottes



11 ingrédients



50 minutes



4 portions

### DIRECTIONS

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Incorporez l'oignon, l'ail, les carottes, le cumin et le curcuma. Assaisonnez de sel et de poivre au goût. Faites sauter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à brunir.
2. Ajoutez le bouillon de légumes. Couvrez avec un couvercle et laissez mijoter pendant 30 minutes.
3. Après 30 minutes, versez le lait d'amande et remuez bien. Transférez la soupe dans un mixeur pour la réduire en purée. Veillez toujours à laisser un trou pour que la vapeur s'échappe, sinon le couvercle se détache pendant le mixage. Mixez par lots et remettez dans la casserole. Goûtez et assaisonnez avec plus de sel de mer et de poivre si vous le souhaitez.
4. Versez la soupe dans des bols. Garnir d'épinards hachés et arrosez d'un filet de citron. Servez avec une tranche de pain pour tremper et/ou une salade de légumes verts mélangés.

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe** Huile d'olive extra vierge
- 8** Carotte (coupée en rondelles, d'un pouce)
- 1** Oignon doux (haché)
- 2** Ail (gousses, émincé)
- 1 cuillère à café** Cumin
- 1 cuillère à café** Curcuma
- 3 tasses** Bouillon de légumes
- 1 tasse** Lait d'amande non sucré
- 1** Citron (coupé en quartiers)
- 1 tasse** Jeunes épinards (hachés)  
Sel de mer et poivre noir (au goût)

### NOTES

#### Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à quatre jours. Congelez jusqu'à trois mois.

#### Portion

Une portion correspond à environ 1 1/2 à 2 tasses de soupe.

### NUTRITION

#### Quantité par portion

<b>Calories</b>	133	<b>Cholestérol</b>	0mg
<b>Graisse</b>	5g	<b>Sodium</b>	629mg
<b>Carbs</b>	22g	<b>Vitamine A</b>	21612IU
<b>Fibre</b>	5g	<b>Vitamine C</b>	19mg
<b>Sucre</b>	11g	<b>Calcium</b>	192 mg
<b>Protéine</b>	3g	<b>Fer</b>	2mg

# Salade de chou frisé à la mangue et aux pois chiches



10 ingrédients



20 minutes



4 portions



## DIRECTIONS

1. Placez le quinoa dans une casserole avec de l'eau et portez à ébullition. Baissez le feu pour faire mijoter et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez du feu, remuez avec une fourchette et mettez de côté pour refroidir.
2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en combinant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, le sel de mer et le poivre.
3. Combinez les pois chiches, le chou frisé, les graines de grenade, la mangue et la vinaigrette balsamique dans un grand bol. Ajoutez le quinoa une fois refroidi.
4. Arrosez la salade de la quantité désirée de vinaigrette et servez. Bon appétit!

## NOTES

### Restes

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

### Portion

Une portion équivaut à environ 1 1/2 tasse.

### Pas de mangue

Utilisez des tranches de pêche, de nectarine, d'orange ou de clémentine à la place.

## INGRÉDIENTS

1/2 tasse	Quinoa (non cuit)
1 tasse	Eau
2 cuillères à soupe	Huile d'olive extra vierge
2 cuillères à soupe	Vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe	Sirop d'érable
2 tasses	Pois chiches (cuits, égouttés et rincés)
2 tasses	Feuilles de chou frisé (finement hachées)
1/2 tasse	Graines de grenade
1	Mangue (pelée et coupée en fines tranches)
	Sel de mer et poivre noir (séparé)

## NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	362	Cholestérol	0mg
Graisse	11g	Sodium	17mg
Carbs	57g	Vitamine A	1439IU
Fibre	10g	Vitamine C	43mg
Sucre	22g	Calcium	102 mg
Protéine	12g	Fer	4mg



# Poulet aplati au za'atar avec sauce au tahini vert



11 ingrédients



45 minutes



4 portions

## DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 425°F (218°C). Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Placez le poulet côté poitrine vers le bas, les pattes dirigées vers vous. Découpez la colonne vertébrale à l'aide d'un couteau ou de ciseaux de cuisine.
3. Transférez le poulet sur la plaque à pâtisserie, côté poitrine vers le haut, et appuyez pour aplatir le poulet. Disposez les gousses d'ail coupées en deux et les quartiers d'oignon autour du poulet.
4. Enduisez le poulet d'huile d'olive et saupoudrez-le de za'atar et de la moitié du sel. Faites rôtir pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit.
5. Pendant que le poulet cuit, ajoutez le persil, le tahini, le jus de citron, l'eau et le sel restant dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
6. Servez le poulet rôti avec le pain plat et arrosez de la quantité désirée de vinaigrette. Appréciez !

## NOTES

### Pas de poulet entier

Utilisez plutôt des quartiers de cuisses ou des poitrines de poulet.

### Pas de jus de citron

Utilisez plutôt du vinaigre de cidre de pomme.

### Stockage

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à 3 jours.

## INGRÉDIENTS

4 livres	Poulet entier à rôtir
4	Ail (gousses, coupées en deux)
1 tasse	Oignon rouge (coupé en quartiers)
2 cuillères à soupe	Huile d'olive extra vierge
2 cuillères à soupe	Épice Za'atar
1 cuillère à café	Sel de mer (séparé)
1 tasse	Persil (grossièrement haché)
1/4 de tasse	Tahini
1/2	Citron (jus)
1/4 de tasse	Eau
8 1/8 ozs	Pain plat de blé entier

## NUTRITION

### Quantité par portion

Calories	825	Cholestérol	295mg
Graisse	29g	Sodium	1407mg
Carbs	36g	Vitamine A	1496IU
Fibre	7g	Vitamine C	41 mg
Sucre	3g	Calcium	191mg
Protéine	101g	Fer	10 mg



# Casserole de haricots verts



10 ingrédients



1 heure 20 minutes



4 portions

## DIRECTIONS

1. Ajoutez la moitié de l'huile de noix de coco dans une grande poêle et placez-la à feu moyen-doux. Ajoutez les échalotes coupées en tranches. Remuez souvent pour éviter qu'elles ne brûlent pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées. Une fois que les oignons sont dorés, retirez-les du feu, transférez-les dans un bol et mettez-les de côté.
2. Pendant que les oignons cuisent, faites cuire le chou-fleur à la vapeur dans un panier à vapeur jusqu'à ce qu'il soit ramolli et qu'il se perce facilement à la fourchette. Transférez dans votre mixeur ou robot culinaire et réservez.
3. Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient d'un vert vif. Transférez les haricots dans un plat à gratin.
4. Faites chauffer le reste de l'huile de noix de coco dans une poêle à feu moyen-doux. Faites sauter les champignons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, puis ajoutez l'ail. Faites sauter pendant une autre minute et retirez du feu. Répartissez la moitié de ce mélange de champignons sur vos haricots verts dans le plat à gratin. Ajoutez l'autre moitié dans votre mixeur avec votre chou-fleur cuit à la vapeur.
5. Préchauffez le four à 350°F (177°C). Ajoutez l'eau, le sel de mer et la levure nutritionnelle dans le mélangeur. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse.
6. Versez la quantité désirée de sauce crémeuse au chou-fleur dans votre plat à gratin sur les haricots verts et les champignons. Vous n'aurez peut-être pas besoin de toute la sauce. Lissez avec une cuillère ou une spatule. Garnissez avec les oignons caramélisés.
7. Faites cuire la cocotte au four pendant 30 minutes. Retirez-la du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes avant de la servir. Garnissez d'amandes effilées grillées et dégustez !

## NOTES

### Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique jusqu'à quatre jours.

## INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe Huile de noix de coco (séparée)
- 1 1/2 tasse Échalote française (en fines lamelles)
- 1/2 tête Chou-fleur (coupé en bouquets)
- 5 tasses Haricots verts (parés et coupés en deux)
- 2 tasses Champignons (en tranches)
- 3 Ail (gousses, émincé)
- 1 1/2 tasse Eau
- 1 cuillère à café Sel de mer
- 2 cuillères à soupe Levure nutritionnelle
- 1/4 de tasse Amandes effilées (grillées)

## NUTRITION

### Quantité par portion

Calories	244	Cholestérol	0mg
Graisse	12g	Sodium	644mg
Carbs	28g	Vitamine A	865IU
Fibre	9g	Vitamine C	57mg
Sucre	12g	Calcium	124mg
Protéine	11g	Fer	4mg



# Gâteau éponge à la clémentine



7 ingrédients



1 heure 30 minutes



8 portions

## DIRECTIONS

1. Placez les clémentines épluchées dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire pendant 1 heure. Égouttez l'eau et transférez les clémentines dans un mixeur. Réduisez-les en purée et mettez-les de côté pour qu'elles refroidissent.
2. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Tapissez un moule à gâteau à charnière de 9 pouces de papier parchemin.
3. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs, la purée de clémentine, le sirop d'érable et la levure chimique. Incorporez délicatement la farine d'avoine jusqu'à ce qu'elle soit bien combinée. Transférez la pâte dans le moule.
4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dent en ressorte propre. Garnissez de brins de romarin et saupoudrez de farine d'arrowroot. Appréciez!

## NOTES

### Restes

Réfrigérez dans un contenant hermétique ou dans un emballage alimentaire jusqu'à une semaine. Congelez jusqu'à deux mois.

### Portion

Une portion équivaut à une tranche. Un moule à charnière de 9 pouces donne huit portions.

### Plus de goût

Ajoutez l'extrait de vanille et/ou l'extrait d'amande.

### Garnitures supplémentaires

Garnissez de crème glacée, de yogourt, de crème fouettée à la noix de coco ou de confiture.

### Sans farine d'avoine

Utilisez de la farine d'amande à la place.

## INGRÉDIENTS

6	Clémentines (pelées)
6	Œufs
1/2 tasse	Sirop d'érable
1 cuillère à café	Poudre à lever
2 tasses	Farine d'avoine
2 cuillères à soupe	Romarin (brins, pour la garniture)
1 cuillère à soupe	Poudre d'arrowroot (pour la garniture, facultatif)

## NUTRITION

### Quantité par portion

Calories	257	Cholestérol	140mg
Graisse	6g	Sodium	117 mg
Carbs	41g	Vitamine A	215IU
Fibre	4g	Vitamine C	27mg
Sucre	17g	Calcium	108mg
Protéine	11g	Fer	2mg