



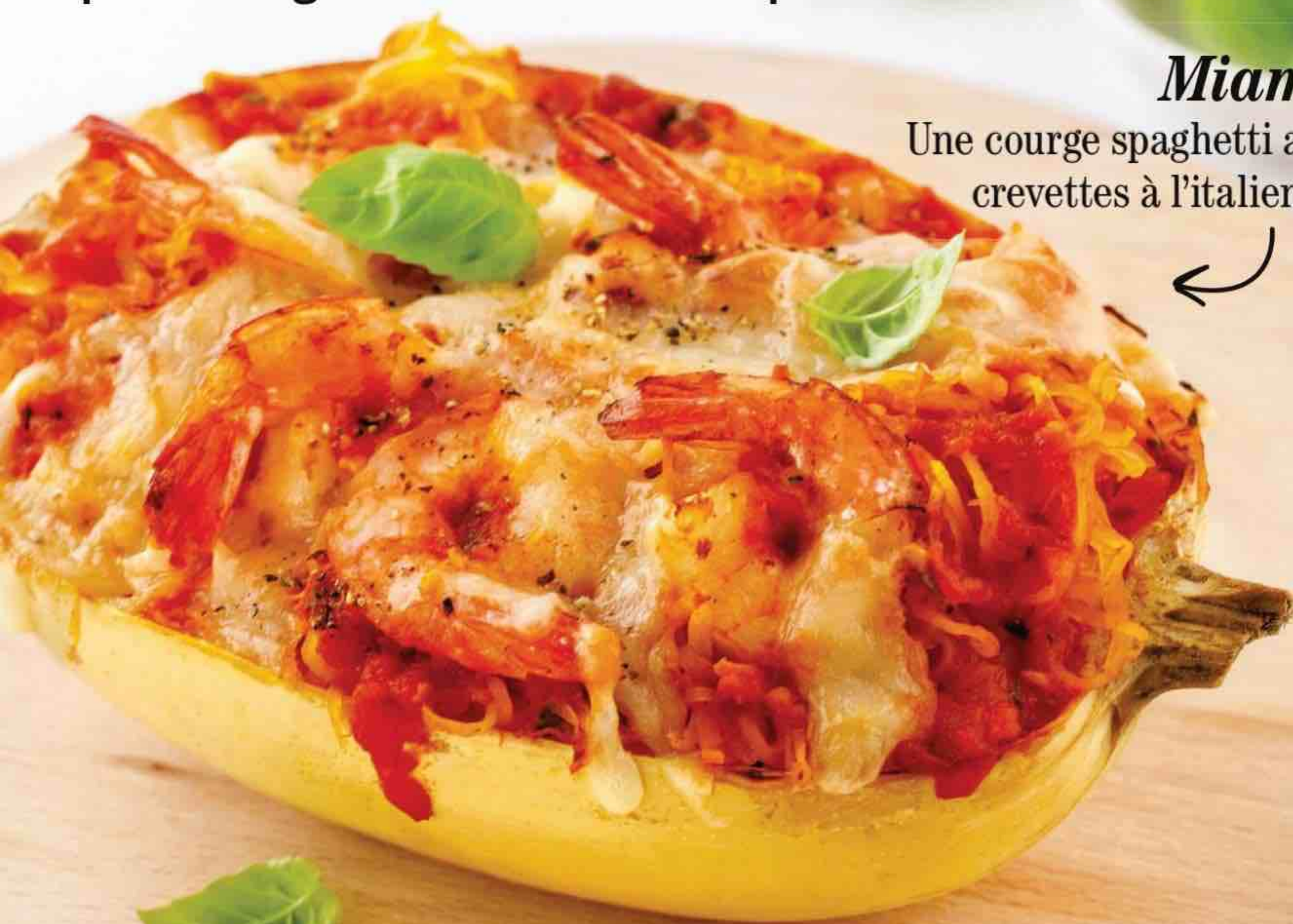
Cuisine légère

75 nouvelles idées

pour manger santé... et dans le plaisir !

Miam !

Une courge spaghetti aux
crevettes à l'italienne



LA VIANDE HACHÉE
en mode allégé : on adore !

7 RECETTES INFALLIBLES
pour aimer encore plus le poulet

**PROMIS : on vous donne le goût de
mettre plus de poisson au menu**



Jean Coutu

Les plus belles histoires
se racontent en **PHOTOS** !



**Bouteille
bouchon en
bambou**



**Carnet
de notes**



Tasses noires

Découvrez une foule de possibilités au
JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO

OPTIMISÉ POUR LES MOBILES
ANDROID ET IOS

*CODE PROMO : **M7RW6KG9**

*En vigueur jusqu'au 30 avril 2021

Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu
à cet effet au moment de la commande



SERVICE AUX ABONNÉS

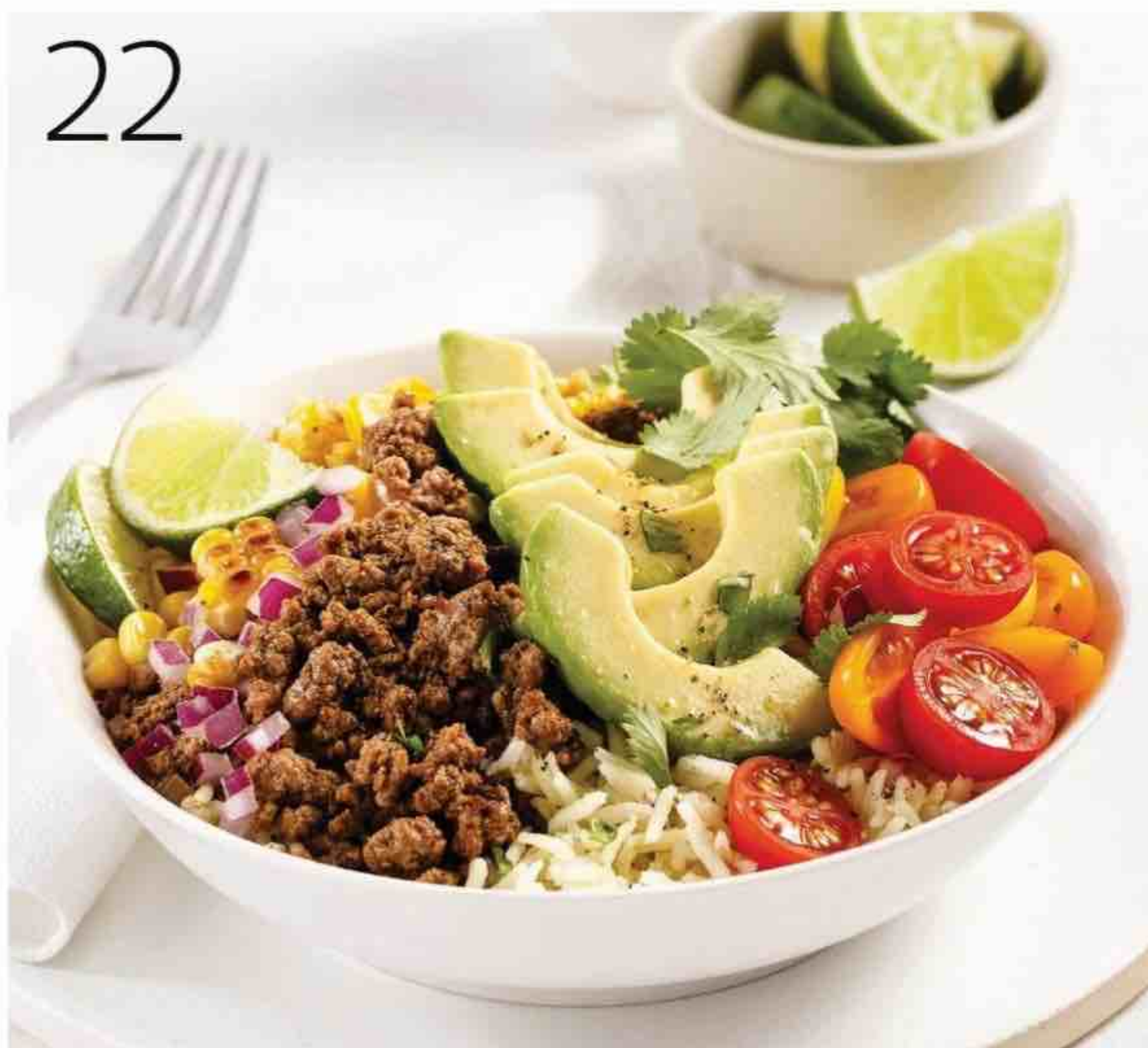
- Abonnement
- Renouvellement
- Abonnement-cadeau
- Promotions en cours
- Changement d'adresse
- Questions ou commentaires



**CONTACTEZ-
NOUS!**

1 866 882-0091
info@pratico-pratiques.com
pratico-pratiques.com

SOMMAIRE



Recette en couverture :
Courge spaghetti et crevettes
à l'italienne, page 60

Stylisme: Carly Harvey
Photo: Tony Davidson

- 5 **Le carnet de Catherine**
Bien manger, ça fait du bien!
- 6 **Je découvre**
Aliments et accessoires coup de cœur
qui ajoutent au plaisir de cuisiner
- 9 **Les protéines sous la loupe**
- 13 **La viande hachée en mode allégé :**
on adore!
- 24 **Porc et bœuf : des coupes maigres**
pleines de saveurs!
- 36 **7 recettes infaillibles pour aimer**
encore plus le poulet



- 46** Savoureuses idées pour mettre plus de poisson au menu
- 58** Simplissimes fruits de mer
- 68** Du végété, tout ce qu'il y a de plus léger!
- 80** Miam, des gâteries sucrées (mais pas trop)!
- 91** Je reçois
Menu léger et parfaitement gourmand

- 98** Pratico-pratique
Astuces et conseils pour cuisiner comme un chef
- 101** Je cuisine santé
Les légumes verts : précieux alliés de la santé!
- 108** Je cuisine express
- 113** Index des recettes
- 114** Pêché mignon
Popcorn au chocolat noir, pacanes et fleur de sel

Éditrice: Caty Bérubé
 Chef d'équipe production éditoriale: Crystal Jobin-Gagnon
 Rédactrice en chef: Catherine Pelletier
 Rédactrices: Miléna Babin, Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour et Raphaële St-Laurent Pelletier
 Révisseurs: Edmonde Barry, Marie-Christine Bédard, Marilou Cloutier (chef d'équipe rédaction et révision), Sophie Lamontagne et Viviane St-Arnaud
 Chefs cuisiniers: Benoit Boudreau (chef d'équipe), Eric Dacier et Richard Houde
 Chef d'équipe production graphique: Marie-Christine Langlois
 Conceptrices graphiques: Sonia Barbeau, Shella Basque, Annie Gauthier, Marie-Chloé G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin
 Stylistes culinaires: Geneviève Charron, Maude Grimard, Carly Harvey, Christine Morin (chef d'équipe) et Joséphine St-Laurent Pelletier
 Photographes: Mélanie Blais, Jean-Christophe Blanchet (chef d'équipe par intérim), Michaël Fournier et Rémy Germain
 Photographes et vidéastes: Tony Davidson et Francis Gauthier
 Spécialiste en traitement d'images et calibration photo: Yves Vallancourt
 Collaboratrice: Céline Guérin

Ventes, communications et marketing

Directrice ventes et marketing: Emilie Gagnon
 Chef d'équipe contenus numériques: Mélanie Duguay
 Chargées de contenus numériques: Sarah Aubin-Roy, Corinne Dallain et Valérie Fortin Boily
 Chef d'équipe conseil: Vanessa Ross
 Chargées de projets marketing clients: Marie-Septembre Larouche, Laurence Nadeau-Cousineau et Stéphanie Talbot
 Intégrateur Web: Alexandre Morency

Ventes publicitaires

pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091
 Chef d'équipe au développement des affaires: David Gatteau
 Coordonnatrice aux ventes: Isabelle Gaudreau
 Conseillères au développement des affaires: Cynthia Guillemette et Marjorie Lajoie

Mise en marché

Directeur de la distribution: Marcel Bernatchez
 Responsable territoire: Lise Fortin
 Technicienne comptable: Sylvie Dion
 Adjointe à la comptabilité et à la distribution: Carole Bélanger
 Chef d'équipe entrepôt: Rémy Girard
 Superviseur entrepôt: Normand Simard
 Commis d'entrepôt: Nancy Arteau
 Distribution: Pratico-Pratiques Inc. et les Messageries Dynamiques

Administration

Présidente: Caty Bérubé
 Directrice générale: Julie Doddridge
 Directrice des finances: Alexandra Poiré
 Directrice des ressources humaines: Chantal St-Pierre
 Commis à la facturation: Josée Poullot
 Coordonnatrice de bureau: Josée Lavoie
 Impression: TC Interweb Boucherville

Remerciements: Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca) qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

Abonnements

Chef d'équipe service à la clientèle et abonnements: Lucie Landry

Courriel: info@pratico-pratiques.com
 Tél.: 418 877-0259, sans frais: 1 866 882-0091
 www.pratico-pratiques.com

Abonnement (8 numéros) pour 34,95 \$ + taxes = 40,19 \$

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Canada

DÉPÔT LÉGAL: 1^{er} trimestre 2021
 Bibliothèque et Archives nationales du Québec
 Bibliothèque et Archives Canada
 ISSN 1917-4713

© Pratico-Pratiques, 2021.
 Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B. (Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.

P PRATICO PRATIQUES **AQEM**
 association québécoise des entreprises mères

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
 Tél.: 418 877-0259
 Sans frais: 1 866 882-0091
 Téléc.: 418 780-1716
 www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions: info@pratico-pratiques.com



Bien manger, ça fait du bien !

Trop manger dans le temps des Fêtes, c'est un classique, et on va se le dire (mais pas trop fort) : on aime ça ! Tout est bon, souvent décadent, et on a le *feeling* que si on n'explose pas après un repas, c'est qu'on n'en a pas assez profité. Mais après plusieurs journées passées à s'être si bien goinfré, ne trouvez-vous pas qu'on finit par en avoir un peu assez ?

Une fois les festivités terminées, moi, je tombe souvent dans des *cravings* qui sont totalement à l'opposé de ces orgies de gras et de sucre. Je me surprends à avoir envie de légumes de toutes les couleurs, de bons grains, de poisson et de légumineuses... Bref, des aliments pleins de fraîcheur, nutritifs et qui se digèrent tout en douceur. De la bouffe qui nous fait nous sentir bien, quoi !

C'est donc pour vous offrir, à vous aussi, un peu de légèreté que nous avons rempli ce numéro de belles recettes qui donnent envie de prendre soin de soi après avoir délicieusement exagéré. Des recettes de tous les jours qui sont tant remplies de saveurs et de bonheur que d'aliments sains, équilibrés et, comme on dit, bons pour la santé. Et ici, vous n'entendrez parler ni de minceur ni de calories, car bien manger, ça n'a rien à voir avec le poids, mais tout à voir avec le bien-être !

Bon appétit !

Catherine

Catherine Pelletier, rédactrice en chef

➔ sur le Web

facebook.com/magazinejeczine
cpelletier@pratico-pratiques.com
www.recettesjeczine.com
www.pratico-pratiques.com



Vive le poisson !

Vous aimeriez ajouter un peu plus de poisson dans votre alimentation, mais n'avez toujours pas trouvé de recettes qui titillent suffisamment vos papilles pour en mettre au menu ? Notre dossier des pages 46 à 56 vous fera assurément découvrir de nouvelles idées qui vous feront vous exclamer : « Miam, j'en veux encore ! »

Des assiettes vertes, vertes, vertes

Bien que l'on vante souvent les mérites des légumes verts, prend-on vraiment le temps d'en faire les véritables vedettes de nos assiettes ? Grâce à notre superbe chronique *Je cuisine santé* des pages 101 à 107, qui propose des idées originales pour faire le plein de vert, la réponse sera désormais « oui » !



Je découvre

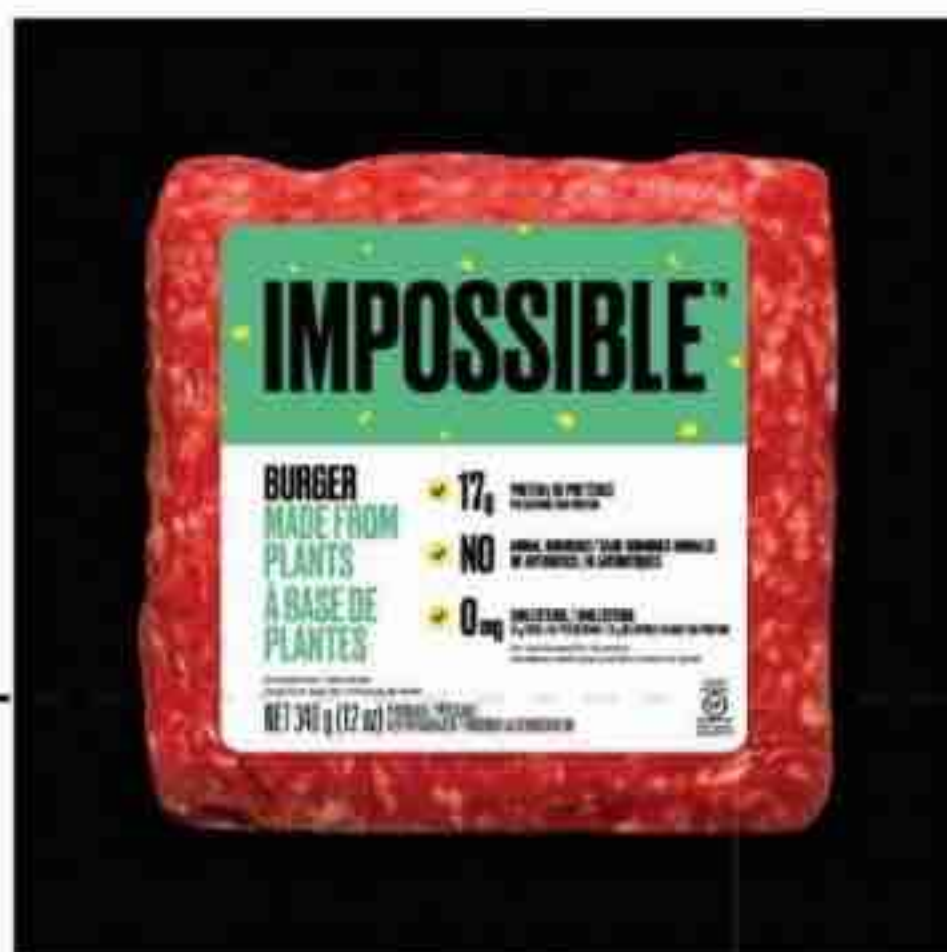
Envie de commencer l'année du bon pied dans la cuisine ? Découvrez ces nouveautés qui égayeront votre table et mettront de la saveur dans votre assiette !

PAR JOSÉE D'AMOUR

Burger de plantes

Si vous avez pris la résolution de diminuer votre consommation de viande, le burger à base de plantes d'Impossible est une option à essayer. L'équipe derrière ce substitut de viande a tenté de recréer le meilleur burger que vous ayez jamais mangé en reproduisant parfaitement l'arôme, la texture et la saveur du bœuf, mais sans utiliser de viande animale. C'est à s'y méprendre, au point qu'il plaira même aux plus récalcitrants !

Dans les IGA, impossiblefoods.com



CHOU FRISÉ PRÊT À UTILISER

Pour ajouter un boost de nutriments sans effort à vos petits plats, découvrez le nouveau chou frisé surgelé de la collection Mieux-être de Metro. Puisque ses feuilles sont surgelées aussitôt qu'elles sont récoltées, le kale garde ses précieuses vitamines pour rendre vos préparations culinaires encore plus saines. Idéal pour préparer des chips de kale pour une collation saine et savoureuse !

Dans les Metro, metro.ca

Déjeuner sur le pouce

Déjà bien connue pour ses granolas livrés à notre porte, Oat Box innove encore avec sa nouvelle boisson d'avoine instantanée et prête à mélanger. Présentant une liste d'ingrédients sains parmi lesquels se trouvent de l'avoine canadienne bio, des fruits lyophilisés et une portion complète de probiotiques, elle est parfaite pour les déjeuners pressés ! Il vous suffit de mélanger la poudre avec le lait ou la boisson végétale de votre choix pour obtenir une boisson onctueuse et nourrissante. Gageons que vous voudrez essayer les quatre saveurs (Vert power, Tropical, Moka et Baies) !

Pour tout savoir : oatbox.com



SAVOUREUSES BOISSONS PRÊTES À BOIRE SANS ALCOOL

Comme janvier rime souvent avec nouvelles habitudes de vie, c'est le moment parfait pour découvrir Atypique, la gamme de boissons non alcoolisées créée par Étienne Boulay et l'équipe de la station Agro-Biotech pour tous ceux qui cherchent des options pas plates pour trinquer. Offertes en quatre saveurs de cocktails traditionnels, mais sans alcool et faibles en sucre et en calories, elles ne manquent pourtant pas de goût! Alors, êtes-vous plus du type Rhum épicé & cola, Spritz, Mojito ou Gin tonic?

Dans les IGA, Marché Tradition, Marché Bonichoix et dépanneurs Voisin, lesbreuvagesatypiques.com



Solution fruitée pour remplacer le sucre raffiné

On connaît le pouvoir sucrant des dattes depuis quelque temps déjà. Il est maintenant possible de profiter de leurs bienfaits encore plus facilement avec le sucre de dattes brut Degla de Création Delicia. Composé à 100 %

de dattes dénoyautées séchées et finement broyées, ce sucre remplace dans un ratio de un pour un le sucre blanc traditionnel. Sans gluten, végétarien et bio, il est parfait pour tous vos desserts, smoothies et marinades. Pourquoi ne pas l'essayer dans votre café du matin?

Dans plusieurs épiceries et marchés d'alimentation naturelle, creationdelicia.com



Relish bien de chez nous

Après nous avoir présenté leurs différentes variétés de concombres croquants et goûteux, les Serres Toundra de Saint-Félicien ont eu l'excellente idée de les transformer en relish! Bien croquant et sucré, ce condiment n'a rien à voir avec les préparations plus commerciales; il ajoutera du chic aux burgers, aux hot-dogs et aux autres sandwichs gourmands. Essayez-le dans vos recettes de trempettes ou de sauces à fondue!

Pour tout savoir: serrestoundra.com



Réinventer le traditionnel jambon

Votre famille adore le jambon, mais vous le trouvez un peu ennuyant? Pourquoi ne pas innover en cuisinant le nouveau jambon de dinde de Butterball? Ultra-pratique, il passe aisément du frigo au four, pour ensuite combler l'appétit des petits et des grands sans flafla. Une délicieuse façon de faire changement!

Dans les Supercentre Walmart et Metro, butterball.ca

Offrez-les

★ **OU** ★ *abonnez-vous!*

3
abonnements
POUR 50\$

2
abonnements
POUR 35\$

1
abonnement
POUR 20\$

1^{er} ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

- ☐ 5 ingrédients, 5 minutes (12 numéros)
☐ Les plaisirs minceur de Caty (4 numéros)
☐ Je décore (8 numéros)
☐ Je cuisine (8 numéros)

2^e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

- ☐ 5 ingrédients, 15 minutes (12 numéros)
☐ Les plaisirs minceur de Caty (4 numéros)
☐ Je décore (8 numéros)
☐ Je cuisine (8 numéros)

3^e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

- ☐ 5 ingrédients, 15 minutes (12 numéros)
☐ Les plaisirs minceur de Caty (4 numéros)
☐ Je décore (8 numéros)
☐ Je cuisine (8 numéros)

RENSEIGNEMENTS POUR LE PAIEMENT

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

☐ OUI, je veux recevoir l'infolettre de Pratico-Pratiques

Courriel :

Mode de paiement : ☐ Chèque ou mandat-poste à l'ordre de Pratico-Pratiques inc. inclus de 22,99\$ (20\$ + taxes)* pour un abonnement, de 40,23\$ (35\$ + taxes)* pour deux abonnements ou de 57,47\$ (50\$ + taxes)* pour trois abonnements

☐ VISA ☐ MasterCard ☐ American Express

Numéro de carte : Expiration : Code CVC :

Signature (obligatoire) :

Échéance : 31 janvier 2021

* Promotion non applicable sur l'abonnement au magazine 5-15 incluant les 4 numéros *Hors-série*. Non applicable sur un abonnement de 2 ans. Montants avec taxes calculés pour les résidents du Québec seulement. Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.

➔ www.pratico-pratiques.com/abonnement

☎ 1 866 882-0091

P PRATICO
PRATIQUES

7710, boul. Wilfrid-Hamel,
Québec (Qc) G2G 2J5

Les protéines *sous la loupe*

Parce qu'elles nous tiennent rassasiés plus longtemps, les protéines sont nos meilleures alliées pour contrôler notre appétit et mieux manger. Mais encore faut-il bien les choisir ! Quels sont les viandes, poissons, fruits de mer et protéines végétales qui représentent les options les plus nutritives dans le cadre d'une alimentation saine ? On répond à la question !

PAR STÉPHANIE BOISVERT

Que l'on soit carnivore ou végétarien, il est recommandé de consommer quotidiennement 45 g de protéines réparties sur trois repas. Les protéines sont constituées d'acides aminés, dont vingt dits « essentiels » qui ne peuvent être synthétisés par l'organisme et qui doivent donc être obtenus par l'alimentation. Chaque type d'acide aminé essentiel joue un rôle spécifique dans le fonctionnement du corps humain, de la réparation des tissus à la production des enzymes et des hormones, en plus d'être pour lui une importante source d'énergie. Non seulement les protéines contribuent au maintien de la masse maigre et au développement de la masse musculaire, mais elles sont également très rassasiantes et provoquent un sentiment de satiété plus rapidement et plus durable que les autres nutriments (glucides, lipides).



Protéines animales et protéines végétales : y a-t-il une différence ?

Si la viande animale contient tous les acides aminés essentiels pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, ce n'est pas le cas de la vaste majorité des protéines végétales. On doit donc combiner différentes sources de protéines végétales afin que nos besoins quotidiens puissent être comblés.

Polyvalent poulet

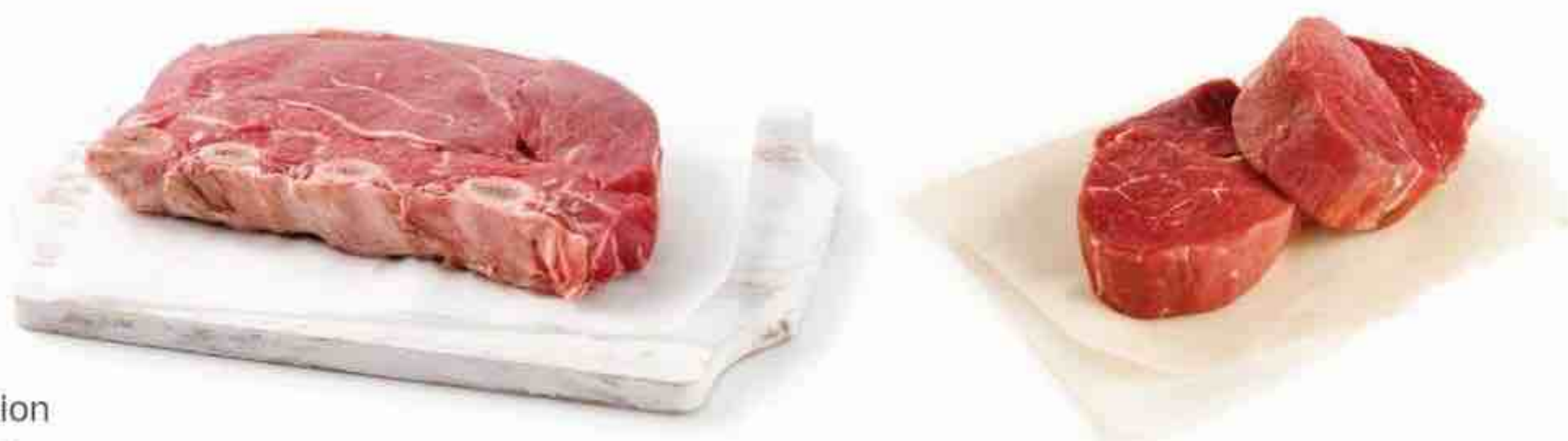
Économique, savoureux et nutritif, le poulet est l'une des protéines les plus consommées dans le cadre d'une saine alimentation, et pour cause: il s'agit de l'une des viandes les moins grasses qui soient, à condition bien sûr qu'elle ne soit pas consommée frite! Vous ne savez que choisir entre viande blanche et viande brune? Sachez qu'elles sont assez similaires: toutes deux sont très maigres et riches en niacine, en phosphore, en vitamines B6, B12 et D ainsi qu'en calcium. Voici ce qui les distingue d'un point de vue nutritionnel.



COUPE (par portion de 100 g)	CALORIES	PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES
Viande blanche	120	23 g	3 g
Viande brune	121	20 g	4 g

Des coupes maigres à l'effet bœuf!

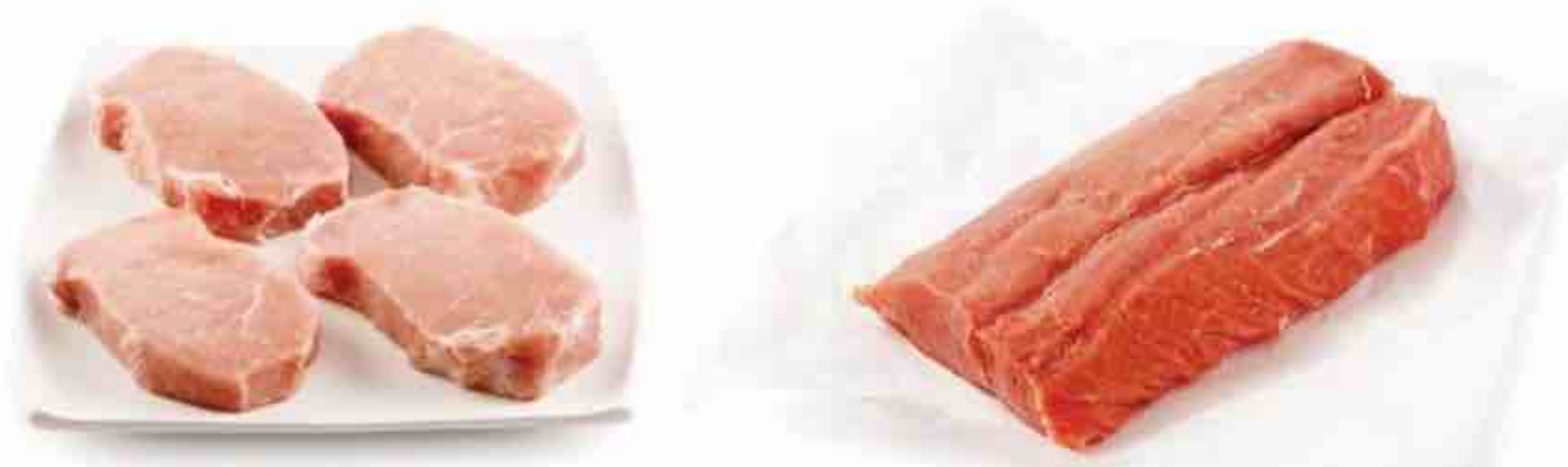
Bien qu'elle fasse l'objet de plusieurs critiques, la consommation de viande rouge a parfaitement sa place dans une alimentation équilibrée, tout particulièrement en raison de son apport fort intéressant en vitamines et en minéraux, notamment en sélénium, en zinc et en fer. Le bœuf contenant toutefois plus de gras saturés que la majorité des autres viandes, il faut donc porter une plus grande attention aux coupes que l'on choisit. Pour limiter votre apport en calories et en matières grasses, privilégiez les coupes suivantes.



COUPE (par portion de 100 g)	CALORIES	PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES
Bifteck d'intérieur de ronde	118	23 g	2 g
Surlonge	132	23 g	4 g
Cubes à brochettes	132	23 g	4 g
Rôti de côtes croisées	138	22 g	5 g
Filet mignon	143	22 g	5 g

Le porc, plus léger qu'on le croit

Peut-être est-ce à cause du bacon, du ragoût de pattes de cochon ou encore du *pulled pork*, mais on croit à tort que le porc est une viande grasse. C'est pourtant souvent le contraire: une bonne partie des coupes du porc sont considérées comme des viandes maigres. Lesquelles représentent les options les plus santé? Le tableau qui suit présente les pièces les plus sensées vendues à l'épicerie pour vous aider à faire des choix réfléchis!



COUPE (par portion de 100 g)	CALORIES	PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES
Filet	107	22 g	1 g
Côtelettes	123	24 g	2 g
Cubes à ragoût	124	20 g	4 g
Jarret	130	22 g	4 g
Longe	143	21 g	6 g

La viande hachée : polyvalente et équilibrée !

Abordable et facile à cuisiner, la viande hachée est le choix tout désigné pour préparer des menus nutritifs et variés. Si toutes les viandes hachées constituent de bonnes sources de protéines, il faut toutefois faire attention aux matières grasses, notamment dans le cas de la viande rouge. Ainsi, afin de limiter notre apport en gras saturés, il est préférable de miser sur des coupes plus maigres pour cuisiner. Le tableau suivant vous donnera un aperçu des valeurs nutritives selon la viande choisie.



VIANDE (par portion de 100 g)	CALORIES	PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES
Poulet haché	143	17 g	8 g
Dinde hachée	146	19 g	7 g
Bœuf haché extra-maigre	158	21 g	8 g
Bœuf haché maigre	207	20 g	14 g
Bœuf haché mi-maigre	226	19 g	16 g
Veau haché	197	19 g	13 g
Porc haché maigre	221	19 g	15 g

5 bonnes raisons de manger du poisson

Du filet de saumon au tartare de thon, le poisson, c'est bon ! Mais au-delà du plaisir gustatif que nous procurent nos recettes préférées, manger du poisson est également très bon pour la santé. Voici cinq bienfaits à ne pas négliger.

- Ils sont riches en acides gras oméga-3.** Ceux-ci nous protègent contre certains cancers et maladies cardiovasculaires, possèdent des effets anti-inflammatoires et aident à contrer l'hypertension, l'Alzheimer et la dépression.
- Ils sont faibles en gras saturés et en cholestérol.** Ces derniers sont associés à des risques importants de maladies cardiaques. La consommation de poissons gras, comme le saumon et le thon, contribue à faire diminuer le « mauvais » cholestérol dans le sang.
- Ils constituent une excellente source de protéines.** Bien que les quantités varient d'une espèce à l'autre, on compte en moyenne de 18 à 20 g de protéines par portion de 100 g de poisson.
- Ils possèdent une haute teneur en nutriments.** On y trouve des vitamines A, D, E et certaines vitamines du groupe B ainsi que des minéraux, comme de l'iode, du zinc, du cuivre, du sélénium et du phosphore.
- Ils sont la meilleure source naturelle de vitamine D.** Celle-ci contribue à la santé des os et à la prévention de certains cancers, en plus de protéger le cœur et de stimuler le système immunitaire.



Si tous les poissons sont bons, voici comment nos variétés favorites se distinguent les unes des autres sur le plan des valeurs nutritionnelles :

VARIÉTÉ (par portion de 100 g)	CALORIES	PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES
Sole	70	12 g	2 g
Aiglefin	74	16 g	0 g
Morue	82	18 g	1 g
Flétan	91	19 g	1 g
Tilapia	96	20 g	2 g
Truite	148	21 g	7 g
Saumon	208	20 g	13 g

Les fruits de mer : petits, mais bien remplis !

Tout comme les poissons, les fruits de mer sont riches en protéines de qualité et en acides gras oméga-3, faisant d'eux des aliments nourrissants et rassasiants. Ils sont très pauvres en matières grasses et regorgent de minéraux essentiels, comme du phosphore, du fer, de la vitamine B12 et du zinc, qui sont indispensables à la santé des os et au bon fonctionnement du système immunitaire. Le tableau suivant vous permettra de comparer les valeurs nutritionnelles des fruits de mer les plus communs.

VARIÉTÉ (par portion de 100 g)	CALORIES	PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES
Huîtres	59	5 g	2 g
Pétoncles	60	12 g	0 g
Crevettes	71	14 g	1 g
Moules	86	12 g	2 g
Homard	88	19 g	1 g
Crabe	90	19 g	1 g



Manger végétal sans tracas grâce au soya

Tofu, légumineuses, graines et noix : le choix ne manque pas lorsqu'on souhaite consommer des protéines d'origine végétale plutôt qu'animale. Toutefois, comme on le sait, la plupart des protéines végétales ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels à l'organisme... à l'exception du soya ! Source d'antioxydants, de phytoestrogènes, de gras mono-insaturés et polyinsaturés ainsi que d'un grand nombre de vitamines et de minéraux, le soya se décline en plusieurs produits qui peuvent être cuisinés d'innombrables façons. Le tableau qui suit propose un aperçu de l'apport nutritionnel de quelques aliments dérivés du soya.

PROTÉINE (par portion de 100 g)	CALORIES	PROTÉINES	MATIÈRES GRASSES
Edamames	122	11 g	5 g
Tofu ferme	150	17 g	8 g
PVT (protéine végétale texturée) réhydratée	167	25 g	0 g
Tempeh	193	19 g	11 g





La viande hachée **en mode allégé : on adore !**

Pratique, transformable à l'infini et économique, la viande hachée est souvent associée à des plats copieux et réconfortants. On vous propose ici sept idées pour un appétit comblé et une sensation de légèreté assurée !

PAR PORTION	
Calories	414
Protéines	31 g
M.G.	21 g
Glucides	25 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	85 mg
Sodium	1470 mg

Boulettes à la vietnamienne

PRÉPARATION 25 minutes | CUISSON 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) de graines de sésame
15 ml	(1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

Pour les boulettes :

250 g	(environ ½ lb) de porc haché maigre
250 g	(environ ½ lb) de veau haché
125 ml	(½ tasse) de chapelure panko
30 ml	(2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce de poisson
15 ml	(1 c. à soupe) de gingembre haché
15 ml	(1 c. à soupe) de zestes de lime

2	œufs
2	oignons verts hachés
1	carotte râpée
1	piment thaï haché
	Sel au goût

Pour la sauce :

125 ml	(½ tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
60 ml	(¼ de tasse) de sauce soya réduite en sodium
60 ml	(¼ de tasse) de jus de lime frais
60 ml	(¼ de tasse) de cassonade
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce de poisson
10 ml	(2 c. à thé) de fécule de maïs
½	piment thaï haché

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F). **2.** Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. **3.** Façonner 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. **4.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les boulettes. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée. **5.** Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux. **6.** Ajouter les boulettes dans la casserole et remuer pour bien les enrober de sauce. **7.** Au moment de servir, parsemer de graines de sésame et de ciboulette.

En à-côté

Salade de vermicelles de riz et carotte, vinaigrette à la lime

Réhydrater 150 g (⅓ de lb) de **vermicelles de riz** selon les indications de l'emballage. Egoutter. À l'aide d'une mandoline, couper 1 **carotte** en juliennes. Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) de **jus de lime frais** avec 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de sésame (non grillé)**, 30 ml (2 c. à soupe) de **coriandre fraîche** hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de **sucre** et 2 **oignons verts** hachés. Saler et poivrer. Ajouter les vermicelles de riz et les juliennes de carotte. Remuer.





PAR PORTION	
Calories	542
Protéines	42 g
M.G.	15 g
Glucides	64 g
Fibres	14 g
Fer	7 mg
Calcium	276 mg
Sodium	1023 mg

Chili à la dinde et haricots blancs

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 39 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe)	500 ml	(2 tasses) de sauce tomate
	d'huile d'olive		
450 g	(1 lb) de dinde hachée	60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de pâte de tomates
1	oignon haché	250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
3	demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés	1	boîte de haricots blancs de 540 ml, rincés et égouttés
2	carottes coupées en dés	2	courgettes coupées en dés
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) de courge Butternut coupée en cubes	125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt grec nature 0 %
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché	30 ml	(2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
1	sachet d'assaisonnements à chili de 24 g		
1	boîte de tomates en dés de 540 ml		

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la dinde hachée de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. **2.** Ajouter l'oignon, les poivrons, les carottes, la courge et l'ail. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. **3.** Ajouter les assaisonnements à chili, les tomates en dés, la sauce tomate, la pâte de tomates et le bouillon. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen. **4.** Ajouter les haricots blancs et les courgettes. Poursuivre la cuisson de 12 à 15 minutes. **5.** Au moment de servir, garnir de yogourt et de coriandre.



PAR PORTION	
Calories	379
Protéines	28 g
M.G.	14 g
Glucides	35 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	128 mg
Sodium	1200 mg

Sauté de bœuf haché au chou et sésame

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 14 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)

450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre

1 oignon haché

2 carottes coupées en julienne

1 poivron rouge émincé

750 ml (3 tasses) de chou chinois émincé

12 haricots verts émincés

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

2 oignons verts émincés

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame rôties

Pour la sauce:

60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de sauce soya réduite en sodium

60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de mirin

45 ml (3 c. à soupe) de sauce aux huîtres

30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. **2.** Dans une

poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. **3.** Ajouter l'oignon, les carottes, le poivron, le chou et les haricots verts. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes.

4. Ajouter le gingembre et l'ail. Poursuivre la cuisson 1 minute.

5. Verser la sauce dans la poêle. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen. **6.** Au moment de servir, garnir d'oignons verts et de graines de sésame.



PAR PORTION	
Calories	465
Protéines	31 g
M.G.	29 g
Glucides	23 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	315 mg
Sodium	1008 mg

Roulés de courgettes au poulet et bruschetta

PRÉPARATION 30 minutes | CUISSON 30 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
450 g	(1 lb) de poulet haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet
3	tomates italiennes épépinées et coupées en dés
½	oignon rouge haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
30 ml	(2 c. à soupe) de basilic frais émincé
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
	Sel et poivre au goût
2	grosses courgettes
250 ml	(1 tasse) de sauce Alfredo
180 ml	(¾ de tasse) de mélange de fromages italiens râpés
12	petites feuilles de basilic frais

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F). **2.** Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poulet haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. **3.** Ajouter les assaisonnements pour poulet et remuer. Retirer du feu. **4.** Dans un bol, mélanger les tomates avec l'oignon, l'ail, le basilic et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer et remuer. Ajouter le poulet haché et remuer. **5.** À l'aide d'une mandoline ou d'un économe, tailler les courgettes en fines tranches sur la longueur. **6.** Déposer environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation au poulet à la base de chaque tranche de courgettes, puis rouler afin d'obtenir un cylindre. **7.** Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), verser la sauce Alfredo. Déposer les rouleaux de courgettes à la verticale dans le plat et couvrir de fromage. **8.** Cuire au four de 25 à 30 minutes **9.** Au moment de servir, garnir de feuilles de basilic.





PAR PORTION	
2 mini-pains de viande	
Calories	402
Protéines	26 g
M.G.	26 g
Glucides	17 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	79 mg
Sodium	653 mg

Mini-pains de viande au veau et noix

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 25 minutes | QUANTITÉ 4 portions (8 mini-pains de viande)

450 g	(1 lb) de veau haché
180 ml	(¾ de tasse) de carotte râpée
125 ml	(½ tasse) de noix de Grenoble hachées
125 ml	(½ tasse) de bouillon de bœuf réduit en sodium
125 ml	(½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	branche de céleri coupée en dés
1	oignon haché
	Sel et poivre au goût
180 ml	(¾ de tasse) de sauce marinara

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Dans un bol, déposer tous les ingrédients, à l'exception de la sauce marinara. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **3.** Huiler huit alvéoles d'un moule à muffins,

puis y répartir la préparation. Couvrir de sauce marinara.

4. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des mini-pains de viande ait perdu sa teinte rosée.

En à-côté

Salade de saison aux figes

Dans un saladier, mélanger 1 litre (4 tasses) de **mélange de laitues printanier** avec 30 ml (2 c. à soupe) d'**amandes** tranchées, 4 **figes** coupées en quatre et ½ **concombre** émincé. Arroser de 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive** et de 30 ml (2 c. à soupe) de **jus de citron frais**. Remuer.



PAR PORTION	
Calories	278
Protéines	25 g
M.G.	12 g
Glucides	20 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	164 mg
Sodium	269 mg

Poêlée de dinde hachée et patates douces

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 25 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
450 g	(1 lb) de dinde hachée
1	oignon rouge coupé en dés
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
3	patates douces pelées et coupées en dés
5 ml	(1 c. à thé) de thym frais haché
5 ml	(1 c. à thé) de romarin frais haché

250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet
	Sel et poivre au goût
500 ml	(2 tasses) de chou kale émincé
250 ml	(1 tasse) de mélange de fromages italiens râpés

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la dinde hachée de 5 à 7 minutes en

égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. **2.** Ajouter l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. **3.** Ajouter les patates douces, les fines herbes, le bouillon et les assaisonnements pour poulet. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 13 à 15 minutes à feu doux-moyen. **4.** Ajouter le chou kale et poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. **5.** Couvrir de fromage et laisser fondre.



PAR PORTION	
Calories	474
Protéines	32 g
M.G.	21 g
Glucides	46 g
Fibres	8 g
Fer	4 mg
Calcium	78 mg
Sodium	607 mg

Bol au riz et bœuf style tacos

PRÉPARATION 25 minutes | CUISSON 18 minutes | QUANTITÉ 4 portions

250 ml	(1 tasse) de riz basmati, rincé et égoutté
750 ml	(3 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
450 g	(1 lb) de bœuf haché extra-maigre
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre de chili
5 ml	(1 c. à thé) de cumin
5 ml	(1 c. à thé) de coriandre moulue
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de chipotle
24	tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
1	oignon rouge coupé en dés
375 ml	(1 ½ tasse) de maïs en grains surgelé
1	avocat émincé
30 ml	(2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche
1	lime coupée en quartiers

1. Dans une casserole, déposer le riz. Ajouter 500 ml (2 tasses) de bouillon. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. **2.** Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. **3.** Ajouter la poudre de chili, le cumin, la coriandre moulue, le chipotle et le reste du bouillon. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes, jusqu'à évaporation complète du liquide. **4.** Dans un bol, mélanger les tomates cerises et l'oignon rouge. **5.** Chauffer une autre poêle à feu moyen. Faire griller le maïs de 3 à 4 minutes. **6.** Dans quatre bols, répartir séparément le riz, la préparation au bœuf, le maïs grillé, la préparation aux tomates et l'avocat. Garnir de feuilles de coriandre. Servir avec les quartiers de lime.



Porc et bœuf: des coupes maigres pleines de saveurs!

Redécouvrez le porc et le bœuf en version allégée avec nos suggestions de coupes maigres apprêtées de telle façon que vous en redemanderez. Roulades de bœuf aux asperges, rôti de porc au citron et romarin, salade tiède au bœuf et ses croûtons de chou-fleur... Des recettes goûteuses pour se réapproprier ces protéines en version allégée!

PAR PORTION	
Calories	393
Protéines	37 g
M.G.	12 g
Glucides	36 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	80 mg
Sodium	882 mg

Sauté de bœuf à l'ananas

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 7 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
450 g	(1 lb) de steak de haut de surlonge de bœuf coupé en lanières
3	demi-poivrons de couleurs variées émincés
1	boîte d'ananas en morceaux de 398 ml (fruits et jus séparés)
1	oignon rouge émincé
150 g	($\frac{1}{2}$ lb) de pois mange-tout coupés en deux
	Poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) de graines de sésame

Pour la sauce:

125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de bouillon de bœuf réduit en sodium
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de sauce teriyaki à marinade
30 ml	(2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
15 ml	(1 c. à soupe) de miel
10 ml	(2 c. à thé) de fécule de maïs

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. **2.** Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Faire dorer les lanières

de bœuf de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette. **3.** Dans la même poêle, cuire les poivrons, l'ananas et l'oignon de 2 à 3 minutes. **4.** Ajouter les pois mange-tout et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. **5.** Remettre le bœuf dans la poêle, puis verser le jus d'ananas et la sauce. Poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 1 à 2 minutes. **6.** Au moment de servir, parsemer de graines de sésame.



PAR PORTION

Calories	383
Protéines	36 g
M.G.	16 g
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	45 mg
Sodium	483 mg

Rôti de porc au citron et romarin

PRÉPARATION **20 minutes** | MARINAGE **4 heures** | CUISSON **56 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

1 rôti de longe de porc
désossé de 900 g (2 lb)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile
d'olive

Sel et poivre au goût

250 ml (1 tasse) de sauce
demi-glace

Pour la marinade:

250 ml (1 tasse) de vin blanc

125 ml (½ tasse) de bouillon de
poulet réduit en sodium

80 ml (⅓ de tasse) de jus
de citron frais

45 ml (3 c. à soupe)
de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de zestes
de citron

1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons
de piment

3 gousses d'ail
pelées et émincées

2 tiges de romarin frais

1 feuille de laurier

1 oignon haché

1. Dans un bol, mélanger les
ingrédients de la marinade.

2. Transférer la marinade dans
un sac hermétique. Ajouter le rôti
de longe de porc dans le sac et
secouer pour bien l'enrober de
marinade. Retirer l'air du sac et
sceller. Laisser mariner au frais
de 4 à 6 heures, ou toute une
nuit. **3.** Au moment de la cuis-
son, préchauffer le four à 205°C
(400°F). **4.** Égoutter le rôti de
porc et réserver la marinade.

5. Dans une grande poêle allant au
four, chauffer l'huile à feu moyen.
Faire dorer le rôti sur toutes les
faces de 2 à 3 minutes. Saler et
poivrer. **6.** Insérer un thermomètre
à cuisson au centre de la chair du
rôti. **7.** Verser la marinade dans la
poêle. Cuire au four 15 minutes.

8. Réduire la température du four
à 180°C (350°F). Prolonger la
cuisson de 35 à 40 minutes, jusqu'à
ce que la température interne de
la viande atteigne 58°C (140°F)
sur le thermomètre. **9.** Retirer la
poêle du four et déposer le rôti
dans une assiette. Couvrir d'une
feuille de papier d'aluminium,
sans serrer. **10.** Verser la marinade
contenue dans la poêle dans une
casserole. Porter à ébullition, puis
laisser mijoter à feu doux-moyen,
jusqu'à ce que la marinade ait
réduit des deux tiers. **11.** Ajouter
la sauce demi-glace. Porter à ébul-
lition, puis laisser mijoter de 4 à
5 minutes à feu doux. **12.** Filtrer la
sauce à l'aide d'un tamis et servir
avec le rôti.

En à-côté

Pommes de terre grelots, carottes et choux de Bruxelles à l'huile parfumée

Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile d'olive**
avec 15 ml (1 c. à soupe) de **thym frais** haché, 15 ml (1 c. à
soupe) d'**épices cajun** et 30 ml (2 c. à soupe) de **zestes**
de citron. Ajouter 450 g (1 lb) de **pommes de terre**
grelots coupées en deux, 250 ml (1 tasse) de **mini-**
carottes et 250 g (environ ½ lb) de **choux de Bruxelles**
coupés en deux. Saler, poivrer et remuer. Sur une plaque
de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les lé-
gumes. Cuire au four de 25 à 30 minutes à 180°C (350°F).







PAR PORTION

Calories	332
Protéines	39 g
M.G.	13 g
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	36 mg
Sodium	98 mg

Brochettes de porc à la mangue

PRÉPARATION **20 minutes** | MARINAGE **1 heure** | CUISSON **17 minutes** | QUANTITÉ **4 portions**

675 g (environ 1 ½ lb) de cubes de porc à brochettes

1 petit oignon rouge coupé en cubes

1 poivron rouge coupé en cubes

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour la sauce :

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

1 mangue coupée en cubes

Sel et poivre au goût

1. Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer les ingrédients de la sauce. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. **2.** Déposer le tiers de la sauce dans un bol. Ajouter les cubes de porc dans le bol et remuer pour bien les enrober de sauce. Couvrir et laisser mariner

au frais 1 heure. Réserver le reste de la sauce au frais. **3.** Au moment de la cuisson, piquer les cubes de porc, d'oignon rouge et de poivron sur quatre brochettes en les faisant alterner. **4.** Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les brochettes de 12 à 15 minutes, en les retournant de temps en temps. **5.** Dans une casserole, verser la sauce réservée. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 8 minutes à feu doux. **6.** Servir les brochettes avec la sauce.

PAR PORTION	
Calories	419
Protéines	39 g
M.G.	18 g
Glucides	26 g
Fibres	6 g
Fer	6 mg
Calcium	112 mg
Sodium	228 mg

Poêlée de bœuf et courgettes

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 8 minutes | QUANTITÉ 4 portions

600 g	(environ 1 ½ lb) de cubes de bœuf à brochettes	15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive	10 ml	(2 c. à thé) d'origan frais haché
3	échalotes sèches (françaises) émincées	45 ml	(3 c. à soupe) de pesto de basilic
3	petites courgettes coupées en demi-rondelles		Sel et poivre au goût
12	tomates cerises coupées en deux		

1. Couper les cubes de bœuf à brochettes en quatre. **2.** Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen.

Faire dorer les cubes de bœuf sur toutes les faces de 4 à 5 minutes. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, cuire les échalotes et les courgettes de 2 à 3 minutes. **4.** Remettre les cubes de bœuf dans la poêle, puis ajouter les tomates cerises, les fines herbes et le pesto. Saler, poivrer et remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.





PAR PORTION	
Calories	403
Protéines	36 g
M.G.	11 g
Glucides	35 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	82 mg
Sodium	260 mg

Mijoté de porc aux pommes

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 34 minutes | QUANTITÉ 4 portions

1	filet de porc de 600 g (environ 1 ½ lb)
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût
1	poireau émincé
2	pommes McIntosh coupées en dés
60 ml	(¼ de tasse) de cassonade
125 ml	(½ tasse) de vin blanc
250 ml	(1 tasse) de compote de pommes non sucrée

30 ml	(2 c. à soupe) de mou- tarde à l'ancienne
125 ml	(½ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. Couper le filet en médaillons.
2. Dans une poêle à haut rebord, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer légèrement les médaillons de porc 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette. **3.** Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile

à feu moyen. Cuire le poireau de 4 à 5 minutes, jusqu'à tendreté. **4.** Ajouter les pommes et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. **5.** Ajouter la cassonade et laisser caraméliser légèrement de 1 à 2 minutes. **6.** Déglacer la poêle en versant le vin blanc. **7.** Incorporer la compote de pommes et la moutarde, puis remettre les médaillons de porc dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes à feu doux. **8.** Incorporer le mélange laitier. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Salade tiède au bœuf et croûtons de chou-fleur

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 22 minutes | QUANTITÉ 4 portions

1	petit chou-fleur coupé en petits bouquets
30 ml	(2 c. à soupe) d'épices à steak
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
450 g	(1 lb) de steak de haut de surlonge de bœuf coupé en lanières
500 ml	(2 tasses) de laitue romaine coupée en morceaux
$\frac{1}{2}$	petit oignon rouge coupé en dés
20	tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de noix de Grenoble hachées

Pour la vinaigrette:

60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'huile d'olive
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de basilic frais émincé
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de citron frais
15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
15 ml	(1 c. à soupe) de paprika
15 ml	(1 c. à soupe) de miel
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Dans un bol, mélanger le chou-fleur avec la moitié des épices à steak et la moitié de l'huile. Étaler la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. **3.** Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et croustillant. **4.** Assaisonner les lanières de bœuf avec le reste des épices à steak. **5.** Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de bœuf sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette. **6.** Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. **7.** Ajouter la laitue romaine, l'oignon, le bœuf, le chou-fleur, les tomates et les noix dans le saladier. Remuer.

PAR PORTION	
Calories	530
Protéines	39 g
M.G.	33 g
Glucides	23 g
Fibres	6 g
Fer	5 mg
Calcium	82 mg
Sodium	1638 mg



PAR PORTION

Calories	331
Protéines	26 g
M.G.	20 g
Glucides	16 g
Fibres	5 g
Fer	6 mg
Calcium	136 mg
Sodium	972 mg

Roulades de bœuf aux asperges

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **9 minutes** | QUANTITÉ **4 portions**

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
36 à 40	asperges
1	oignon rouge émincé
2	contenants de shiitakes de 125 g chacun, émincés
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
	Sel et poivre au goût
8	tranches de bifteck sandwich
200 g	(environ $\frac{1}{2}$ lb) de fromage de chèvre émietté

Pour les épices :

15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements à salade
5 ml	(1 c. à thé) de poudre de chili
5 ml	(1 c. à thé) de thym séché
1,25 ml	($\frac{1}{4}$ de c. à thé) de flocons de piment

1. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les asperges, l'oignon, les shiitakes et l'ail de 4 à 5 minutes. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu et laisser tiédir. **2.** Dans un bol, mélanger les ingrédients des épices. **3.** Assaisonner les tranches de bœuf avec le mélange d'épices. Répartir la préparation aux asperges et le fromage de chèvre à la base des tranches de bœuf. **4.** Rouler en serrant au fur et à mesure. Fixer à l'aide de cure-dents. **5.** Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. **6.** Cuire les roulades de 5 à 7 minutes, en les retournant quelques fois en cours de cuisson.



En à-côté

Riz aux tomates

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** à feu moyen. Cuire 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**échalotes sèches (françaises)** hachées et 16 **tomates cerises** coupées en quatre de 2 à 3 minutes. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **riz basmati** rincé et égoutté, 15 ml (1 c. à soupe) de **thym frais** haché et 500 ml (2 tasses) de **bouillon de poulet**. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes.





PAR PORTION	
Calories	527
Protéines	44 g
M.G.	26 g
Glucides	33 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	126 mg
Sodium	483 mg

Filet de porc farci aux canneberges et noix

PRÉPARATION 25 minutes | CUISSON 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

675 g	(environ 1 ½ lb) de filet de porc
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
125 ml	(½ tasse) de jus d'orange

Pour la farce:

125 ml	(½ tasse) de canneberges séchées hachées
125 ml	(½ tasse) de noix de Grenoble hachées
60 ml	(¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml	(1 c. à soupe) d'estragon frais haché
2	tranches de pain de blé entier à sandwich coupées en dés
	Sel et poivre au goût

Pour la salade:

1	contenant de mélange de laitues printanier de 142 g
250 ml	(1 tasse) de chou rouge émincé
125 ml	(½ tasse) de vinaigrette italienne légère
16	tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
3	oignons verts émincés

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la farce. **3.** Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche. **4.** Couper le filet en deux sur l'épaisseur, sans le trancher complètement. Saler et poivrer. **5.** Ouvrir le filet en portefeuille, puis le garnir de farce. Ficeler le filet. **6.** Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer le filet de porc sur toutes les faces 2 minutes. **7.** Verser le jus d'orange dans la poêle. Poursuivre la cuisson au four de 18 à 20 minutes. **8.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade. Servir avec le filet de porc.

Des recettes santé et des trucs pour votre entraînement maison !



les plaisirs ♥
MINCEUR
de *Caty*

10 lb à perdre ? **ON LE FAIT ENSEMBLE !**

EN ÉTAPES :
comment reconnaître
nos signaux de satiété ?

**NOUVEAU
CONTENU !**

LE SQUAT,
un exercice
plus que payant !

**LA FONDUE
VERSION MINCEUR**

Vraiment mauvaise
pour la santé,
la viande rouge ?

S'entraîner à la maison
avec ce qu'on a sous la main

7 recettes infailibles pour aimer encore plus *le poulet*

Le poulet est peut-être la protéine maigre la plus appréciée, mais c'est aussi celle pour laquelle on manque parfois de bonnes idées ! Pour donner un petit « oumph » de plus à cette volaille, découvrez des façons originales de l'apprêter, en version avocat farci, salade-repas ou pâtes réconfortantes !

PAR PORTION	
Calories	396
Protéines	41 g
M.G.	18 g
Glucides	22 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	143 mg
Sodium	301 mg

Salade de chou au poulet

PRÉPARATION 20 minutes | RÉFRIGÉRATION 30 minutes | CUISSON 17 minutes | QUANTITÉ 4 portions

¼	de chou rouge
½	chou vert
1	carotte
60 ml	(¼ de tasse) de graines de citrouille
10 ml	(2 c. à thé) de moutarde en poudre
5 ml	(1 c. à thé) de poudre d'ail
5 ml	(1 c. à thé) de poudre d'oignon
4	petites poitrines de poulet sans peau
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour la vinaigrette:

125 ml	(½ tasse) de yogourt grec nature 0%
80 ml	(⅓ de tasse) de persil frais haché
45 ml	(3 c. à soupe) de mayonnaise légère
22,5 ml	(1 ½ c. à soupe) de jus de citron frais
15 ml	(1 c. à soupe) de miel
3	oignons verts hachés
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F). **2.** À l'aide d'une mandoline, couper les choux et la carotte en fines juliennes. **3.** Dans un saladier, mélanger les ingrédients de

la vinaigrette. Ajouter les juliennes de choux et de carotte et les graines de citrouille. Remuer. Réfrigérer 30 minutes. **4.** Dans un bol, mélanger la moutarde en poudre avec la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Assaisonner les poitrines de poulet avec la préparation à la moutarde. Saler et poivrer. **5.** Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté. **6.** Poursuivre la cuisson au four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. **7.** Émincer les poitrines de poulet. Ajouter le poulet dans le saladier et remuer.



PAR PORTION	
Calories	367
Protéines	36 g
M.G.	15 g
Glucides	25 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	74 mg
Sodium	73 mg

Poulet à la salsa de pamplemousses

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 17 minutes | QUANTITÉ 4 portions

4	petites poitrines de poulet sans peau	30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet	15 ml	(1 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
30 ml	(2 c. à soupe) de zestes de lime	15 ml	(1 c. à soupe) de menthe fraîche émincée
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive	2,5 ml	(½ c. à thé) de piment d'Espelette
Pour la salsa :		Sel au goût	

2	petits pamplemousses roses
2	demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés
1	petit oignon rouge coupé en dés

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Assaisonner les poitrines de poulet avec les assaisonnements pour poulet et les zestes de lime. **3.** Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à

feu moyen. Cuire les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté. **4.** Poursuivre la cuisson au four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. **5.** Pendant ce temps, peler les pamplemousses à vif. Prélever les suprêmes, puis les couper en dés. **6.** Dans un bol, mélanger les dés de pamplemousses avec les poivrons et l'oignon. Ajouter l'huile, la coriandre, la menthe et le piment d'Espelette. Saler et remuer. **7.** Servir les poitrines de poulet avec la salsa.

En à-côté

Riz à la lime



Dans une casserole, déposer 250 ml (1 tasse) de **riz basmati** rincé et égoutté, 500 ml (2 tasses) de **bouillon de poulet** et 30 ml (2 c. à soupe) de **jus de lime frais**. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes à feu doux. Hors du feu, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de **zestes de lime** et 15 ml (1 c. à soupe) de **graines de sésame**.



PAR PORTION	
Calories	381
Protéines	38 g
M.G.	15 g
Glucides	30 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	121 mg
Sodium	145 mg

Poulet au citron et miel sur la plaque

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

2	citrons	2	poivrons rouges coupés en morceaux
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive	1	petit oignon rouge coupé en quartiers
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet	8	carottes nantaises coupées en deux sur la longueur
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché		
1	feuille de laurier		
4	petites poitrines de poulet sans peau		
12	asperges coupées en morceaux		

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F). **2.** Prélever le zeste d'un citron, puis déposer le zeste dans un grand bol. Couper le citron en deux et le presser au-dessus du bol afin de récupérer

environ 30 ml (2 c. à soupe) de jus. Couper le citron restant en rondelles. **3.** Ajouter l'huile, les assaisonnements pour poulet, le thym et le laurier dans le bol. Remuer. **4.** Ajouter les poitrines de poulet, les légumes et les rondelles de citron. Remuer pour bien enrober les aliments de sauce. **5.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la préparation. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.





PAR PORTION	
Calories	464
Protéines	32 g
M.G.	9 g
Glucides	66 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	206 mg
Sodium	560 mg

Fettucines au poulet et brocoli, sauce Alfredo au chou-fleur

PRÉPARATION 25 minutes | CUISSON 31 minutes | QUANTITÉ 4 portions

$\frac{1}{2}$	chou-fleur
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de parmesan râpé
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5%
2	petites poitrines de poulet sans peau
300 g	($\frac{2}{3}$ de lb) de fettucines

$\frac{1}{2}$	brocoli coupé en petits bouquets
30 ml	(2 c. à soupe) de persil frais haché

1. Dans une casserole, déposer le chou-fleur, les échalotes, l'ail et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu moyen. **2.** Ajouter le parmesan et le mélange laitier pour cuisson. Porter de nouveau à ébullition. Remuer jusqu'à ce que le parmesan soit fondu. **3.** À l'aide du mélangeur à main, réduire la préparation en une sauce lisse. Réserver. **4.** Dans une poêle

légèrement huilée, cuire les poitrines de poulet de 15 à 18 minutes à feu doux-moyen en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et couper en lanières.

5. Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter. **6.** Dans la casserole contenant la sauce, ajouter les pâtes, le brocoli et les lanières de poulet. Réchauffer 1 minute en remuant. **7.** Au moment de servir, garnir de persil.

PAR PORTION	
Calories	539
Protéines	30 g
M.G.	41 g
Glucides	21 g
Fibres	14 g
Fer	2 mg
Calcium	117 mg
Sodium	519 mg

Avocats farcis au poulet Buffalo

PRÉPARATION 15 minutes | CUISSON 17 minutes | QUANTITÉ 4 portions

2	petites poitrines de poulet sans peau
10 ml	(2 c. à thé) d'assaisonnements tex-mex
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
2	oignons verts hachés
250 ml	(1 tasse) de fromage cottage
1	branche de céleri coupée en dés
5 ml	(1 c. à thé) de sauce piquante au piment de Cayenne (de type Frank's RedHot)
4	petits avocats
50 g	(1 ¾ oz) de fromage bleu émietté (facultatif)

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Assaisonner les poitrines de poulet avec les assaisonnements tex-mex. Saler et poivrer. **3.** Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté. **4.** Poursuivre la cuisson au four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. **5.** Réserver les poitrines dans une assiette et laisser tiédir. Effiloche les poitrines. **6.** Dans un bol, mélanger les oignons verts avec le fromage cottage, le céleri, la sauce piquante et le poulet effiloché. **7.** Couper les avocats en deux et retirer les noyaux. Garnir les avocats de préparation au poulet. **8.** Si désiré, garnir de fromage bleu.



En à-côté

Salade printanière et mangue

Dans un saladier, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive** avec 15 ml (1 c. à soupe) de **jus de lime frais**, 15 ml (1 c. à soupe) de **miel** et 60 ml (¼ de tasse) de **jus d'orange**. Saler, poivrer et remuer. Ajouter 500 ml (2 tasses) de **mélange de laitues printanier**, 1 petite **mangue** coupée en dés et 1 **oignon rouge** émincé. Remuer.





PAR PORTION

Calories	282
Protéines	41 g
M.G.	11 g
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	86 mg
Sodium	446 mg

Poulet farci au jambon et fromage

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 17 minutes | QUANTITÉ 4 portions

4	petites poitrines de poulet sans peau
4	tranches de jambon fumé
80 ml	($\frac{1}{3}$ de tasse) de fromage suisse râpé
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Inciser les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. **3.** Garnir chaque poitrine d'une tranche de jambon et de fromage. Parsemer les poitrines de thym. Saler et poivrer. Maintenir les poitrines fermées à l'aide de cure-dents. **4.** Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen.

Cuire les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.

5. Poursuivre la cuisson au four de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
Calories	480
Protéines	42 g
M.G.	9 g
Glucides	57 g
Fibres	8 g
Fer	5 mg
Calcium	204 mg
Sodium	586 mg

Poulet à la citronnelle

PRÉPARATION 20 minutes | MARINAGE 1 heure | CUISSON 12 minutes | QUANTITÉ 4 portions

30 ml	(2 c. à soupe) de sauce soya
3	tiges de citronnelle hachées
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
4	petites poitrines de poulet sans peau coupées en cubes
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
2	poivrons rouges coupés en lanières
500 ml	(2 tasses) de bébés épinards
250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de lime frais

15 ml	(1 c. à soupe) de miel
	Sel et poivre au goût
150 g	($\frac{1}{3}$ de lb) de vermicelles de riz
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'oignons verts hachés
10 ml	(2 c. à thé) de graines de sésame rôties

1. Dans un bol, mélanger la sauce soya avec la citronnelle et l'ail. Ajouter les cubes de poulet et remuer. Couvrir et laisser mariner 1 heure au frais. **2.** Au moment de la cuisson, égoutter le poulet et jeter la marinade. **3.** Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les cubes

de poulet sur toutes les faces de 5 à 7 minutes. **4.** Ajouter les poivrons et les épinards. Poursuivre la cuisson 2 minutes. **5.** Ajouter le bouillon de poulet, le jus de lime et le miel. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. **6.** Pendant ce temps, réhydrater les vermicelles selon les indications de l'emballage. **7.** Répartir les vermicelles dans les assiettes. Garnir de préparation au poulet, d'oignons verts et de graines de sésame.



Savoureuses idées pour mettre plus de poisson au menu

Cette année, on prend la résolution d'alléger nos repas en intégrant encore plus de poisson au menu. Avec nos huit suggestions de plats savoureux et vitaminés mettant le poisson à l'honneur, il n'y a plus de raisons de ne pas apprécier cet aliment phare de la cuisine saine!

PAR PORTION	
2 croquettes	
Calories	355
Protéines	24 g
M.G.	25 g
Glucides	12 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	223 mg
Sodium	266 mg

Croquettes de poisson en croûte de sésame

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 8 minutes | QUANTITÉ 4 portions (8 croquettes)

1	branche de céleri coupée en morceaux	Sel et poivre au goût
125 ml	(½ tasse) de graines de sésame	
1	poivron rouge coupé en morceaux	
60 ml	(¼ de tasse) d'huile de canola	
½	petit oignon rouge coupé en morceaux	
450 g	(1 lb) de filet d'aiglefin	
1	œuf	
30 ml	(2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée	
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché	
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de lime frais	
5 ml	(1 c. à thé) de zestes de lime	

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer le céleri, le poivron et l'oignon. Mélanger en donnant quelques impulsions, jusqu'à l'obtention d'une texture fine. Réserver dans un bol. **2.** Dans le contenant du robot culinaire, déposer le poisson. Mélanger en donnant quelques impulsions,

jusqu'à ce que le poisson soit haché. **3.** Transférer le poisson dans le bol contenant les légumes. Ajouter l'œuf, la ciboulette, l'ail, le jus et les zestes de lime. Saler, poivrer et remuer. Façonner huit petites croquettes avec la préparation. **4.** Dans une assiette creuse, déposer les graines de sésame. Enrober les croquettes de graines de sésame. **5.** Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques croquettes à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté. Éponger avec du papier absorbant.

Le petit extra

Trempette aigre-douce

Dans un bol, mélanger 80 ml (⅓ de tasse) de **sauce sucrée aux piments chili** avec 30 ml (2 c. à soupe) de **jus de lime frais**, 15 ml (1 c. à soupe) de **miel** et 5 ml (1 c. à thé) de **sauce de poisson**.







PAR PORTION	
Calories	283
Protéines	32 g
M.G.	13 g
Glucides	11 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	51 mg
Sodium	89 mg

Tilapia au paprika fumé

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 4 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) de paprika fumé doux
2,5 ml	(½ c. à thé) de poudre d'ail
2,5 ml	(½ c. à thé) de poudre d'oignon
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de coriandre moulue
4	filets de tilapia de 150 g (⅓ de lb) chacun
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive

Pour la salade de tomates et concombre :	
30 ml	(2 c. à soupe) de basilic frais haché
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
20 à 25	tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
1	concombre anglais coupé en dés
½	oignon rouge émincé
	Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger le paprika avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon et la coriandre moulue. **2.** Saupoudrer les filets de tilapia du mélange d'épices. Saler et poivrer. **3.** Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les filets de tilapia de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. **4.** Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la salade. Servir avec les filets de tilapia.

PAR PORTION	
Calories	408
Protéines	28 g
M.G.	23 g
Glucides	24 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	61 mg
Sodium	714 mg

Sauté de saumon

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile de canola	15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
450 g	(1 lb) de filet de saumon, la peau enlevée et coupé en cubes	60 ml	(¼ de tasse) de bouillon de légumes
1	contenant de champignons blancs de 227 g, tranchés	45 ml	(3 c. à soupe) de sauce aux huîtres
1	oignon haché	15 ml	(1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
2	carottes tranchées	15 ml	(1 c. à soupe) de sauce sucrée aux piments chili
3	demi-poivrons de couleurs variées coupés en morceaux	7,5 ml	(½ c. à soupe) de miel
1	brocoli coupé en petits bouquets	7,5 ml	(½ c. à soupe) de fécule de maïs
1	courgette coupée en demi-rondelles		
15 ml	(1 c. à soupe) de gingembre haché		

1. Dans une grande poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les cubes de saumon sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
2. Dans la même poêle, chauffer le

reste de l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les champignons de 4 à 5 minutes. Réserver avec le saumon. **3.** Dans la même poêle, cuire l'oignon, les carottes et les poivrons de 3 à 4 minutes. **4.** Ajouter le brocoli et la courgette. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. **5.** Ajouter le gingembre et l'ail. Cuire 1 minute. **6.** Remettre les cubes de saumon et les champignons dans la poêle. Ajouter le bouillon de légumes, la sauce aux huîtres, la sauce soya, la sauce sucrée aux piments chili et le miel. Remuer et porter à ébullition. **7.** Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. **8.** Verser la fécule délayée dans la poêle. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux en remuant.



PAR PORTION

Calories	301
Protéines	21 g
M.G.	15 g
Glucides	25 g
Fibres	6 g
Fer	1 mg
Calcium	50 mg
Sodium	249 mg

Ceviche à la mangue

PRÉPARATION 20 minutes | MARINAGE 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions

450 g	(1 lb) de filet de poisson blanc à chair ferme
60 ml	(¼ de tasse) de jus de lime frais
60 ml	(¼ de tasse) de jus de citron frais
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
2	tomates épépinées et coupées en dés
1	mangue coupée en dés
1	poivron rouge coupé en dés
1	oignon rouge coupé en dés
1	avocat coupé en dés
1	jalapeno coupé en rondelles
	Sel et poivre au goût
60 ml	(¼ de tasse) de feuilles de coriandre fraîche

1. Couper le poisson en dés.
2. Dans un bol, mélanger le jus de lime avec le jus de citron. Ajouter les dés de poisson et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 15 à 30 minutes au frais.
3. Pendant ce temps, mélanger l'huile d'olive avec les tomates, la mangue, le poivron, l'oignon, l'avocat et le jalapeno dans un autre bol. Saler, poivrer et remuer.
4. Ajouter le poisson et la moitié de la marinade dans le bol contenant la préparation aux tomates. Remuer délicatement.
5. Au moment de servir, garnir de feuilles de coriandre.



Le petit extra

Chips de tortillas

Couper 4 **tortillas** moyennes en pointes. Dans un bol, mélanger 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** avec 5 ml (1 c. à thé) de **poudre de chili**. Ajouter les pointes de tortillas et remuer pour bien les enrober d'huile parfumée. Sur une ou plusieurs plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les pointes de tortillas, sans les superposer. Cuire au four de 8 à 10 minutes à 180 °C (350 °F) en retournant les pointes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



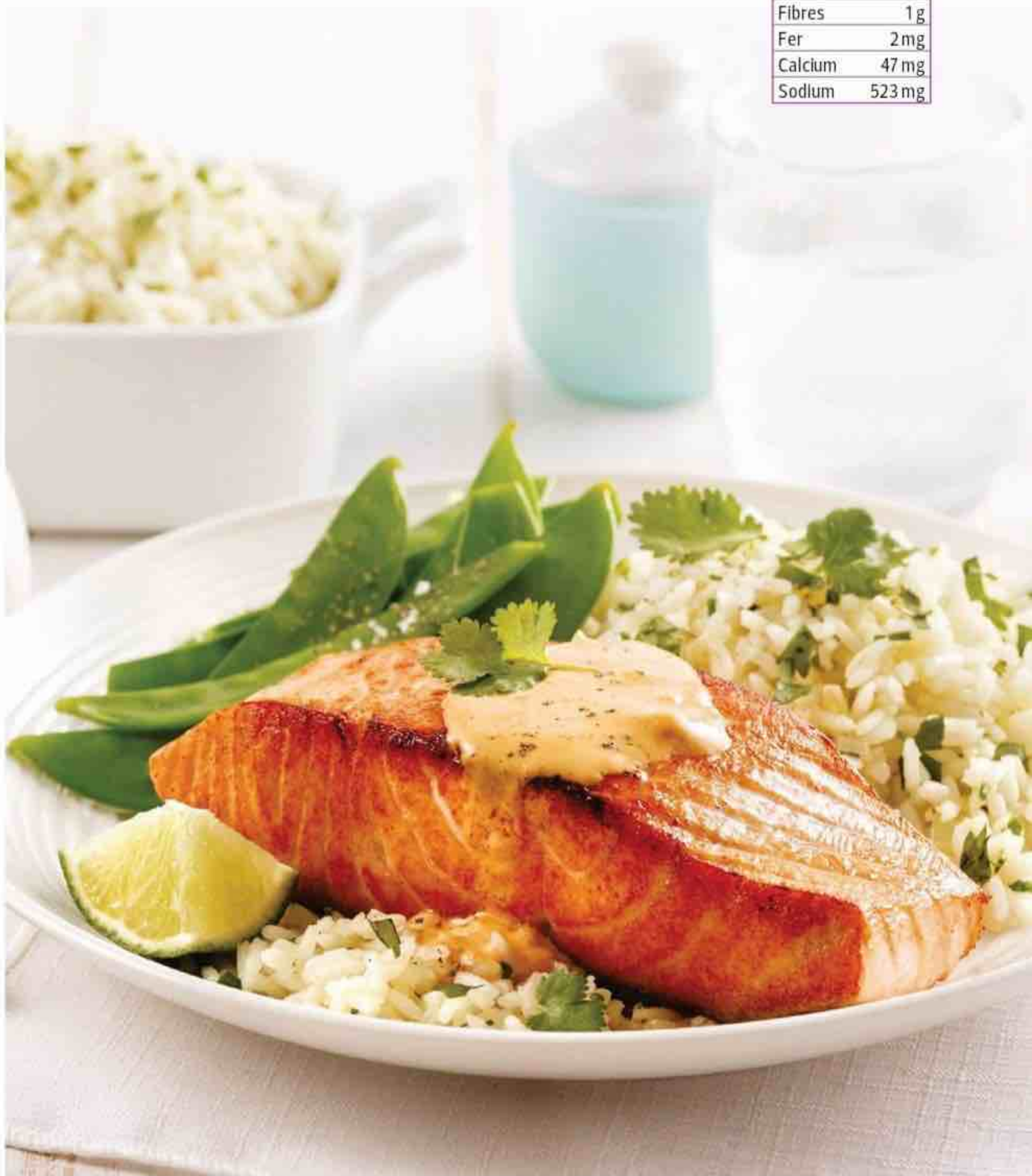
Saumon à la thaïe

PRÉPARATION 25 minutes | CUISSON 17 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
60 ml	(¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
15 ml	(1 c. à soupe) de pâte de cari rouge
1	boîte de lait de coco de 400 ml
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de lime frais
5 ml	(1 c. à thé) de sauce de poisson
4	filets de saumon de 180 g (environ ½ lb) chacun, la peau enlevée
	Sel et poivre au goût
60 ml	(¼ de tasse) de feuilles de coriandre fraîche

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail 1 minute. **3.** Ajouter la pâte de cari et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant. **4.** Ajouter le lait de coco, le jus de lime et la sauce de poisson. Remuer. **5.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les filets de saumon. Saler et poivrer. **6.** Prélever 60 ml (¼ de tasse) de la sauce et en badigeonner les filets de saumon. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. **7.** Pendant ce temps, porter le reste de la sauce à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux. **8.** Servir le saumon avec la sauce et garnir de feuilles de coriandre.

PAR PORTION	
Calories	573
Protéines	39 g
M.G.	43 g
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	47 mg
Sodium	523 mg



En à-côté

Riz à la coriandre et ciboulette

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** à feu moyen. Cuire ½ **oignon** haché et 10 ml (2 c. à thé) de **gingembre** haché 1 minute. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **riz blanc à grains longs** et 500 ml (2 tasses) de **bouillon de légumes**. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de **coriandre fraîche** hachée et 30 ml (2 c. à soupe) de **ciboulette fraîche** hachée. Saler, poivrer et remuer.





PAR PORTION	
Calories	266
Protéines	30 g
M.G.	4 g
Glucides	22 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	136 mg
Sodium	703 mg

Poisson à la méditerranéenne

PRÉPARATION 15 minutes | CUISSON 21 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe)
	d'huile d'olive
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	poivron jaune coupé en lanières
1	bulbe de fenouil émincé
1	boîte de tomates en dés de 540 ml
1	citron (zeste et jus)
16	olives Kalamata

15 ml	(1 c. à soupe) de câpres
	Sel et poivre au goût
4	filets de morue de 150 g (1/3 de lb) chacun

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F). **2.** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et le poivron de 2 à 3 minutes. **3.** Ajouter le fenouil,

les tomates en dés, les zestes et le jus de citron, les olives et les câpres. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen. **4.** Transférer la préparation dans un plat de cuisson de 25 cm x 20 cm (10 po x 8 po). Ajouter les filets de morue dans le plat. Cuire au four de 15 à 18 minutes.

PAR PORTION	
Calories	297
Protéines	35 g
M.G.	11 g
Glucides	10 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	29 mg
Sodium	226 mg

Steaks de thon à la moutarde et à l'érable

PRÉPARATION 15 minutes | MARINAGE 15 minutes | CUISSON 4 minutes | QUANTITÉ 4 portions

45 ml	(3 c. à soupe) de sirop d'érable
15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais
4	steaks de thon de 150 g ($\frac{1}{3}$ de lb) chacun
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable avec la moutarde de Dijon, la moutarde à l'ancienne et le jus de citron. Réserver la moitié de la marinade au frais dans un autre bol. **2.** Badigeonner les steaks de thon du reste de la marinade. Saler et poivrer. Déposer les steaks dans une assiette. Couvrir et laisser mariner de 15 à 30 minutes au frais. **3.** Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les steaks de thon environ 2 minutes de chaque côté. **4.** Trancher le thon, puis verser la marinade réservée en filet sur les steaks.



En à-côté

Sauté de légumes aux fines herbes

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 500 ml (2 tasses) de **haricots verts** de 4 à 5 minutes. Egoutter. Dans une grande poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive**. Cuire $\frac{1}{2}$ **oignon** coupé en quartiers et 1 **courgette** coupée en cubes de 2 à 3 minutes. Ajouter les haricots, de 12 à 15 **tomates cerises** coupées en deux, 30 ml (2 c. à soupe) de **persil frais** haché et 5 ml (1 c. à thé) de **thym frais** haché dans la poêle. Saler, poivrer et remuer. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps.





PAR PORTION

Calories	438
Protéines	32 g
M.G.	27 g
Glucides	16 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	61 mg
Sodium	108 mg

Papillote de saumon et légumes au parfum de mandarines

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions

1	petit oignon rouge émincé	15 ml	(1 c. à soupe) de persil frais haché
1	poivron jaune coupé en lanières	15 ml	(1 c. à soupe) d'aneth frais haché
12	haricots verts coupés en tronçons	15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	carotte coupée en demi-rondelles		Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive	4	filets de saumon de 150 g ($\frac{1}{3}$ de lb) chacun, la peau enlevée
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais	2	mandarines coupées en rondelles
15 ml	(1 c. à soupe) de basilic frais émincé		

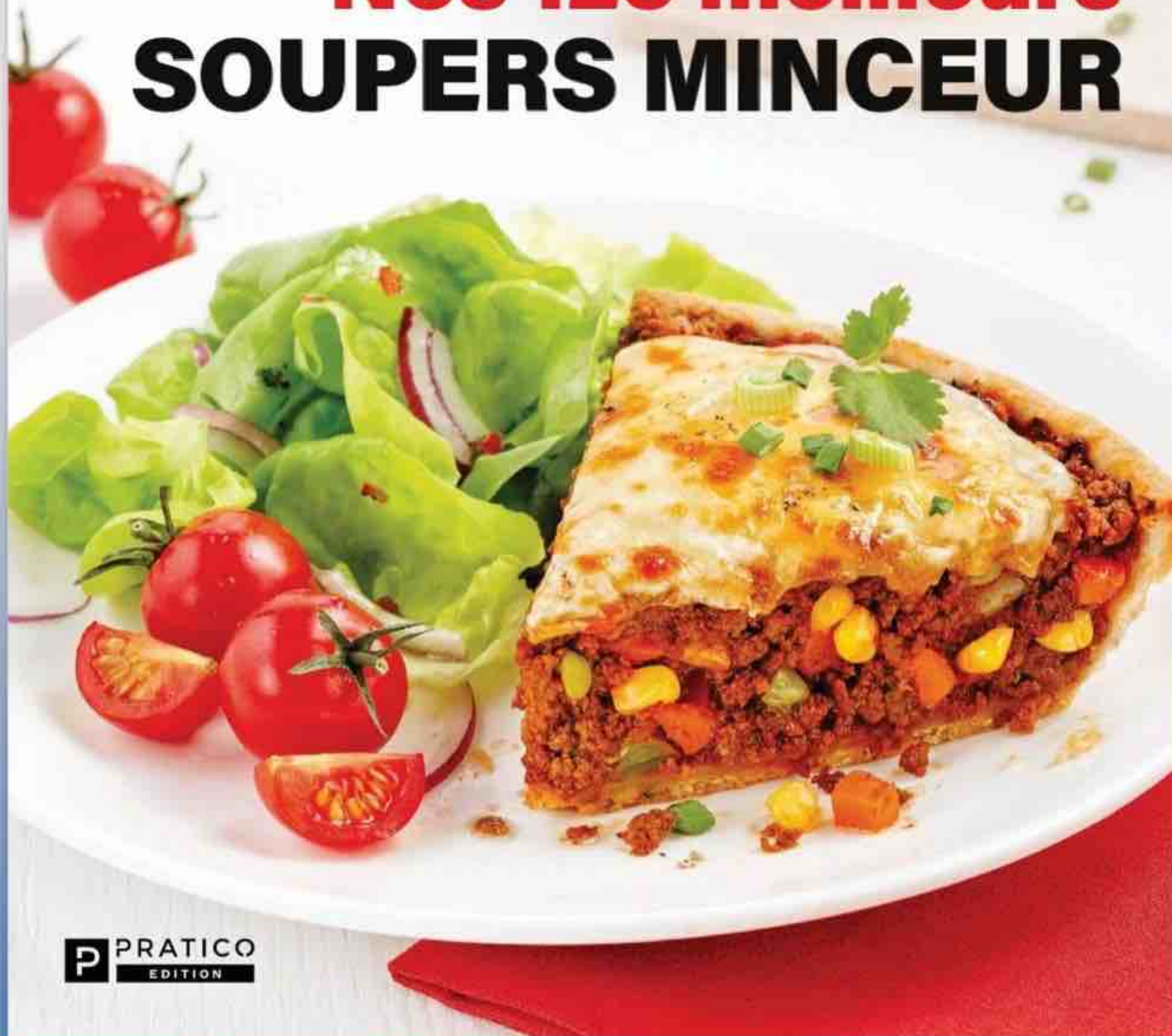
1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Dans un bol, mélanger

les légumes avec l'huile, le jus de citron, les fines herbes et l'ail. Saler, poivrer et remuer. **3.** Tailler quatre grandes feuilles de papier d'aluminium. Déposer un filet de saumon sur chaque feuille. Couvrir les filets de préparation aux légumes. Déposer les rondelles de mandarines sur les légumes. Rabattre les feuilles de papier d'aluminium de manière à former des papillotes hermétiques. **4.** Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 15 à 18 minutes.

Des plats sains et savoureux **en moins de 15 minutes !**

5 ingrédients
15 minutes

**Nos 125 meilleurs
SOUPERS MINCEUR**



P PRATICO
EDITION

P PRATICO
PRATIQUES

En vente partout et sur le boutique.pratico-pratiques.com



Simplissimes

fruits de mer

Les fruits de mer ne sont plus réservés qu'aux soupers du samedi, on peut profiter de leurs bienfaits tous les jours avec nos recettes simples comme bonjour ! Pétoncles à la salsa de maïs, pâtes aux courgettes et fruits de mer, wraps au crabe... Il n'y a plus aucune raison de s'en priver ; délectez-vous-en aussi souvent que vous le désirez !

PAR PORTION	
Calories	434
Protéines	22 g
M.G.	9 g
Glucides	60 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	94 mg
Sodium	633 mg

Pâtes aux courgettes et fruits de mer

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 16 minutes | QUANTITÉ 4 portions

225 g	(½ lb) de spaghettinis
1	grosse courgette
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
1	sac de mélange de crevettes et pétoncles surgelés de 340 g, décongelés
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
125 ml	(½ tasse) de vin blanc
1	boîte de tomates en dés de 540 ml
30 ml	(2 c. à soupe) de pâte de tomates
30 ml	(2 c. à soupe) de câpres
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais

15 ml	(1 c. à soupe) de zestes de citron
2,5 ml	(½ c. à thé) de flocons de piment
5 ml	(1 c. à thé) de sucre
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'aneth haché

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les spaghettinis *al dente*. Égoutter. **2.** Pendant ce temps, tailler la courgette en spirales à l'aide d'un coupe-spirales ou d'une mandoline. **3.** Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les spirales de courgette de 30 secondes à 1 minute. Réserver dans un bol. **4.** Dans la même casserole,

cuire le mélange de crevettes et pétoncles de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.

5. Dans la même casserole, cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes.

6. Verser le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait évaporé de moitié. **7.** Ajouter les tomates en dés, la pâte de tomates, les câpres, le jus et les zestes de citron, les flocons de piment et le sucre. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. **8.** Ajouter les spaghettinis, les spirales de courgette, les fruits de mer et l'aneth dans la casserole. Remuer. Chauffer 1 minute.



PAR PORTION	
Calories	385
Protéines	23 g
M.G.	25 g
Glucides	35 g
Fibres	8 g
Fer	1 mg
Calcium	386 mg
Sodium	1015 mg

Courge spaghetti et crevettes à l'italienne

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 40 minutes | QUANTITÉ 4 portions

1	grosse courge spaghetti
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût
20	crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
500 ml	(2 tasses) de sauce marinara
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
30 ml	(2 c. à soupe) de basilic frais émincé
375 ml	(1 ½ tasse) de mélange de fromages italiens râpés

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Couper la courge en deux sur la longueur. Retirer les filaments et les graines. **3.** Déposer les demi-courges sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, côté chair vers le haut. Badigeonner la chair avec la moitié de l'huile. Saler et poivrer. **4.** Cuire au four de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair de la courge soit cuite, mais encore légèrement croquante. **5.** Retirer la courge du four. Sur la plaque, effiloche la chair de la courge à l'aide d'une fourchette en prenant soin de ne pas percer la peau. **6.** Pendant ce temps,

chauffer le reste de l'huile à feu moyen dans une casserole. Cuire les crevettes 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette. **7.** Dans la même casserole, cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes. **8.** Ajouter la sauce marinara et les fines herbes. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen. Remettre les crevettes dans la poêle et remuer. **9.** Garnir les demi-courges de la préparation aux crevettes. Couvrir de fromage. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

sur
le web

10 idées de soupers légers

Trouvez toutes les recettes sur le

recettesjetcuisine.com/tel-que-vu-dans-le-magazine





PAR PORTION	
Calories	480
Protéines	15 g
M.G.	25 g
Glucides	54 g
Fibres	9 g
Fer	3 mg
Calcium	66 mg
Sodium	577 mg

Salade de quinoa aux crevettes, avocat et mangue

PRÉPARATION 15 minutes | CUISSON 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions

500 ml	(2 tasses) de bouillon de légumes
250 ml	(1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
3	demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés
1	avocat coupé en dés
1	petit oignon rouge coupé en dés
1	mangue coupée en dés
150 g	(250 ml) de crevettes nordiques

30 ml	(2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
30 ml	(2 c. à soupe) de basilic thaï frais émincé
	Sel et poivre au goût

Pour la vinaigrette :

60 ml	(¼ de tasse) d'huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de lime frais
15 ml	(1 c. à soupe) de zestes de lime
15 ml	(1 c. à soupe) de miel
	Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Ajouter le quinoa, puis couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir. **2.** Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. **3.** Ajouter le quinoa, les poivrons, l'avocat, l'oignon, la mangue, les crevettes nordiques et les fines herbes dans le saladier. Saler, poivrer et remuer délicatement.





PAR PORTION	
Calories	264
Protéines	17 g
M.G.	11 g
Glucides	19 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	40 mg
Sodium	450 mg

Pétoncles à la salsa de maïs

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 7 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) de beurre
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût
450 g	(1 lb) de pétoncles moyens (calibre 20/30)
30 ml	(2 c. à soupe) de petites feuilles de coriandre fraîche

Pour la salsa:

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
1	poivron rouge coupé en dés
½	petit oignon rouge coupé en dés
½	jalapeno haché

375 ml	(1 ½ tasse) de maïs en grains
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
2,5 ml	(½ c. à thé) de paprika fumé doux
60 ml	(¼ de tasse) d'oignons verts hachés
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de lime frais
5 ml	(1 c. à thé) de zestes de lime
	Sel et poivre au goût

1. Dans une poêle, chauffer l'huile pour la salsa à feu moyen. Cuire le poivron, l'oignon, le jalapeno, le maïs et l'ail de 4 à 5 minutes.

2. Ajouter le paprika fumé et poursuivre la cuisson 30 secondes. Retirer du feu. Transférer dans un bol et laisser tiédir. **3.** Ajouter les oignons verts, le jus de lime et les zestes de lime dans le bol. Saler, poivrer et remuer. Laisser refroidir complètement au réfrigérateur. **4.** Dans une grande poêle, faire fondre le beurre avec l'huile à feu moyen-élevé. Saler et poivrer les pétoncles. Cuire les pétoncles environ 1 minute de chaque côté. **5.** Servir les pétoncles avec la salsa de maïs. Garnir de feuilles de coriandre.



PAR PORTION	
Calories	348
Protéines	23 g
M.G.	24 g
Glucides	13 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	96 mg
Sodium	843 mg

Crevettes et brocoli, sauce satay

PRÉPARATION 15 minutes | CUISSON 4 minutes | QUANTITÉ 4 portions

125 ml	(½ tasse) de lait de coco	20 ml	(4 c. à thé) de jus de lime frais
60 ml	(¼ de tasse) de beurre d'arachide	1	brocoli coupé en petits bouquets
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce soya	60 ml	(¼ de tasse) d'arachides hachées
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive	60 ml	(¼ de tasse) de feuilles de coriandre fraîche
450 g	(1 lb) de crevettes moyennes (calibre 31/40), crues et décortiquées		
	Sel et poivre au goût		
1	oignon haché		
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché		

1. Dans une casserole, porter à ébullition le lait de coco, le beurre d'arachide et la sauce soya en fouettant jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver. **2.** Dans

une grande poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les crevettes de 1 à 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette. **3.** Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes. **4.** Ajouter la sauce réservée, le jus de lime et le brocoli. Porter à ébullition. **5.** Ajouter les crevettes et remuer pour bien les enrober de sauce. **6.** Au moment de servir, garnir d'arachides et de coriandre.

PAR PORTION	
Calories	184
Protéines	23 g
M.G.	8 g
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	77 mg
Sodium	663 mg

Wraps de laitue au crabe

PRÉPARATION 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions (8 wraps)

450 g	(1 lb) de chair de crabe coupée en morceaux	15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais
$\frac{1}{2}$	petit oignon rouge coupé en dés	5 ml	(1 c. à thé) de zestes de citron
$\frac{1}{2}$	concombre coupé en dés		Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée	16	petites feuilles de laitue Boston
60 ml	($\frac{3}{4}$ de tasse) de yogourt grec nature 0 %	4	radis coupés en juliennes
30 ml	(2 c. à soupe) de mayonnaise	60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de micropousses au choix

1. Dans un grand bol, mélanger la chair de crabe avec l'oignon, le concombre, la ciboulette, le yogourt, la mayonnaise, le jus et le zeste de citron. Saler, poivrer et remuer. **2.** Sur le plan de travail, superposer les feuilles de laitue deux par deux. Répartir la préparation au crabe au centre des feuilles de laitue. Garnir de juliennes de radis et de micropousses. Rouler en serrant.



PAR PORTION	
Calories	334
Protéines	20 g
M.G.	12 g
Glucides	42 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	85 mg
Sodium	1073 mg

Sauté de pétoncles miel et ail

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 12 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) de beurre
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût
450 g	(1 lb) de pétoncles moyens (calibre 20/30)
1	contenant de champignons blancs de 227 g, tranchés
1	petit oignon rouge coupé en quartiers
3	demi-poivrons de couleurs variées coupés en lanières
250 ml	(1 tasse) de pois mange-tout
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
60 ml	(¼ de tasse) de bouillon de légumes

60 ml	(¼ de tasse) de sauce soya réduite en sodium
60 ml	(¼ de tasse) de miel
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais
15 ml	(1 c. à soupe) de fécule de maïs
60 ml	(¼ de tasse) d'oignons verts hachés
20 ml	(4 c. à thé) de graines de sésame rôties

1. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre avec la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. Saler et poivrer les pétoncles. Cuire les pétoncles environ 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette. **2.** Dans la même poêle,

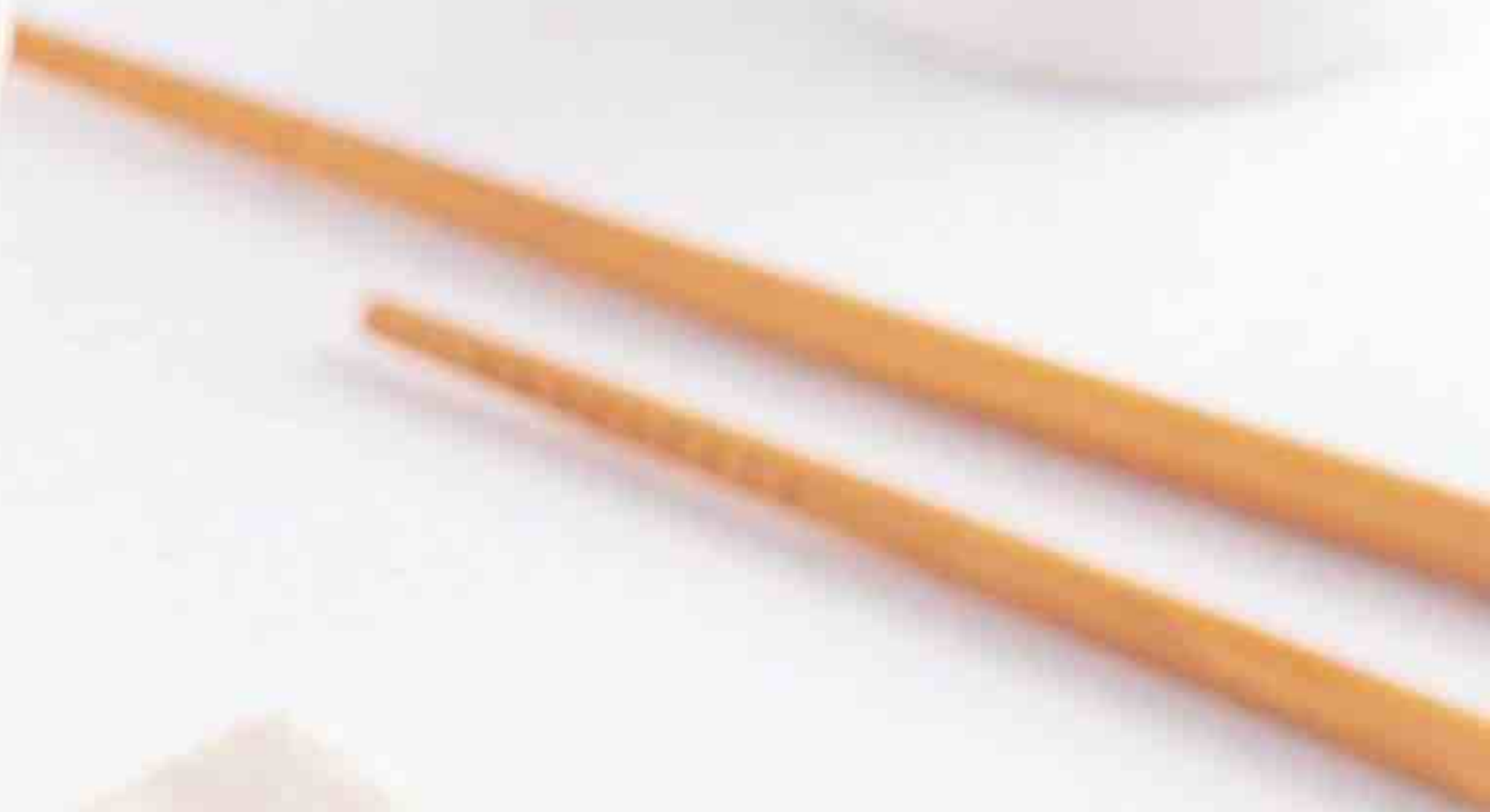
chauffer le reste de l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les champignons de 4 à 5 minutes. Réserver dans une assiette. **3.** Dans la même poêle, cuire l'oignon, les poivrons et les pois mange-tout de 3 à 4 minutes à feu moyen. **4.** Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 30 secondes. **5.** Ajouter le bouillon de légumes, la sauce soya, le miel et le jus de citron. Porter à ébullition. **6.** Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Verser la fécule délayée dans la poêle. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux en remuant. **7.** Ajouter les pétoncles et les champignons. Remuer. **8.** Au moment de servir, garnir d'oignons verts et de graines de sésame.



En à-côté

Nouilles de riz épicées

Réhydrater environ 225 g (½ lb) de **nouilles de riz** selon les indications de l'emballage. Égoutter. Dans une grande poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** à feu moyen. Cuire 60 ml (¼ de tasse) d'**échalotes sèches (françaises)** hachées et 15 ml (1 c. à soupe) de **gingembre** haché environ 1 minute. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de **sauce aux huîtres**, 10 ml (2 c. à thé) de **sriracha** et les nouilles de riz. Remuer. Chauffer 1 minute.



Du végété, tout ce qu'il y a de plus léger !

Végé rime souvent avec léger, mais on se fait parfois avoir en apprêtant nos mets sans viande avec des sauces riches ou des accompagnements plus lourds. Pas ici ! Frites de tofu, boulettes, frittata, poivrons farcis : on combine végété et léger avec adresse, sans négliger les saveurs !

PAR PORTION	
Calories	549
Protéines	34 g
M.G.	32 g
Glucides	41 g
Fibres	10 g
Fer	7 mg
Calcium	344 mg
Sodium	304 mg

Frites de tofu garnies à la mexicaine

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 9 minutes | QUANTITÉ 4 portions

80 ml	($\frac{1}{3}$ de tasse) de fécule de maïs
30 ml	(2 c. à soupe) de poudre d'ail
30 ml	(2 c. à soupe) de poudre d'oignon
30 ml	(2 c. à soupe) de poudre de chili
2	blocs de tofu extra-ferme de 350 g chacun, coupé en bâtonnets
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'huile de canola
	Sel et poivre au goût
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de maïs en grains
80 ml	($\frac{1}{3}$ de tasse) d'olives noires tranchées
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'oignons verts hachés

Pour le guacamole :

1	gros avocat coupé en cubes
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de lime frais
$\frac{1}{2}$	petit oignon rouge coupé en dés
1	tomate italienne coupée en dés
$\frac{1}{2}$	jalapeno épépiné et haché finement
30 ml	(2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
5 ml	(1 c. à thé) d'ail haché
	Sel au goût

1. Dans un grand bol, déposer les cubes d'avocat. Arroser de jus de lime. Écraser les avocats avec une fourchette. Ajouter l'oignon rouge, la tomate, le jalapeno, la coriandre et l'ail. Saler et remuer. Réserver au frais. **2.** Dans un autre bol, mélanger la fécule de maïs avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon et la poudre de chili. Ajouter les bâtonnets de tofu et remuer pour bien les enrober de panure. Secouer pour retirer l'excédent. **3.** Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques bâtonnets de tofu à la fois sur toutes les faces de 3 à 4 minutes. Éponger avec du papier absorbant. **4.** Garnir les frites de tofu de guacamole, de maïs, d'olives noires et d'oignons verts.



PAR PORTION

Calories	425
Protéines	22 g
M.G.	15 g
Glucides	52 g
Fibres	10 g
Fer	5 mg
Calcium	277 mg
Sodium	619 mg

Poivrons farcis aux lentilles

PRÉPARATION 25 minutes | CUISSON 56 minutes | QUANTITÉ 4 portions

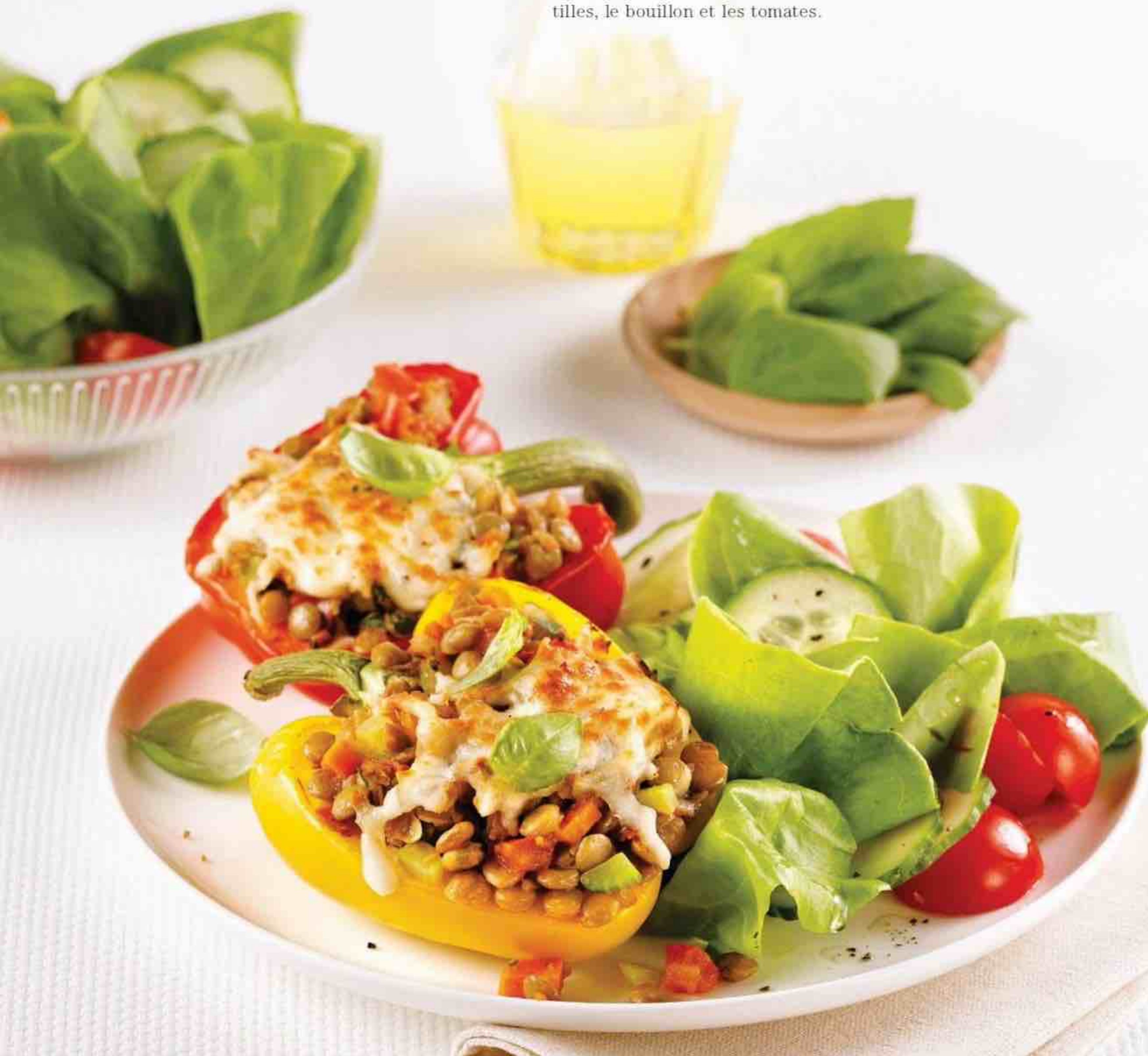
15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile d'olive
1		oignon haché
1		carotte coupée en dés
1		branche de céleri coupée en dés
15 ml	(1 c. à soupe)	d'ail haché
250 ml	(1 tasse)	de lentilles vertes sèches, rincées et égouttées
625 ml	(2 ½ tasses)	de bouillon de légumes
2		tomates coupées en dés

		Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe)	de basilic frais émincé
45 ml	(3 c. à soupe)	de persil frais haché
4		poivrons de couleurs variées
250 ml	(1 tasse)	de cheddar râpé

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2.** Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail 1 minute. **3.** Ajouter les lentilles, le bouillon et les tomates.

Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à absorption presque complète du liquide.

4. Ajouter les fines herbes et remuer. **5.** Couper les poivrons en deux sur la longueur. Retirer la membrane blanche et les graines. **6.** Farcir les poivrons avec la préparation aux lentilles, puis couvrir de cheddar. Déposer les poivrons farcis dans un plat de cuisson. **7.** Cuire au four de 35 à 40 minutes.





PAR PORTION	
Calories	378
Protéines	26 g
M.G.	40 g
Glucides	46 g
Fibres	9 g
Fer	3 mg
Calcium	507 mg
Sodium	519 mg

Lasagne aux légumes et tofu

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 40 minutes | QUANTITÉ 8 portions

- | | | | |
|--------|--------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| 9 | pâtes à lasagne de blé entier | 1 | aubergine coupée en tranches |
| 625 ml | (2 ½ tasses) de sauce marinara | 500 ml | (2 tasses) de mozzarella légère râpée |
| 150 g | (½ lb) de tofu ferme émietté | | |
| 1 | contenant de ricotta légère de 400 g | | |
| 500 ml | (2 tasses) de bébés épinards hachés | | |
| 1 | courgette coupée en tranches | | |
- 1.** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes à lasagne *al dente*. Égoutter. **3.** Dans un bol, mélanger la sauce marinara avec le tofu. **4.** Dans un autre bol, mélanger la ricotta avec les épinards. **5.** Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po),

verser 125 ml (½ tasse) de sauce marinara au tofu. Couvrir de trois pâtes à lasagne, puis de la moitié de la sauce marinara au tofu restante. Couvrir de la moitié des légumes et de la moitié de la préparation à la ricotta. Couvrir de trois autres pâtes à lasagne, puis du reste de la sauce marinara, des légumes et de la préparation à la ricotta. Couvrir des trois dernières pâtes à lasagne. Garnir de mozzarella. **6.** Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PAR PORTION

Calories	403
Protéines	32 g
M.G.	10 g
Glucides	46 g
Fibres	12 g
Fer	7 mg
Calcium	121 mg
Sodium	955 mg

Boulettes végété, sauce aux poivrons rôtis

PRÉPARATION 25 minutes | TEMPS DE REPOS 20 minutes | CUISSON 15 minutes

QUANTITÉ 4 portions

30 ml (2 c. à soupe) de petites
feuilles de basilic frais

Pour les boulettes :

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon
de légumes

375 ml (1 ½ tasse) de PVT
(protéine végétale
texturée) déshydratée

250 ml (1 tasse) de flocons
d'avoine à cuisson rapide

60 ml (¼ de tasse) d'échalotes
sèches (françaises)
hachées

60 ml (¼ de tasse) de levure
alimentaire en flocons

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes
italiennes séchées

15 ml (1 c. à soupe)
de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre
balsamique

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile
d'olive

1 oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

500 ml (2 tasses) de poivrons
rouges rôtis coupés
en dés

250 ml (1 tasse) de mélange
laitier pour cuisson 5 %

5 ml (1 c. à thé) d'herbes
italiennes séchées

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. **3.** Dans un bol, déposer la PVT. Verser le bouillon bouillant dans le bol et laisser reposer 10 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. **4.** Ajouter le reste des ingrédients des boulettes dans le bol et remuer. Laisser

reposer 10 minutes. **5.** Façonner 24 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. **6.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les boulettes. Cuire au four de 15 à 20 minutes. **7.** Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes. **8.** Ajouter les poivrons rôtis, le mélange laitier et les herbes italiennes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 12 minutes à feu doux. Saler, poivrer et remuer. **9.** Transférer la sauce dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **10.** Remettre la sauce dans la casserole. Ajouter les boulettes et remuer pour bien les enrober de sauce. **11.** Au moment de servir, garnir de feuilles de basilic.



En à-côté

Salade verte

Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre et 10 ml (2 c. à thé) de miel. Ajouter 1 litre (4 tasses) de laitue frisée déchiquetée, 12 tomates cerises coupées en deux, ½ oignon rouge émincé et 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché. Remuer.



PAR PORTION

Calories	404
Protéines	10 g
M.G.	12 g
Glucides	65 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	48 mg
Sodium	1627 mg

Rouleaux de printemps au tofu mariné et riz

PRÉPARATION 25 minutes | MARINAGE 30 minutes | CUISSON 16 minutes | QUANTITÉ 4 portions (8 rouleaux)

250 ml	(1 tasse) de lait de coco
10 ml	(2 c. à thé) de zestes de lime
125 ml	(½ tasse) de riz basmati, rincé et égoutté
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
8	grandes feuilles de riz
8	feuilles de laitue Boston
1	poivron rouge coupé en lanières
½	mangue coupée en lanières
½	concombre coupé en juliennes

Pour la sauce :

30 ml	(2 c. à soupe) de sauce de poisson
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre
10 ml	(2 c. à thé) de vinaigre de riz
5 ml	(1 c. à thé) d'ail haché
2,5 ml	(½ c. à thé) de piment thaï haché

Pour le tofu mariné :

80 ml	(⅓ de tasse) de sauce sucrée aux piments chili
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce soya
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de lime frais
15 ml	(1 c. à soupe) de cassonade
½	bloc de tofu ferme de 454 g, coupé en bâtonnets

1. Dans un bol, mélanger la sauce sucrée aux piments chili avec la sauce soya, le jus de lime et la cassonade. Ajouter les bâtonnets de tofu et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner au frais de 30 minutes à 2 heures. **2.** Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce avec 60 ml (¼ de tasse) d'eau dans un autre bol. Réserver au frais. **3.** Dans une casserole, porter à ébullition le lait de coco et les zestes de lime. Ajouter le riz. Couvrir et laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette. Laisser tiédir. **4.** Au moment de la cuisson, égoutter le tofu et jeter la marinade. **5.** Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire

les bâtonnets de tofu de 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirer du feu et laisser tiédir. **6.** Dans une assiette creuse remplie d'eau tiède, immerger une feuille de riz environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Égoutter et déposer sur le plan de travail. **7.** À environ 2,5 cm (1 po) du rebord de la feuille, déposer une feuille de laitue ainsi qu'un peu de riz, de poivron, de mangue, de concombre et de tofu. Replier les côtés de la feuille sur la garniture et rouler en serrant. Confectionner le reste des rouleaux en procédant de la même manière. **8.** Servir les rouleaux avec la sauce réservée.





PAR PORTION	
Calories	302
Protéines	15 g
M.G.	7 g
Glucides	47 g
Fibres	10 g
Fer	4 mg
Calcium	110 mg
Sodium	132 mg

Galettes de légumes et couscous, compotée de tomates

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions (8 galettes)

Pour la compotée de tomates :

10 ml	(2 c. à thé) d'huile d'olive	60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de chapelure nature
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées	30 ml	(2 c. à soupe) d'oignon vert haché
4	tomates italiennes coupées en dés	15 ml	(1 c. à soupe) de basilic frais haché
5 ml	(1 c. à thé) d'assaisonnements italiens		Sel et poivre au goût
	Sel et poivre au goût	80 ml	($\frac{1}{3}$ de tasse) de couscous cuit
		10 ml	(2 c. à thé) d'huile d'olive

Pour les galettes :

1	boîte de haricots blancs de 540 ml, rincés et égouttés
1	œuf
1	carotte râpée
1	panais râpé
1	poivron rouge coupé en petits dés

1. Dans une casserole, chauffer l'huile pour la compotée à feu moyen. Cuire les échalotes 1 minute. **2.** Ajouter les tomates et les assaisonnements italiens. Saler, poivrer et remuer. Cuire de 8 à 10 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Réserver

au chaud. **3.** Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer les haricots blancs et l'œuf. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **4.** Transférer la préparation aux haricots dans un bol. Ajouter la carotte, le panais, le poivron, la chapelure, l'oignon vert et le basilic. Saler, poivrer et remuer. **5.** Façonner huit galettes en utilisant environ 60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de préparation pour chacune d'elles. **6.** Dans une assiette creuse, déposer le couscous cuit. Enrober les galettes de couscous. **7.** Dans une grande poêle, chauffer l'huile pour les galettes à feu moyen. Cuire les galettes de 3 à 4 minutes de chaque côté. **8.** Servir les galettes avec la compotée.

PAR PORTION	
Calories	524
Protéines	20 g
M.G.	25 g
Glucides	60 g
Fibres	13 g
Fer	4 mg
Calcium	183 mg
Sodium	317 mg

Paninis au houmous aux tomates séchées et légumes rôtis

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 13 minutes | QUANTITÉ 4 portions

1	grosse courgette coupée en tranches
1	petite aubergine coupée en tranches
1	oignon rouge coupé en rondelles
1	poivron rouge coupé en morceaux
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût
100 g	(3 ½ oz) de fromage de chèvre émietté
180 ml	(¾ de tasse) de micropousses au choix
4	pains à hamburger plats multigrains

Pour le houmous aux tomates séchées:

½	boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés
45 ml	(3 c. à soupe) de tomates séchées coupées en lanières
30 ml	(2 c. à soupe) de noix de pin rôties
30 ml	(2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0%
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais
15 ml	(1 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)
5 ml	(1 c. à thé) d'ail haché

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). **2.** Sur une plaque de cuisson, déposer la courgette, l'aubergine, l'oignon rouge et le

poivron. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire au four de 10 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient rôtis. **3.** Pendant ce temps, éponger les pois chiches avec du papier absorbant. **4.** Dans le contenant du robot culinaire, déposer les pois chiches et le reste des ingrédients du houmous. Saler et poivrer. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Au besoin, ajouter de l'eau. **5.** Huiler un gril à panini ou une poêle striée et préchauffer à puissance moyenne ou à feu moyen. **6.** Garnir les pains de houmous, de légumes rôtis, de fromage de chèvre et de micropousses. **7.** Déposer les paninis sur la plaque du gril à panini ou dans la poêle. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré. Pour la cuisson dans la poêle, retourner les paninis à mi-cuisson.





PAR PORTION

Calories	343
Protéines	24 g
M.G.	23 g
Glucides	10 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	325 mg
Sodium	183 mg

Frittata aux asperges et champignons

PRÉPARATION 15 minutes | CUISSON 29 minutes | QUANTITÉ 4 portions

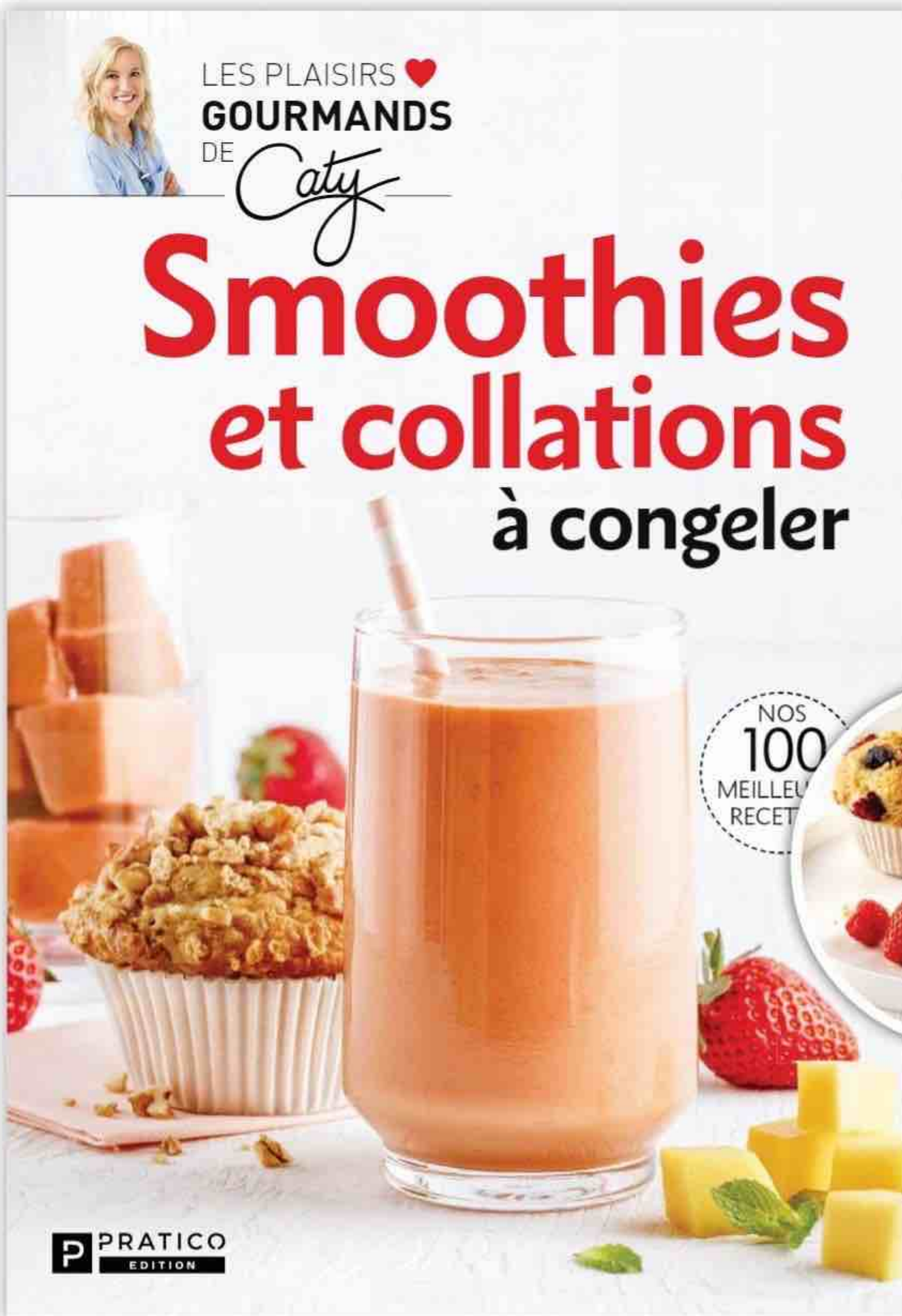
8	œufs
125 ml	(½ tasse) de lait 2 %
	Sel et poivre au goût
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
1	contenant de champignons blancs de 227 g, tranchés
60 ml	(¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
12 à 15	asperges coupées en tronçons

375 ml	(1 ½ tasse) de bébés épinards
125 ml	(½ tasse) de ricotta
180 ml	(¾ de tasse) de fromage suisse râpé

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2.** Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait. Saler, poivrer et remuer. **3.** Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes. **4.** Ajouter les échalotes et l'ail. Poursuivre la

cuisson 1 minute. **5.** Ajouter les asperges et les épinards. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. **6.** Verser la préparation aux œufs dans la poêle. Remuer. À l'aide d'une petite cuillère, répartir la ricotta sur la préparation aux œufs. **7.** Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la surface de la frittata commence à figer. **8.** Couvrir la frittata de fromage suisse. Poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

Faites des réserves de vitamines!



100 SOLUTIONS
pratiques pour
gagner du
temps!



Seulement
12,95 \$



NOS
100
MEILLEURES
RECETTES

Miam, des gâteries sucrées (mais pas trop)!

Se sucrer le bec avec des douceurs en version allégée, c'est tout à fait possible! Comblez le p'tit besoin de sucré, en dessert ou en collation, avec un morceau de gâteau aux bananes, une mousse au chocolat et tofu ou encore un *cheesecake* au yogourt grec. Une sélection de gâteries satisfaisantes, sans être décadentes!

PAR PORTION	
Calories	295
Protéines	8 g
M.G.	12 g
Glucides	41 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	162 mg
Sodium	237 mg

Gâteau aux bananes

PRÉPARATION 15 minutes | CUISSON 35 minutes | QUANTITÉ 9 portions

310 ml	(1 $\frac{3}{4}$ tasse) de farine de blé entier
180 ml	($\frac{3}{4}$ de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre à pâte
2,5 ml	($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle
2	bananes mûres
2	gros œufs
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt grec nature 0 %
80 ml	($\frac{1}{3}$ de tasse) de sirop d'érable
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de noix de Grenoble hachées

Pour le glaçage:

125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de fromage à la crème ramolli
125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre à glacer
30 ml	(2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 %
2,5 ml	($\frac{1}{2}$ c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol, fouetter les ingrédients du glaçage à l'aide du batteur électrique. Réserver au frais. **3.** Dans un deuxième bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, la poudre à pâte et la cannelle. **4.** Dans un troisième

bol, réduire les bananes en purée. Ajouter les œufs, le yogourt, le sirop d'érable et la vanille. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. **5.** Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **6.** Ajouter les noix et remuer. **7.** Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y verser la préparation. Égaliser la surface à l'aide d'une spatule. **8.** Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille. **9.** Napper le gâteau de glaçage.





PAR PORTION

Calories	132
Protéines	5 g
M.G.	1 g
Glucides	28 g
Fibres	3 g
Fer	0 mg
Calcium	70 mg
Sodium	16 mg

Sorbet à la mangue

PRÉPARATION 5 minutes | CONGÉLATION 2 heures | QUANTITÉ 4 portions

- 1 sac de mangue surgelée en cubes de 600 g
- 1 blanc d'œuf
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime

1. Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer les cubes de mangue, le blanc d'œuf, le

yogourt grec, la vanille, le miel et les zestes de lime. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Transférer la préparation dans un contenant hermétique. Placer aussitôt au congélateur de 2 à 3 heures.

PAR PORTION	
Calories	203
Protéines	5 g
M.G.	16 g
Glucides	10 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	18 mg
Sodium	218 mg

Éclats de chocolat noir

PRÉPARATION 15 minutes | QUANTITÉ 12 portions

340 g ($\frac{3}{4}$ de lb) de chocolat noir
70 % coupé en morceaux

30 ml (2 c. à soupe) de graines
de sésame

80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse) de graines
de citrouille

45 ml (3 c. à soupe) de graines
de tournesol

60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de graines
de chanvre crues et
décortiquées

5 ml (1 c. à thé) de fleur de sel

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. **2.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin ou d'une pellicule plastique, verser le chocolat

fondu. **3.** À l'aide d'une spatule, étaler délicatement le chocolat afin d'uniformiser la surface. Parsemer aussitôt de graines de sésame, de citrouille, de tournesol et de chanvre ainsi que de fleur de sel avant que le chocolat ne fige. **4.** Laisser figer complètement au frais. Au moment de servir, casser la préparation en morceaux.



PAR PORTION

Calories	307
Protéines	11 g
M.G.	19 g
Glucides	25 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	111 mg
Sodium	53 mg

Mousse au chocolat et tofu

PRÉPARATION 15 minutes | RÉFRIGÉRATION 1 heure | QUANTITÉ 6 portions

150 g ($\frac{1}{3}$ de lb) de chocolat noir
70 % coupé en morceaux

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1 paquet de tofu soyeux
mou nature (de type
Sunrise) de 300 g

80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse) de boisson
aux amandes nature

60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de miel

7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) d'extrait
de vanille

1. Dans un bain-marie, faire
fondre le chocolat avec le beurre.
Remuer. **2.** Dans le contenant du
mélangeur électrique, déposer

le tofu, la boisson aux amandes,
le miel et la vanille. Mélanger
1 minute. **3.** Ajouter la prépa-
ration au chocolat. Mélanger de
30 à 45 secondes, jusqu'à l'obten-
tion d'une préparation lisse et
onctueuse. **4.** Répartir la mousse
dans six verrines. Réfrigérer de
1 à 2 heures.





PAR PORTION	
1 carré	
Calories	191
Protéines	5 g
M.G.	9 g
Glucides	26 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	15 mg
Sodium	2 mg

Carrés aux fruits séchés et noix

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 10 minutes | QUANTITÉ 16 carrés

375 ml	(1 ½ tasse) de céréales de riz soufflé
375 ml	(1 ½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
60 ml	(¼ de tasse) d'abricots séchés émincés
60 ml	(¼ de tasse) de canneberges séchées
45 ml	(3 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées
45 ml	(3 c. à soupe) de graines de citrouille
180 ml	(¾ de tasse) de miel

125 ml	(½ tasse) de beurre d'arachide
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile de noix de coco
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Dans un bol, mélanger les céréales de riz soufflé avec les flocons d'avoine, les fruits séchés, les noix de Grenoble et les graines de citrouille. **3.** Dans une casserole, mélanger le miel

avec le beurre d'arachide, l'huile de noix de coco et la vanille. Chauffer à feu doux-moyen jusqu'aux premiers frémissements. **4.** Verser la préparation au beurre d'arachide sur la préparation aux céréales de riz soufflé. Remuer. **5.** Tapisser un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transférer la préparation. Égaliser la surface en pressant fermement. **6.** Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser tiédir. **7.** Couper la préparation en 16 carrés.

PAR PORTION	
1 biscuit	
Calories	242
Protéines	6 g
M.G.	12 g
Glucides	30 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	48 mg
Sodium	150 mg

Biscuits à l'avoine et au beurre d'arachide

PRÉPARATION 15 minutes | CUISSON 12 minutes | QUANTITÉ 12 biscuits

500 ml	(2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml	(½ c. à thé) de cannelle
1	pincée de sel
125 ml	(½ tasse) de beurre d'arachide crémeux
1	gros œuf
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
125 ml	(½ tasse) de miel
125 ml	(½ tasse) de pépites de chocolat noir

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la poudre à pâte, la cannelle et le sel. **3.** Dans un autre bol, fouetter le beurre d'arachide avec l'œuf, la vanille et le miel. **4.** Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer. **5.** Ajouter les pépites de chocolat et remuer. **6.** Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Former douze biscuits en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte pour chacun d'eux. Déposer les biscuits sur la plaque en les espaçant d'environ 5 cm (2 po). Écraser légèrement les biscuits à l'aide d'une fourchette. **7.** Cuire au four de 12 à 15 minutes. **8.** Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



PAR PORTION	
Calories	186
Protéines	9 g
M.G.	9 g
Glucides	18 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	118 mg
Sodium	179 mg

Cheesecake au yogourt grec

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 1 heure | RÉFRIGÉRATION 2 heures | QUANTITÉ 14 portions

500 ml	(2 tasses) de yogourt grec nature 0 %
2	paquets de fromage à la crème léger de 250 g chacun
160 ml	($\frac{2}{3}$ de tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
30 ml	(2 c. à soupe) de farine tout usage
4	œufs

Pour la croûte:

250 ml	(1 tasse) de chapelure de biscuits Graham
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre fondu

- 1.** Préchauffer le four à 163 °C (325 °F). **2.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croûte. **3.** Tapisser un moule à charnière de 23 cm (9 po) de diamètre de papier parchemin, puis y étaler la croûte en une couche uniforme en pressant la préparation. **4.** Cuire au four 10 minutes. **5.** Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer le yogourt, le fromage à la crème, le sucre, la vanille, la farine et les œufs. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse. **6.** Verser la préparation au yogourt dans le moule. Égaliser la surface. **7.** Cuire au four de 50 minutes à 1 heure 30 minutes. Retirer du four et laisser tiédir. **8.** Réfrigérer de 2 à 3 heures avant de servir.



85 RECETTES à cuisiner à la mijoteuse OU à l'autocuiseur !





JE REÇOIS

Menu léger et parfaitement gourmand

Pour une soirée festive, voici une formule trois services composée d'un menu frais, léger et équilibré. Des plats remplis de délicatesse qui combleront les plus gourmands!

PAR PORTION	
Calories	110
Protéines	11 g
M.G.	6 g
Glucides	7 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	82 mg
Sodium	515 mg

Salade de concombres et saumon fumé

PRÉPARATION 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions

3	mini-concombres
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
15 ml	(1 c. à soupe) de câpres
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) de laitue romaine coupée en morceaux
1	paquet de saumon fumé de 120 g
15 ml	(1 c. à soupe) d'aneth frais haché

Pour la vinaigrette :

125 ml	($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt grec nature 0 %
30 ml	(2 c. à soupe) de crème sure 14 %
15 ml	(1 c. à soupe) de zestes de citron
15 ml	(1 c. à soupe) d'aneth frais haché
5 ml	(1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
	Sel et poivre au goût

- 1. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 2. À l'aide d'une mandoline, couper les mini-concombres sur la longueur en fins rubans.
- 3. Ajouter les rubans de mini-concombres, les échalotes, les câpres, la laitue et le saumon fumé dans le saladier. Remuer, puis parsemer d'aneth.



PAR PORTION	
Calories	332
Protéines	27 g
M.G.	12 g
Glucides	28 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	406 mg
Sodium	1377 mg

Escalopes de veau cordon bleu

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 11 minutes | QUANTITÉ 4 portions

	Sel et poivre au goût
4	escalopes de veau de 115 g (¼ de lb) chacune
4	tranches de jambon
8	tranches de fromage suisse
125 ml	(½ tasse) de farine tout usage
1	œuf
160 ml	(⅔ de tasse) de chapelure panko
60 ml	(¼ de tasse) de parmesan râpé
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Saler et poivrer les escalopes de veau. **3.** Sur chaque escalope, déposer une tranche de jambon et deux tranches de fromage suisse. **4.** Rouler les escalopes en serrant au fur et à mesure afin de former un cylindre. Fixer les escalopes à l'aide de cure-dents. **5.** Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre l'œuf. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec le parmesan. **6.** Fariner les roulés d'escalopes, puis les secouer pour retirer

l'excédent de farine. Tremper les roulés dans l'œuf battu, puis les enrober de préparation à la chapelure. **7.** Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu doux-moyen. Faire dorer les roulés d'escalopes sur toutes les faces de 1 à 2 minutes. **8.** Poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes.

En à-côté

Purée de courge Butternut et panais

Dans une casserole, déposer 1 petite courge Butternut coupée en cubes et 3 panais pelés et coupés en cubes. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen. Égoutter. Réduire en purée avec 30 ml (2 c. à soupe) de beurre. Saler, poivrer et remuer.





PAR PORTION	
Calories	222
Protéines	5 g
M.G.	0 g
Glucides	50 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	7 mg
Sodium	55 mg

Gâteau des anges au citron

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 45 minutes | TEMPS DE REPOS 3 heures
QUANTITÉ 6 portions

6	blancs d'œufs
2,5 ml	(½ c. à thé) de crème de tartre
125 ml	(½ tasse) de sucre
15 ml	(1 c. à soupe) de zestes de citron
2,5 ml	(½ c. à thé) d'extrait de vanille
160 ml	(⅔ de tasse) de farine tout usage tamisée
Pour le glaçage:	
250 ml	(1 tasse) de sucre à glacer
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de citron frais

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F). **2.** Dans un grand bol, fouetter les blancs d'œufs avec la crème de tartre à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention de pics mous. **3.** Ajouter graduellement le sucre, les zestes de citron et la vanille. Fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes. **4.** Incorporer graduellement la farine en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. **5.** Verser la préparation dans un moule à cheminée non beurré de 18 cm (7 po). Égaliser la surface. **6.** Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré. **7.** Retourner immédiatement le gâteau sur une grille et laisser tiédir environ 3 heures. Démouler délicatement le gâteau en passant la lame d'un couteau sur la paroi intérieure du moule. **8.** Dans un bol, mélanger le sucre à glacer avec le jus de citron. **9.** Napper le gâteau de glaçage.



Pratico-pratique

Vous avez (un peu trop) bien mangé pendant la période des Fêtes et souhaitez commencer la nouvelle année du bon pied ? Voici quelques trucs infaillobles pour mieux vous alimenter pratiquement sans le remarquer !

PAR STÉPHANIE BOISVERT



Planifier, c'est la clé !

La planification des repas quotidiens et des collations est la première étape quand on souhaite apporter des changements durables à nos habitudes alimentaires. Pourquoi ? Cette stratégie nous permet de mieux encadrer notre alimentation, en plus d'être très efficace pour nous faire économiser temps et argent. Une fois par semaine, prenez le temps d'établir quels repas composeront vos menus de la semaine, puis dressez une liste des ingrédients dont vous aurez besoin pour les réaliser. N'oubliez surtout pas les collations ! Une fois à l'épicerie, limitez-vous autant que possible au contenu de votre liste. Vous verrez qu'ainsi préparé, vous diminuerez les risques de finir par commander une pizza à l'heure du souper !

Faire des choix éclairés au supermarché

Il est parfois bien difficile de faire des choix sensés quand vient le temps de choisir quels aliments mettre dans notre panier d'épicerie. Pour vous faciliter un peu la tâche, référez-vous à ce qui suit.

- 1. PRIVILÉGIEZ LES INGRÉDIENTS FRAIS.** Les viandes, les fruits et les légumes frais ou surgelés sont à préférer aux aliments transformés. De plus, opter pour des fruits et des légumes de saison garantit une plus grande fraîcheur et vous permet d'économiser.
- 2. RECHERCHEZ DES LISTES D'INGRÉDIENTS COURTES ET SIMPLES.** Privilégiez les produits les moins transformés possible en recherchant des aliments aux listes d'ingrédients concises, simples et faciles à comprendre. Lorsque c'est possible, évitez les agents de conservation, les colorants et les additifs.
- 3. MISEZ SUR DES INGRÉDIENTS NUTRITIFS.** Dans le cas des aliments préparés, pensez par exemple à choisir des fruits, des légumes et des poissons dans l'eau plutôt que dans le sirop ou l'huile ainsi que des produits faits de blé entier plutôt que de farine blanche. Optez plus souvent pour des protéines végétales en remplacement de la viande. Repérez également les aliments riches en fibres et en protéines (légumineuses, noix, graines, etc.).
- 4. ENVISAGEZ LES VERSIONS ALLÉGÉES.** Pour réduire la consommation de gras, de sucre et de sel sans trop d'efforts, on peut opter pour des produits allégés tels que les produits laitiers faibles en gras, les vinaigrettes légères ou les collations sans sucre ajouté. Il faut toutefois rester vigilant et bien consulter les informations nutritionnelles : certains produits réduits en matières grasses peuvent parfois contenir plus de sucre ou de sel que leur version ordinaire !



Une question de quantité

Si manger mieux est une chose, manger moins en est une toute autre ! Parfois, c'est à la taille des portions qu'il faut porter attention dans le cadre d'une saine alimentation. La clé pour savoir quelle quantité de nourriture on devrait manger : apprendre à écouter les signaux de satiété que nous envoie notre corps, tout simplement. Si vous avez souvent tendance à vous sentir « trop plein » après un repas, il pourrait s'avérer nécessaire de diminuer la taille de vos portions. Besoin d'un petit coup de pouce pour savoir où commencer ? Ces idées devraient pouvoir vous aider.

- **Utilisez de la vaisselle de petit format :** non seulement les portions paraissent plus grosses dans de petites assiettes, mais ces dernières, parce qu'elles peuvent contenir moins de nourriture, permettent aussi de mieux évaluer les

sensations de satiété une fois l'assiette terminée.

- **Mangez lentement :** après la première bouchée, la satiété met une vingtaine de minutes avant de se faire ressentir.
- **Coupez vos aliments en petits morceaux :** cela vous donnera l'impression qu'il y en a plus dans votre assiette et vous aidera du même coup à manger moins rapidement.
- **Réduisez les bons aliments :** pour réduire vos portions, diminuez d'abord les féculents, puis les protéines avant de couper dans les légumes !



Pas de compromis sur le plaisir !

Gardez toujours en tête que bien manger ne devrait jamais vous créer du stress ou vous ennuyer. Il est complètement inutile de remplir le réfrigérateur et le garde-manger d'aliments que vous détestez pour la seule raison qu'ils sont meilleurs pour la santé. Choisissez des recettes qui mettent en valeur les aliments que vous aimez réellement et dont vous avez envie plutôt que de vous résigner à cuisiner des repas qui sont sains et équilibrés, mais que vous ne prenez pas plaisir à manger. Vous n'avez jamais été *fan* de poisson grillé ? Rien ne vous force à en mettre au menu ! D'ailleurs, vous pouvez la plupart du temps remplacer la protéine d'une recette par celle que vous préférez. Transformer un sauté de crevettes en sauté de poulet n'est pas très compliqué !

COLLATIONS FUTÉES

Permettant d'apaiser la faim entre les repas et de stabiliser la glycémie, les collations sont nos meilleures amies pour satisfaire notre appétit. Afin de bien nous soutenir, une collation devrait être constituée d'une combinaison de protéines et de glucides, qui permettent respectivement de favoriser la satiété et de fournir immédiatement de l'énergie. Le meilleur exemple est le duo classique unissant un fruit et du fromage, mais voici quelques idées tout aussi saines qui vous permettront d'éviter les fringales tout au long de la journée.

100 g (3 ½ oz) de yogourt grec nature 0 %

+

100 g (3 ½ oz) de fraises



30 ml (2 c. à soupe) de houmous

+

100 g (3 ½ oz) de crudités

1 orange + 10 amandes



45 ml (3 c. à soupe) de canneberges séchées

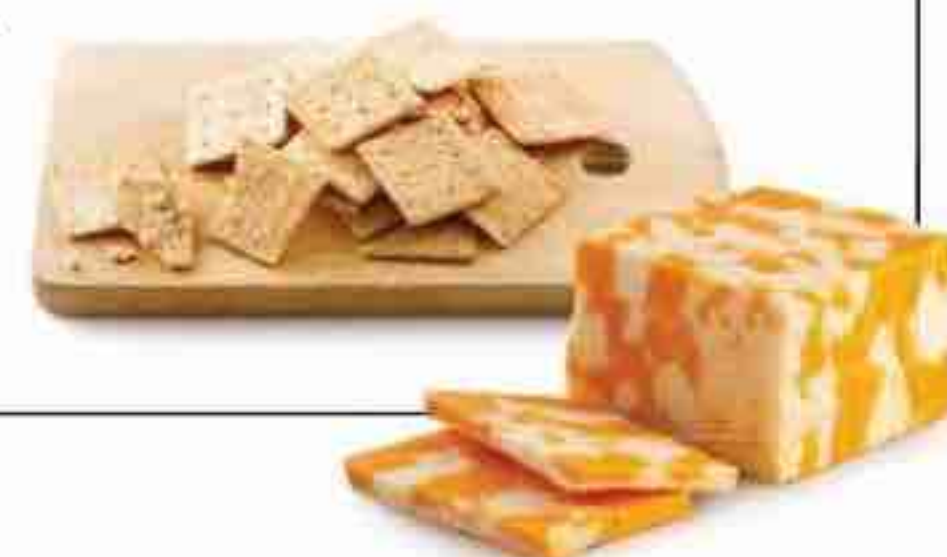
+

45 ml (3 c. à soupe) de noix

4 à 5 craquelins de blé entier

+

60 ml (¼ de tasse) de cheddar coupé en cubes



Le livre de cuisine le plus attendu de l'année!



80
nouvelles recettes
pour des repas
meilleurs qu'au resto,
à la maison!

Les légumes verts : précieux alliés de la santé !

Débordants de nutriments, de fraîcheur et de saveurs, les légumes verts n'ont plus à faire leurs preuves ! En quête de nouvelles avenues pour les cuisiner autrement et pour profiter pleinement de leurs nombreux attributs ? Faites le plein d'inspiration ici !

RECHERCHE ET TEXTE RAPHAËLE ST-LAURENT PELLETIER





DES ATOUTS NUTRITIONNELS INDÉNIABLES

Riches en fibres, en vitamines (A, B6, B9, C, K) ainsi qu'en minéraux (magnésium, calcium, fer), les légumes verts sont réputés pour leurs multiples bienfaits sur la santé. La combinaison de ces nutriments contribue à nous protéger de plusieurs maladies (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, etc.). Même si une partie des vitamines est perdue lors de l'entreposage des légumes, leur teneur demeure tout de même intéressante. Parmi les nutriments les plus profitables des légumes verts, on compte les composés phytochimiques. Justement, ces derniers demeurent plutôt stables, de sorte que l'on en bénéficie même lorsque nos légumes sont un peu flétris. Psst ! Ne boudez surtout pas vos légumes verts ramollis : faites-en des potages !

Privilégiez autant que possible les variétés de légumes biologiques issues d'une culture locale.

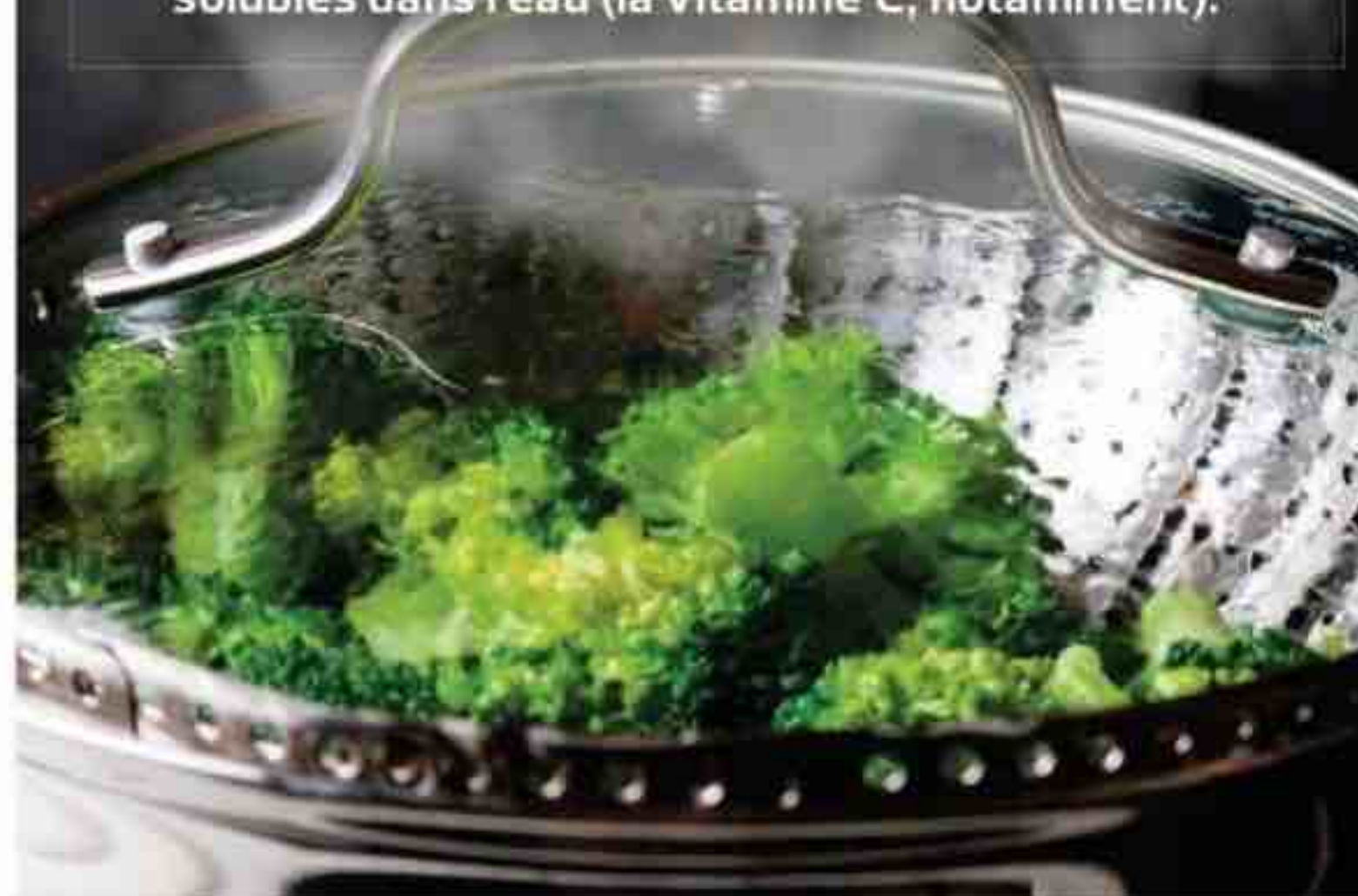
Un p'tit goût amer

Saviez-vous que les crucifères qui révèlent un goût prononcé et un peu amer (chou frisé, cresson, rapini, brocoli, chou de Bruxelles, etc.) sont riches en polyphénols ? Ces puissants antioxydants sont reconnus pour lutter contre l'oxydation des cellules ainsi que le vieillissement cellulaire et participent à prévenir certains cancers, maladies du cœur, maladies inflammatoires et maladies dégénératives du cerveau. Pour diminuer l'amertume de ces aliments, faites-les blanchir quelques minutes dans une eau légèrement salée.



LES MEILLEURES FAÇONS DE LES APPRÊTER

Pour retirer un maximum de bénéfices des légumes verts, on gagne à les consommer crus : sous cette forme, ils renferment davantage d'isothiocyanates, soit des composés « anticancer ». Si vous faites cuire vos légumes, on recommande une brève cuisson à la vapeur afin de limiter la perte de nutriments. On peut aussi les faire sauter dans l'huile d'olive : cette dernière favorise l'absorption par l'organisme des vitamines A et E contenues dans les légumes-feuilles. Notez que l'on devrait éviter de bouillir les légumes verts, autrement, on perd une partie des vitamines solubles dans l'eau (la vitamine C, notamment).



PIGMENT VERT : découvrez ses vertus !

Les pigments responsables de la couleur des fruits et des légumes nous procurent chacun de nombreux bénéfices. Pour les légumes verts, on attribue à la chlorophylle leur teinte caractéristique. Ce pigment végétal qui permet la photosynthèse des plantes est reconnu pour ses propriétés antioxydantes. Il est aussi réputé pour rafraîchir l'haleine. Les végétaux verts renferment aussi de la lutéine, un pigment qui favorise la bonne santé des yeux, puisqu'il limite les risques de cataracte et de dégénérescence maculaire liée au vieillissement. Voilà de beaux avantages de manger « vert » !

Sauté de crevettes aux légumes verts

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 6 minutes | QUANTITÉ 4 portions

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
24	crevettes moyennes (calibre 31/40) crues et décortiquées
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) de gingembre haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
150 g	($\frac{1}{3}$ de lb) d'asperges coupées en tronçons
150 g	($\frac{1}{3}$ de lb) de pois sucrés
1	poivron vert émincé
8	mini-bok choy
80 ml	($\frac{1}{3}$ de tasse) d'arachides hachées
2	oignons verts hachés

Pour la sauce:

80 ml	($\frac{1}{3}$ de tasse) de sauce soya réduite en sodium
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de sirop d'érable
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce aux huîtres
30 ml	(2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
5 ml	(1 c. à thé) de fécule de maïs
$\frac{1}{2}$	piment thaï haché

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. **2.** Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire les crevettes 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette. **3.** Dans la même poêle, cuire l'oignon, le gingembre et l'ail de 1 à 2 minutes. **4.** Ajouter les asperges, les pois, le poivron et les bok choy. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. **5.** Verser la sauce et remettre les crevettes dans la poêle. Porter à ébullition. **6.** Au moment de servir, parsemer d'arachides et d'oignons verts.

PAR PORTION	
Calories	330
Protéines	20 g
M.G.	14 g
Glucides	34 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	192 mg
Sodium	1508 mg



En à-côté

Nouilles soba au pesto de basilic thaï

Dans le contenant du mélangeur électrique, déposer 250 ml (1 tasse) de **basilic thaï frais**, 500 ml (2 tasses) de **bébés épinards**, 45 ml (3 c. à soupe) d'**arachides**, 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de sésame (non grillé)** et 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de **bouillon de légumes**.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 150 g ($\frac{1}{3}$ de lb) de **nouilles soba** *al dente*. Égoutter. Dans la même casserole, porter le pesto de basilic thaï à ébullition. Remettre les nouilles dans la casserole. Saler, poivrer et remuer. Chauffer 1 minute.



PAR PORTION	
Calories	347
Protéines	24 g
M.G.	21 g
Glucides	18 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	236 mg
Sodium	991 mg

Saucisses et légumes verts sur la plaque

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 25 minutes | QUANTITÉ 4 portions

250 g	(environ ½ lb) de choux de Bruxelles coupés en deux
½	brocoli coupé en bouquets
1	poireau coupé en rondelles
2	petites courgettes coupées en demi-rondelles
100 g	(3 ½ oz) de pois mange-tout
1	paquet de saucisses de poulet feta et épinards de 375 g
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
2	feuilles de laurier
15 ml	(1 c. à soupe) d'épices cajun
	Sel et poivre au goût
125 ml	(½ tasse) de parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **2.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier

parchemin, déposer les choux de Bruxelles, le brocoli, le poireau, les courgettes, les pois mange-tout et les saucisses. Ajouter l'huile d'olive, le thym, le laurier et les épices cajun. Saler, poivrer et remuer délicatement. **3.** Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair des saucisses ait perdu sa teinte rosée. **4.** Au moment de servir, retirer les feuilles de laurier et garnir de parmesan.



PAR PORTION	
Calories	374
Protéines	9 g
M.G.	27 g
Glucides	27 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	57 mg
Sodium	544 mg

Soupe thaïe au brocoli, pois verts et épinards

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 22 minutes | QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé)
1	oignon émincé
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
30 ml	(2 c. à soupe) de gingembre haché
15 ml	(1 c. à soupe) de pâte de cari verte
2	boîtes de lait de coco de 398 ml chacune
500 ml	(2 tasses) de bouillon de légumes
4	tiges de citronnelle
1	brocoli coupé en bouquets

625 ml	(2 ½ tasses) de pois verts surgelés
1	contenant de bébés épinards de 142 g
	Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche

1. Dans une casserole, chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et le gingembre de 1 à 2 minutes. **2.** Ajouter la pâte de cari verte et cuire 30 secondes en remuant, jusqu'à ce que les arômes se libèrent. **3.** Ajouter le

lait de coco, le bouillon et les tiges de citronnelle. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes. **4.** Ajouter le brocoli, les pois verts et les épinards. Saler, poivrer et remuer. Prolonger la cuisson de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre. Retirer les tiges de citronnelle.

5. Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse. **6.** Au moment de servir, parsemer de coriandre.





PAR PORTION	
Calories	513
Protéines	14 g
M.G.	39 g
Glucides	30 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	300 mg
Sodium	423 mg

Salade de chou kale, choux de Bruxelles et gouda fumé

PRÉPARATION 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

250 g	(environ ½ lb) de choux de Bruxelles
8	radis
2	pommes Gala
4	feuilles de chou kale émincées
150 g	(⅓ de lb) de pois mange-tout
80 ml	(⅓ de tasse) de noix de Grenoble hachées
100 g	(3 ½ oz) de gouda fumé coupé en dés

Pour la vinaigrette:

90 ml	(6 c. à soupe) d'huile d'olive
60 ml	(¼ de tasse) de jus d'orange
60 ml	(¼ de tasse) de persil frais haché
30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
30 ml	(2 c. à soupe) de basilic frais émincé
30 ml	(2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées

15 ml	(1 c. à soupe) de zestes d'orange
	Sel et poivre au goût

1. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. **2.** Effeuille les choux de Bruxelles. **3.** À l'aide d'une mandoline, couper les radis en fines tranches et les pommes en juliennes. **4.** Déposer tous les ingrédients dans le saladier et remuer.

PAR PORTION	
Calories	536
Protéines	42 g
M.G.	27 g
Glucides	32 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	161 mg
Sodium	416 mg

Bol de poulet et légumes verts, sauce au tahini

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

30 ml	(2 c. à soupe)	d'huile d'olive
125 ml	(½ tasse)	d'échalotes sèches (françaises) hachées
15 ml	(1 c. à soupe)	d'ail haché
250 ml	(1 tasse)	de riz basmati, rincé et égoutté
500 ml	(2 tasses)	de bouillon de poulet réduit en sodium
		Sel et poivre au goût
4		petites poitrines de poulet sans peau
15 ml	(1 c. à soupe)	d'épices à poulet
250 g	(environ ½ lb)	de rapinis coupés en morceaux
150 g	(⅓ de lb)	de haricots verts émincés
150 g	(⅓ de lb)	de pois sucrés

500 ml	(2 tasses)	de bébés épinards
--------	------------	-------------------

1		citron coupé en quartiers
---	--	---------------------------

Pour la sauce:

60 ml	(¼ de tasse)	d'huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe)	de jus de citron frais
30 ml	(2 c. à soupe)	de ciboulette fraîche hachée
15 ml	(1 c. à soupe)	de tahini (beurre de sésame)
15 ml	(1 c. à soupe)	de miel
5 ml	(1 c. à thé)	de poudre d'ail
		Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. **2.** Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter le riz et le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu. **4.** Pendant ce temps, assaisonner les poitrines de poulet avec les épices à poulet. **5.** Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les poitrines de poulet de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée. Réserver les poitrines dans une assiette et laisser tiédir avant de les émincer. **6.** Dans la même poêle, cuire les rapinis, les haricots verts et les pois sucrés de 4 à 5 minutes. **7.** Ajouter les épinards et cuire de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer. **8.** Dans quatre bols, répartir séparément le riz, les poitrines de poulet et les légumes verts. **9.** Napper de sauce et servir avec les quartiers de citron.



Je cuisine *express*

Soir après soir, penser au souper dès qu'on sort du boulot... c'est tout un défi! Pour gagner ce pari quotidien sans stress ni souci, voici cinq recettes simples et savoureuses qui combleront vite fait bien fait les ventres affamés.

Buddha bowl à la méditerranéenne

QUANTITÉ 4 portions

SERVI EN
15
MINUTES

60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) d'huile d'olive
60 ml	($\frac{1}{4}$ de tasse) de persil frais haché
2,5 ml	($\frac{1}{2}$ c. à thé) de paprika
	Sel et poivre au goût
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) de couscous cuit
1	boîte de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés
375 ml	(1 $\frac{1}{2}$ tasse) de houmous
$\frac{1}{2}$	concombre anglais coupé en dés
18	tomates cerises coupées en quartiers
12	olives Kalamata

1 Dans un bol, mélanger l'huile avec le persil et le paprika. Saler, poivrer et remuer.

2 Dans quatre bols, répartir séparément le couscous, les pois chiches, le houmous, le concombre, les tomates cerises et les olives Kalamata.

3 Napper d'huile parfumée.

PAR PORTION	
Calories	505
Protéines	16 g
M.G.	28 g
Glucides	51 g
Fibres	13 g
Fer	4 mg
Calcium	94 mg
Sodium	761 mg





SERVI EN
20
MINUTES

Médallions de porc à la gelée de raisins

QUANTITÉ 4 portions

PAR PORTION	
Calories	319
Protéines	34 g
M.G.	5 g
Glucides	33 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	13 mg
Sodium	548 mg

125 ml	(½ tasse) de gelée de raisins
80 ml	(⅓ de tasse) de ketchup
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce soya
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
	Sel et poivre au goût
1	filet de porc de 600 g (environ 1 ½ lb) coupé en douze médaillons
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive

- 1 Dans une petite casserole, mélanger la gelée de raisins avec le ketchup, la sauce soya et le vinaigre de cidre. Porter à ébullition à feu doux. Réserver au chaud.
- 2 Saler et poivrer les médaillons de porc.

- 3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les médaillons de porc de 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 4 Au moment de servir, napper les médaillons de porc de sauce.

En à-côté

Salade tiède de pommes de terre et haricots

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire de 20 à 25 **haricots** de 5 à 6 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Couper les haricots en tronçons. Dans une grande poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** à feu moyen. Cuire 1 paquet de **pommes de terre parisiennes** de 500 g coupées en deux de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu et laisser tiédir. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec les haricots et 80 ml (⅓ de tasse) de **vinaigrette miel et moutarde**. Saler, poivrer et remuer.



SERVI EN
30
MINUTES



Poulet au lait de coco et lime

QUANTITÉ 4 portions

15 ml	(1 c. à soupe)	d'huile d'olive
450 g	(1 lb)	de poitrines de poulet sans peau coupées en cubes
1		poivron rouge coupé en morceaux
1		oignon haché
125 ml	(½ tasse)	de bouillon de poulet
20 ml	(4 c. à thé)	de jus de lime frais
250 ml	(1 tasse)	de lait de coco
30 ml	(2 c. à soupe)	de fécule de maïs
		Sel et poivre au goût
30 ml	(2 c. à soupe)	de feuilles de coriandre fraîche

- 1 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les cubes de poulet de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 2 Ajouter le poivron et l'oignon. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.
- 3 Ajouter le bouillon de poulet et le jus de lime. Porter à ébullition. Incorporer le lait de coco.

- 4 Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. Verser la fécule délayée dans la poêle. Porter de nouveau à ébullition en remuant, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Saler, poivrer et remuer.
- 5 Au moment de servir, garnir de feuilles de coriandre.

En à-côté

Riz à la mangue et aux arachides

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola** à feu moyen. Cuire ½ **oignon** haché et 10 ml (2 c. à thé) de **gingembre** haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 1 **mangue** coupée en dés, 500 ml (2 tasses) de **bouillon de poulet** et 15 ml (1 c. à soupe) de **mirin**. Porter à ébullition. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **riz basmati** rincé et égoutté. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette. Saler, poivrer et remuer. Garnir de 80 ml (⅓ de tasse) d'**arachides** hachées.



PAR PORTION	
Calories	287
Protéines	22 g
M.G.	14 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	31 mg
Sodium	198 mg



SERVI EN
20
MINUTES

Croque-monsieur aux crevettes

QUANTITÉ 4 portions

PAR PORTION	
Calories	341
Protéines	20 g
M.G.	20 g
Glucides	21 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	265 mg
Sodium	607 mg

4	tranches de miche de pain de blé entier
1	avocat
125 ml	(½ tasse) de ricotta
5 ml	(1 c. à thé) de zestes de citron
10 ml	(2 c. à thé) de jus de citron frais
	Sel et poivre au goût
225 g	(375 ml) de crevettes nordiques
160 ml	(⅔ de tasse) de cheddar râpé

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Faire griller légèrement les tranches de pain au grille-pain.
- 3 Dans un bol, réduire l'avocat en purée à l'aide d'une fourchette.
- 4 Ajouter la ricotta, les zestes et le jus de citron dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

- 5 Répartir la purée d'avocat sur les tranches de pain. Garnir de crevettes et couvrir de fromage.
- 6 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches de pain. Cuire au four de 4 à 5 minutes.
- 7 Régler le four à la position « grill » (*broil*) et faire gratiner de 1 à 2 minutes.

En à-côté

Salade de chou kale et fraises

Dans un saladier, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive** avec 20 ml (4 c. à thé) de **vinaigre de framboise** et 5 ml (1 c. à thé) de **miel**. Ajouter 750 ml (3 tasses) de **chou kale** coupé en morceaux et de 8 à 10 **fraises** coupées en deux. Saler, poivrer et remuer.



SERVI EN
30
MINUTES



PAR PORTION	
Calories	523
Protéines	38 g
M.G.	31 g
Glucides	23 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	92 mg
Sodium	305 mg

Salade de saumon panzanella

QUANTITÉ 4 portions

	Sel et poivre au goût	1	petit oignon rouge coupé en dés
4	filets de saumon de 150 g (1/3 de lb) chacun, la peau enlevée	18	tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
7,5 ml	(1/2 c. à soupe) d'huile d'olive	Pour la vinaigrette:	
3	tranches de pain multigrain coupées en petits cubes	45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
3	mini-concombres coupés en demi-rondelles	45 ml	(3 c. à soupe) de persil frais haché
1	poivron jaune coupé en dés	15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais
		15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

- 1 Saler et poivrer les filets de saumon.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les filets de saumon de 10 à 12 minutes, en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson.
- 3 Pendant ce temps, faire dorer les cubes de pain de 2 à 3 minutes à feu moyen dans une autre poêle, en remuant régulièrement.
- 4 Défaire le saumon en morceaux à l'aide d'une fourchette.
- 5 Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Ajouter le saumon, les cubes de pain, les concombres, le poivron, l'oignon rouge et les tomates cerises. Remuer.

Entrées

Salade de concombres et saumon fumé	92
Soupe thaïe au brocoli, pois verts et épinards	105

Plats principaux

Boeuf, porc et veau

Bol au riz et boeuf style tacos	22
Boulettes à la vietnamienne	14
Brochettes de porc à la mangue	28
Escalopes de veau cordon bleu	94
Filet de porc farci aux canneberges et noix	34
Médallions de porc à la gelée de raisins	109
Mijoté de porc aux pommes	30
Mini-pains de viande au veau et noix	20
Poêlée de boeuf et courgettes	29
Rôti de porc au citron et romarin	26
Roulades de boeuf aux asperges	32
Salade tiède au boeuf et croûtons de chou-fleur	31
Sauté de boeuf à l'ananas	24
Sauté de boeuf haché au chou et sésame	17

Mets végé

Boulettes végé, sauce aux poivrons rôtis	72
Buddha bowl à la méditerranéenne	108
Frites de tofu garnies à la mexicaine	68
Frittata aux asperges et champignons	78
Galettes de légumes et couscous, compotée de tomates	76
Lasagne aux légumes et tofu	71
Paninis au houmous aux tomates séchées et légumes rôtis	77
Poivrons farcis aux lentilles	70

68



54



Rouleaux de printemps au tofu mariné et riz	74
Salade de chou kale, choux de Bruxelles et gouda fumé	106

Poissons et fruits de mer

Ceviche à la mangue	50
Courge spaghetti et crevettes à l'italienne	60
Crevettes et brocoli, sauce satay	64
Croque-monsieur aux crevettes	111
Croquettes de poisson en croûte de sésame	46
Papillote de saumon et légumes au parfum de mandarines	56
Pâtes aux courgettes et fruits de mer	58
Pétoncles à la salsa de maïs	63
Poisson à la méditerranéenne	53
Salade de quinoa aux crevettes, avocat et mangue	62
Salade de saumon panzanella	112
Saumon à la thaïe	52
Sauté de crevettes aux légumes verts	103
Sauté de pétoncles miel et ail	66
Sauté de saumon	49
Steaks de thon à la moutarde et à l'érable	54
Tilapia au paprika fumé	48
Wraps de laitue au crabe	65

Volaille

Avocats farcis au poulet Buffalo	42
Bol de poulet et légumes verts, sauce au tahini	107
Chili à la dinde et haricots blancs	16
Fettucines au poulet et brocoli, sauce Alfredo au chou-fleur	41
Poêlée de dinde hachée et patates douces	21
Poulet à la citronnelle	45
Poulet à la salsa de pamplemousses	38

Poulet au citron et miel sur la plaque	40
Poulet au lait de coco et lime	110
Poulet farci au jambon et fromage	44
Roulés de courgettes au poulet et bruschetta	18
Salade de chou au poulet	36
Saucisses et légumes verts sur la plaque	104

Accompagnements

Chips de tortillas	50
Nouilles de riz épicées	66
Nouilles soba au pesto de basilic thaï	103
Pommes de terre grelots, carottes et choux de Bruxelles à l'huile parfumée	26
Purée de courge Butternut et panais	94
Riz à la coriandre et ciboulette	52
Riz à la lime	38
Riz à la mangue et aux arachides	110
Riz aux tomates	32
Salade de chou kale et fraises	111
Salade de saison aux figues	20
Salade de vermicelles de riz et carotte, vinaigrette à la lime	14
Salade printanière et mangue	42
Salade tiède de pommes de terre et haricots	109
Salade verte	72
Sauté de légumes aux fines herbes	54
Trempeuse aigre-douce	46

Desserts

Biscuits à l'avoine et au beurre d'arachide	86
Carrés aux fruits séchés et noix	85
Cheesecake au yogourt grec	88
Éclats de chocolat noir	83
Gâteau aux bananes	80
Gâteau des anges au citron	96
Mousse au chocolat et tofu	84
Popcorn au chocolat noir, pacanes et fleur de sel	114
Sorbet à la mangue	82

86



Popcorn au chocolat noir, pacanes et fleur de sel

PRÉPARATION 5 minutes | CUISSON 4 minutes | TEMPS DE REPOS 30 minutes | QUANTITÉ environ 3 litres (12 tasses)

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile de canola
125 ml	(½ tasse) de grains de maïs à éclater
125 ml	(½ tasse) de pacanes hachées
250 ml	(1 tasse) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux
2,5 ml	(½ c. à thé) de fleur de sel

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu doux-moyen. Ajouter les grains de maïs et couvrir. Cuire de 4 à 5 minutes

en bougeant régulièrement la casserole sur le rond, jusqu'à ce que tous les grains de maïs aient éclaté. **2.** Transférer le popcorn sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Parsemer des pacanes hachées. **3.** Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. **4.** Verser le chocolat fondu en filet sur le popcorn.

Saupoudrer de fleur de sel. Remuer pour bien enrober le popcorn de chocolat. **5.** Laisser reposer 30 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit figé.



Tout le plaisir SANS LA CAFÉINE

Caf-Lib est la solution santé et **100% naturelle** recommandée pour toutes les personnes désirant réduire ou cesser leur consommation de caféine.

INGRÉDIENTS PUREMENT VÉGÉTAUX

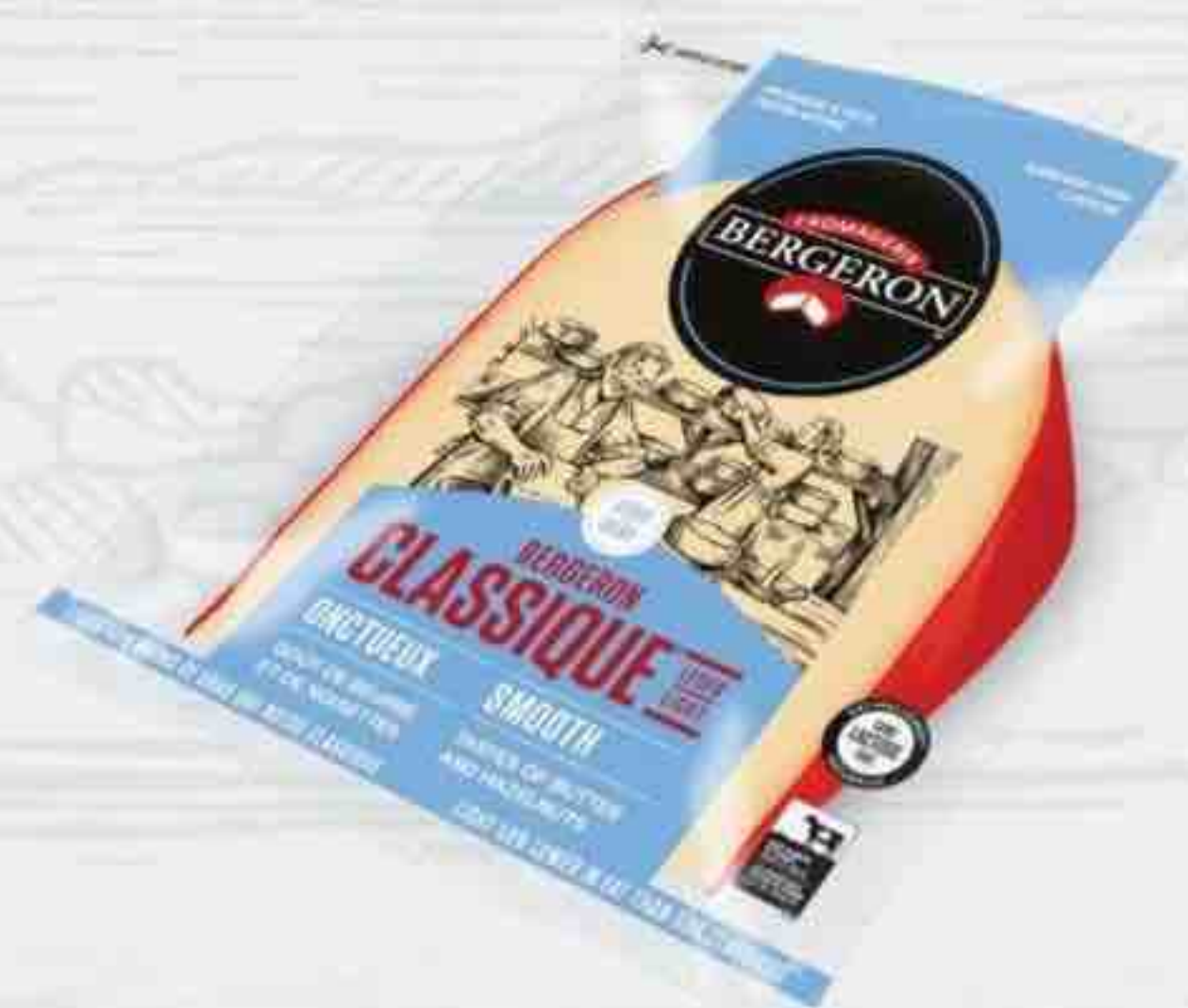


Caf-Lib^{MC}
Instagram Facebook CAFLIB.COM

SE DÉPASSER SANS SE PRIVER

FROMAGE
LÉGER

NATURELLEMENT
SANS
LACTOSE
FREE
NATURALLY



FROMAGERIE
BERGERON

GAMME DE FROMAGES LÉGERS ET SANS LACTOSE

FROMAGESBERGERON.COM

