

# Repas et collations non périssables

Les produits de base dans les garde-manger sont souvent relégués à l'arrière-plan au profit des produits frais. Cependant, dans votre garde-manger se cachent des ingrédients riches en protéines, sains et nutritifs pour créer des repas faciles, délicieux et peu coûteux.



# Liste d'épicerie



30 ingrédients

## DÉJEUNER

- 1 1/2 c. à soupe de sirop d'érable

## GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1/2 tasse d'amandes
- 1/4 tasse de noix de cajou
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de cumin
- 1/4 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de noix de muscade
- 3/4 c. à thé d'origan
- 1/8 c. à thé de piment rouge en flocons
- 1 1/4 c. à thé de sel marin
- 2 c. à thé de paprika fumé
- 1 1/4 c. à thé de curcuma

## LÉGUMES

- 2 têtes d'ail
- 1/4 d'oignon jaune

## EN BOÎTE & EN CONSERVE

- 1/2 tasse de riz basmati brun
- 1/2 tasse de pois chiches
- 2 tasses de lentilles sèches
- 2 tasses de lentilles corail sèches
- 2 1/2 tasses de bouillon de légumes biologique
- 1 tasse de purée de tomate

## PÂTISSERIE

- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 3/4 tasse de dattes dénoyautées
- 1/4 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille

## CONDIMENTS & HUILES

- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 tasse de sauce tomate

## AUTRE

- 7 1/8 tasses d'eau



## Poêlée du déjeuner aux pois chiches



9 ingrédients



15 minutes



3 portions

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle de taille moyenne, faites chauffer le bouillon de légumes à feu moyen.
2. Dans un bol de taille moyenne, ajoutez les pois chiches et écrasez-les jusqu'à obtenir une purée. Ajoutez la levure nutritionnelle, le curcuma et le sel marin et remuez le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Ajoutez le tout dans la poêle et faites cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à dorer. Continuez à remuer pendant la cuisson.
4. Retirez le mélange de la cuisinière et laissez-le refroidir. Répartissez la poêlée dans des assiettes et savourez!

### NOTES

#### Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 4 jours maximum.

#### Taille d'une portion

Une portion équivaut à environ 1/2 tasse de pois chiches.

### INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de bouillon de légumes biologique
- 1 1/2 tasses soupe de pois chiches (cuits, rincés)
- 2 c. à de levure nutritionnelle
- 1 c. à thé de curcuma
- 1/4 c. à thé de sel marin
- 1 tasse Légumes verts mélangés
- 1/3 tasse Radis (tranchés)
- 1 c. à Persil (haché)
- 1/2 tiges Oignon vert (haché)

### VALEUR

#### NUTRITIVE

		Quantité par portion	
Calories	307	Cholestérol	0mg
Lipides	2g	Sodium	285mg
Glucides	26g	Vitamine A	254IU
Fibres	8g	Vitamine C	6mg
Sucre	4g	Calcium	58mg
Protéine	11g	Fer	4mg



# Boulettes énergétiques Cannelle Gingembre



7 ingrédients



15 minutes



12 portions

## PRÉPARATION

1. Ajoutez les dattes, les amandes, les noix de cajou, la cannelle, le gingembre, la vanille et le sel marin dans un robot de cuisine et mixez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et devienne collant.
2. Transférez le mélange dans un saladier de taille moyenne. Formez des boulettes de taille régulière avec vos mains et placez-les au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à être dégustées.

## NOTES

### Taille d'une portion

Une portion équivaut à une boulette.

### Conservation

Conservez-les dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine. Conservez-les plus longtemps au congélateur.

## INGRÉDIENTS

**3/4 tasse** de dattes dénoyautées

**1/2 tasse** Amande (cruées)

**1/4 tasse** de noix de cajou (cruées)

**1/2 c. à thé** de cannelle (moulue)

**1/4 c. à thé** de gingembre moulu

**1/2 c. à thé** d'extrait de vanille

**1/4 c. à thé** de sel marin

## VALEUR

### NUTRITIVE

### Quantité par portion

<b>Calories</b>	78	<b>Cholestérol</b>	0mg
<b>Lipides</b>	4g	<b>Sodium</b>	50mg
<b>Glucides</b>	9g	<b>Vitamine A</b>	1IU
<b>Fibres</b>	2g	<b>Vitamine C</b>	0mg
<b>Sucre</b>	6g	<b>Calcium</b>	22mg
<b>Protéine</b>	2g	<b>Fer</b>	1mg



# Soupe épicée à la noix de coco et aux lentilles



10 ingrédients



40 minutes



4 portions

## PRÉPARATION

1. Rincez le riz sec et les lentilles dans un tamis à mailles fines et ajoutez-les dans une grande casserole avec la noix de coco râpée, le paprika fumé, la poudre de chili, le curcuma, le cumin et le sel marin. Ajoutez l'eau dans la casserole et portez à ébullition. Une fois que l'eau bout, réduisez le feu pour faire mijoter.
2. Faites cuire pendant environ 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles et le riz soient bien cuits. Répartissez la préparation dans des bols et savourez!

## NOTES

### Taille d'une portion

Une portion équivaut à environ 1,5 à 2 tasses de soupe.

### Préparation de repas

Cette soupe peut être préparée à l'avance et conservée au réfrigérateur. Faites-la réchauffer sur la cuisinière ou au micro-ondes avant de servir.

### Conservation

Conservez-la au réfrigérateur pendant 5 jours maximum. Conservez-la au congélateur jusqu'à 3 mois.

### Vous aimez les soupes veloutées?

Remplacez une partie de l'eau par du lait de coco.

### Version épicée

Ajoutez du poivre de cayenne.

### Pas de paprika fumé?

Utilisez du paprika ordinaire.

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de riz basmati brun (non cuit)
- 1/2 tasse de lentilles sèches (non cuites)
- 1/4 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 2 c. à de paprika fumé
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1/4 c. à thé de curcuma (moulu)
- 1 c. à thé de cumin (moulu)
- 1/2 c. à thé de sel marin
- 7 tasse d'eau
- 1/4 tasse coriandre (facultatif)

## VALEUR

### NUTRITIVE

### Quantité par portion

Calories	206	Cholestérol	0mg
Lipides	4g	Sodium	328mg
Glucides	35g	Vitamine A	848IU
Fibres	4g	Vitamine C	1mg
Sucre	1g	Calcium	61mg
Protéine	8g	Fer	3mg



## Pois chiches sucrés et croquants



5 ingrédients



1 heures



4 portions

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 177 °C (350 °F). Veillez à ce que les pois chiches soient secs. Placez les pois chiches dans un saladier et ajoutez l'huile d'olive. Mélangez jusqu'à ce que les pois chiches soient enrobés uniformément.
2. Recouvrez une plaque de cuisson avec du papier parchemin. Étalez-les les pois chiches sur la plaque et faites-les cuire pendant 50 minutes. À mi-cuisson (25 minutes), retirez le papier parchemin et secouez doucement la plaque pour retourner les pois chiches.
3. Sortez les pois chiches cuits du four et placez-les dans un saladier. Ajoutez le sirop d'érable, la cannelle et la noix de muscade. Mélangez à nouveau jusqu'à ce que les pois chiches soient enrobés uniformément.
4. Remettez les pois chiches sur la plaque de cuisson et faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes supplémentaires.
5. Sortez-les du four. 4. À déguster chaud ou froid!

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de pois chiches (cuits, égouttés et rincés)
- 1 c. à d'huile d'olive extra vierge
- 1 1/2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé de noix de muscade
- 1 c. à thé de cannelle

### VALEUR NUTRITIVE

		Quantité par portion	
Calories	188	Cholestérol	0mg
Lipides	6g	Sodium	7mg
Glucides	28g	Vitamine A	25IU
Fibres	7g	Vitamine C	1mg
Sucre	9g	Calcium	55mg
Protéine	7g	Fer	2mg



## Sauce bolognaise aux lentilles corail



11 ingrédients



40 minutes



2 portions

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole à feu moyen, ajoutez l'oignon, l'ail et l'eau. Faites cuire jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir et que l'eau s'évapore. Ajoutez l'origan, le sel et les flocons de piment rouge et faites cuire pendant une minute supplémentaire.
2. Incorporez les lentilles et le concentré de tomates. Ajoutez le bouillon de légumes, la sauce tomate et la moitié du vinaigre balsamique et remuez pour bien mélanger. Portez la sauce à légère ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles deviennent très tendres.
3. Incorporez le reste du vinaigre balsamique et continuez à faire mijoter pendant 2 à 3 minutes de plus. Assaisonnez avec du sel supplémentaire si nécessaire et dégustez.

### NOTES

#### Conservation

Réfrigérez dans un récipient hermétique pendant 5 jours maximum.

#### Taille d'une portion

Une portion équivaut à environ 1 tasse de sauce.

#### Plus de goût

Remplacez la sauce tomate par votre sauce marinara préférée. Pour finir, ajoutez un filet de miel, de basilic ou d'origan fraîchement hachés.

#### Garnitures supplémentaires

Complétez en ajoutant plus de flocons de piment rouge, de l'origan séché ou frais ou de la levure nutritionnelle.

#### Utilisation

À servir sur des nouilles de légumes, des pâtes ou y tremper du pain.

### INGRÉDIENTS

- 1/4 d'oignon jaune (finement haché)
- 2 Ail (clou de girofle, haché)
- 2 c. à d'eau
- 3/4 c. à thé Origan
- 1/4 c. à thé Sel de mer
- 1/8 c. à thé Flocons de piment rouge
- 1/2 tasse Lentilles rouges sèches (rincées)
- 1 c. à Pâte de tomate
- 1 1/2 tasses Bouillon de légumes bio
- 1/2 tasse Sauce tomate
- 1 c. à Vinaigre balsamique

### VALEUR

#### NUTRITIVE

		Quantité par portion
Calories	239	Cholestérol 0mg
Lipides	1g	Sodium 800mg
Glucides	45g	Vitamine A 841IU
Fibres	9g	Vitamine C 8mg
Sucre	7g	Calcium 52mg
Protéine	15g	Fer 6mg