

# Repas faciles du garde-manger

Les ingrédients de longue conservation comme les haricots, les céréales, les légumes en conserve, les pâtes et les condiments sont faciles à utiliser et peuvent être trouvés dans le garde-manger chez la plupart des gens. Ces ingrédients sont également parfaits pour préparer des repas réconfortants et nourrissants.



# Liste d'épicerie



24 ingrédients

## FRUITS

- 1 citron
- 2 tasses de fraises

## DÉJEUNER

- 2 c. à soupe de sirop d'érable

## SEEDS, NUTS & SPICES

- 1 c. à thé de poudre de piment
- 1 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de sel marin

## LÉGUMES

- 2 têtes d'ail
- 9 stalks oignons verts
- 1/2 tasse de persil
- 1 poivron rouge
- 1 tomate

## EN BOÎTE & EN CONSERVE

- 1/2 tasse de haricots noirs
- 1/2 tasse de riz brun
- 2 tasses de pâtes de riz brun grasses coquilles
- 2 tasses de pois chiches
- 2 1/2 tasses de bouillon de légumes biologique
- 1 tasse de sauce salsa biologique
- 1 boîte de thon

## PÂTISSERIE

- 1 c. à thé d'extrait de vanille

## PAIN, POISSON, VIANDE & FROMAGE

- 1 lb de bœuf haché extra-maigre

## CONDIMENTS & HUILES

- 1/3 tasse d'huile d'olive extra-vierge

## FROID

- 2 tasses de lait d'amande non sucré





# Gruau de riz brun à la cannelle et au sirop d'érable



6 ingrédients



1 heure



2 portions

## PRÉPARATION

1. Ajoutez le lait d'amande, le sirop d'érable, la cannelle et la vanille dans une grande casserole à couvercle hermétique. Porter à ébullition puis ajouter le riz tout en remuant.
2. Baissez le feu à faible intensité et couvrez la casserole avec le couvercle. Laissez mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 50 à 55 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit très tendre et que le gruau ait épaissi.
3. Répartissez le gruau dans des bols et recouvrez de morceaux de fraises. Servez accompagné de lait d'amande, de sirop d'érable et de cannelle si vous le souhaitez, et savourez!

## REMARQUES

### Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 5 jours maximum.

### Taille d'une portion

Une portion équivaut à environ 3/4 tasse de gruau.

### Sans arachides

Remplacez le lait d'amande par du lait de coco, du lait d'avoine ou du lait de vache.

### Garnitures supplémentaires

Recouvrez de graines de chanvre, de graines de chia, de noix broyées, de graines de tournesol, de graines de courge, de baies supplémentaires ou d'un filet de beurre d'amande.

### Pas de sirop d'érable

Remplacez par du miel ou du sirop d'agave.

### Conseil de cuisson

Pour éviter que le gruau ne déborde pendant la cuisson, utilisez une casserole plus grande que nécessaire et mélangez fréquemment, ou retirez brièvement du feu jusqu'à ce que le contenu de la casserole redescende.

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lait d'amande non sucré
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/2 tasse Riz brun (à grain long, bien rincé sous l'eau froide)
- 2 tasses de fraises (coupées en morceaux)

## VALEUR NUTRITIVE

		Quantité par portion	
Calories	307	Cholestérol	0mg
Lipides	4g	Sodium	167mg
Glucides	63g	Vitamine A	522IU
Fiber	7g	Vitamine C	85mg
Sucre	20g	Calcium	519mg
Protéines	6g	Fer	2mg





## Plat de pâtes au tacos



14 ingrédients



40 minutes



6 portions

### PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle avec un couvercle hermétique à feu moyen-élevé. Ajoutez le bœuf haché et émiettez-le à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule en bois pendant la cuisson. Une fois qu'il est bien cuit et qu'il n'est plus rose, égouttez l'excédent de graisse.
2. Ajoutez les oignons et l'ail dans la poêle avec le bœuf et faites cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Ajoutez le cumin, la poudre de piment, le sel, les dés de tomate, le maïs, les haricots noirs et le poivron dans la marmite et remuez pour les incorporer à la viande. Faites cuire les légumes pendant 2 à 3 minutes.
4. Incorporez le bouillon, la sauce et les pâtes en mélangeant. Portez le tout à ébullition, puis couvrez et réduisez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient bien cuites et tendres. Remuez toutes les 3 à 4 minutes pendant la cuisson, pour vous assurer que les pâtes ne collent pas au fond de la casserole.
5. Retirez le mélange du feu, répartissez-le dans des bols et servez immédiatement. Bon appétit!

### REMARQUES

#### Pas de bœuf haché

Remplacez par du poulet haché ou de la dinde hachée.

#### Végane & Végétarien

Remplacez la viande hachée par des lentilles cuites.

#### Garnitures optionnelles

Fromage râpé, crème sure, avocat, lime, coriandre ou sauce salsa supplémentaire.

#### Pas de pâtes de riz brun grosses coquilles?

Utilisez tout autre type de pâtes ou de pâte en coquille, comme des penne de blé entier ou des fusilli de pois chiches.

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge.
- 1 lb de bœuf haché extra-maigre
- 4 stalks oignons verts (finement hachés)
- 2 gousses d'ail (émincées)
- 1 c. à thé de poudre de Chili
- 1 c. à thé de sel marin
- 1/4 c. à thé de tomate (grosse, coupée en dés)
- 1 épi de maïs surgelé (décongelé)
- 1/2 tasse de haricots noirs (cuits, en boîte)
- 1/2 tasse poivron rouge (coupé en dés)
- 2 1/2 tasses de bouillon de légumes biologique
- 1 tasse de sauce salsa biologique
- 2 tasses de pâtes de riz brun grosses coquilles

### VALEUR NUTRITIVE

		Quantité par portion	
Calories	369	Cholestérol	51mg
Lipides	12g	Sodium	864mg
Glucides	44g	Vitamine A	1594IU
Fiber	5g	Vitamine C	31mg
Sucre	4g	Calcium	43mg
Protéines	22g	Fer	3mg



## Salade de thon et pois chiches



7 ingrédients



15 minutes



4 portions

### PRÉPARATION

1. Dans un grand saladier, battre avec un fouet l'huile d'olive, le zeste de citron, le jus de citron et le sel. Incorporer les pois chiches, le thon, les oignons verts et le persil. Assaisonnez avec du sel supplémentaire ou du jus de citron si nécessaire.
2. Servez immédiatement et savourez!

### REMARQUES

#### Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 3 jours maximum.

#### Faites-en tout un plat

Servez la salade sur des pousses d'épinards avec des tranches de concombre comme accompagnement.

#### Pas d'oignons verts?

Remplacez-les par des oignons rouges ou blancs.

#### Pas de pois chiches?

Remplacez-les par des haricots blancs ou des lentilles.

#### Pas de thon?

Remplacez-le par du saumon.

#### Encore plus de goût

Selon vos goûts, ajoutez de l'aneth frais ou déshydraté, de l'ail émincé, du piment rouge en flocons ou du poivre noir fraîchement moulu.

### INGRÉDIENTS

**1/4 tasse** d'huile d'olive extra-vierge

**1** citron (zeste et jus)

**1/4 c. à thé** de sel marin

**2 tasses** de pois chiches (cuits)

**1 can** boîte de thon (égoutté)

**5 stalks** oignons verts (émincés)

**1/2 tasse** de persil (émincé)

### VALEUR NUTRITIVE

#### Quantité par portion

299	15mg
16g	262mg
25g	1287IU
7g	18mg
5g	66mg
16g	4mg