



# *Livret de recettes*

IDÉES DE REPAS SANTÉ POUR JANVIER



Fitness et moi

---

# Déjeuner

## IDÉES



# PAIN AUX BANANES

*végan*



## INGRÉDIENTS:

### SEC

1 tasse de flocons d'avoine, hachés grossièrement  
1/2 tasse de flocons d'avoine  
1 tasse de farine d'amande  
2 c. à soupe de farine de lin  
2-1 / 2 c. à thé de bicarbonate de soude  
2 c. à thé de cannelle  
1/4 c. à thé de muscade  
pincée de gingembre moulu  
1/3 tasse de sucre de coco  
1/2 c. à thé de sel de mer

### HUMIDE

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme  
1/3 tasse de lait d'amande non sucré  
1-1 / 3 tasse de bananes très mûres  
1/4 tasse de beurre d'amande  
2 c. à thé d'extrait de vanille pur  
1/4 tasse de sirop d'érable pur

\* facultatif - 1/2 tasse de noix hachées (ex. noix, amandes, pacanes)

**DONNE: 1 pain**

## DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 350° F et tapisser un moule à pain de papier parchemin.
2. Mettre le vinaigre de cidre de pomme et le lait d'amande dans un bol; bien mélanger et réserver.
3. Placer tous les ingrédients secs dans un grand bol et mélanger.
4. Ajouter tous les ingrédients humides et mélanger à la main pour incorporer. Incorporer les noix crues si vous en utilisez.
5. Répartir uniformément le mélange dans le moule à pain et, si désiré, saupoudrer de noix écrasées supplémentaires.
6. Cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le tout soit bien pris. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes. Retirer ensuite de la poêle et laisser refroidir complètement avant de servir.



*Fitness et moi*

# CRÊPES À LA SEMOULE DE MAÏS

santé



## INGRÉDIENTS:

5 1/2 tasse de semoule de maïs  
1/2 tasse de flocons d'avoine, hachés grossièrement  
1/4 tasse de farine de riz brun  
1 c. à soupe de farine de lin  
2 c. à soupe de sirop d'érable pur  
1 1/2 c. à thé de levure chimique  
1/8 c. à thé de bicarbonate de soude  
1/2 tasse de lait d'amande non sucré  
2 c. à soupe de beurre d'amande, ramolli  
1/2 tasse de bananes écrasées  
pincée de sel de mer

\* garnitures - fruits, compote de pommes non sucrée, gelée fraîche, sirop d'érable, saupoudrage de sucre en poudre, beurre d'amande, etc.

## DIRECTIVES:

1. Mettre les flocons d'avoine dans un robot culinaire pour les casser un peu. Ajouter ensuite tous les ingrédients restants et mélanger jusqu'à consistance lisse et homogène.
2. Préchauffer une poêle antiadhésive à moyen-vif, puis la baisser à moyen une fois qu'elle est chaude.
3. Prendre environ 1/4 tasse de pâte et la placer dans la poêle. Ce sera une crêpe d'environ 3-4".
4. Lorsque les côtés sont fermes, le fond est doré et cela fait environ 3 minutes, glisser doucement une spatule en dessous et la faire basculer.
5. Cuire environ 3-4 minutes pour le premier côté et environ 2-3 minutes pour le côté retourné.
6. Servir avec les garnitures désirées et savourer!

**DONNE:** 5-6 crêpes



Fitness et moi

# GÂTEAU À L'AVOINE

## et aux carottes



### INGRÉDIENTS:

#### SEC

4 tasses de flocons d'avoine  
2 c. à thé de levure chimique  
1/2 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille  
2 c. à thé de cannelle  
1/2 c. à thé de sel de mer

#### HUMIDE

6 dattes dénoyautées medjool  
1 c. à soupe d'extrait de vanille pure  
1/2 tasse de beurre d'amande non sucré  
1/2 tasse de sirop d'érable pur  
2 1/4 tasse de lait d'amande non sucré

#### AUTRE

3/4 tasse de carottes finement râpées  
2/3 tasse de noix hachées  
2/3 tasse de raisins secs

### DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 375° F et tapisser un plat allant au four 9x13 de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.
3. Dans un robot culinaire, ajouter les dattes et mélanger pour les casser. Ajouter ensuite le reste des ingrédients humides et bien mélanger.
4. Ajouter le mélange humide au mélange sec et bien mélanger. Remuer les carottes, les noix et les raisins secs.
5. Verser soigneusement le mélange dans le plat de cuisson. L'étaler uniformément avec une spatule et appuyer légèrement.
6. Cuire au four 30 minutes puis retirer et laisser reposer 10 minutes avant de servir.

**PORTIONS: 8**



*Fitness et moi*

# CASSEROLE DÉJEUNER

## *aux patates douces et pois chiches*



### INGRÉDIENTS:

#### HACHER

1-1 / 2 lb de patates douces, coupées en cubes de 1 "  
1/2 gros oignon, haché  
1 poivron rouge, coupé en dés  
1 poivron vert, coupé en dés  
1 boîte (15 oz) de pois chiches, égouttés et rincés  
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à thé d'ail en poudre  
pincée de sel  
poivre noir, au goût

#### SAUCE

4 c. à soupe de tahini  
4 c. à soupe d'eau filtrée  
jus de citron  
pincée de sel  
sriracha, au goût

\* pour servir - tranches d'avocat

### DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 425° F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Placer les pommes de terre, l'oignon, les poivrons et les pois chiches au centre. Arroser d'huile d'olive, d'ail en poudre, de sel et de poivre. Mélanger pour enrober et disposer en une seule couche.
3. Mettre la casserole au four et cuire 20 minutes. Remuer à mi-cuisson.
4. Augmenter le feu à 500° F, remuer à nouveau et continuer la cuisson pendant encore 20 minutes. Remuer à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, préparer la sauce tahini en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.
6. Une fois les pommes de terre cuites, les retirer du four et laisser refroidir.
7. Servir avec de l'avocat et de la sauce tahini sriracha.

**PORTIONS: 3**



*Fitness et moi*

# PARFAIT À LA CANNELLE

## banane et bleuets



### INGRÉDIENTS:

1 1/2 tasse de yogourt à la noix de coco  
1/2 tasse de granola sain simple  
1 banane, tranchée  
1 tasse de bleuets  
pincée de cannelle  
un filet de sirop d'érable

### DIRECTIVES:

1. Placer la moitié du yogourt au fond d'un bocal et saupoudrer légèrement de cannelle et de sirop sur le dessus.
2. Ensuite, ajouter la moitié de votre granola.
3. Déposer la moitié de la banane et des bleuets sur le granola.
4. Répéter les couches à nouveau et terminer par une autre cuillerée de yogourt, saupoudrez de granola et de quelques bleuets.
5. Déguster!

SERVES: 1



Fitness et moi

# BOL DÉJEUNER

## du tofu brouillé et patates



### INGRÉDIENTS:

1-1 / 2 lb de petites pommes de terre, coupées en cubes  
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1/2 c. à thé de paprika fumé  
1/4 c. à thé d'ail en poudre  
sel de mer et poivre noir, au goût  
2 avocats mûrs, écrasés  
2 c. à thé de jus de lime frais

Paquet de 14 oz de tofu extra ferme biologique  
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
2 gousses d'ail émincées  
1/2 c. à thé de paprika fumé  
1/2 c. à thé de cumin moulu  
pincée de flocons de piment rouge  
1/4 c. à thé de curcuma  
1/4 c. à thé de sel de mer  
2 c. à thé de jus de lime frais  
1/2 c. à thé de sel noir  
poivre noir, au goût

\* garniture facultative - fromage végétal, salsa fraîche, ciboulette, etc.

**PORTIONS: 4**

### DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 400° F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Appuyer sur le tofu et égoutter toute l'eau. L'envelopper dans quelques serviettes en papier et placer quelque chose de lourd dessus pour aider à faire sortir le plus d'eau possible. Laisser reposer pendant 15 à 30 minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre en les mélangeant avec l'huile, le paprika, l'ail, le sel et le poivre. Les disposer en une seule couche et rôtir pendant 15 minutes. Les retourner et faire cuire encore 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
4. Préparer le guacamole en peignant les avocats dans un bol et en les écrasant avec le jus de citron vert et une pincée de sel.
5. Faire ensuite brouiller le tofu en émiettant le tofu avec vos mains dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'ail, le paprika, le cumin, les flocons de piment rouge, le curcuma, le sel et le poivre. Cuire jusqu'à ce que le tofu soit bien chaud, environ 5 minutes. Assaisonner avec du sel noir, du poivre et du jus de lime.
6. Pour servir, répartir les pommes de terre dans 4 bols et garnir avec le tofu brouillé, le guacamole et toute autre garniture supplémentaire que vous désirez.





# OMELETTE AU TOFU

## et légumes



### INGRÉDIENTS:

#### OMELETTE

12,3 oz de tofu soyeux ferme biologique  
3 c. à soupe de levure nutritionnelle  
1 c. à soupe d'amidon d'arrow-root  
4 c. à soupe de farine de riz brun  
2 c. à soupe de lait d'amande non sucré  
1/2 c. à thé de paprika  
1/4 c. à thé de poudre d'oignon  
1/4 c. à thé de curcuma  
1/2 c. à thé de sel noir  
huile d'olive extra vierge, pour la cuisson

#### REPLISSAGE

fromage râpé  
légumes sautés - champignons, épinards,  
chou frisé, brocoli, oignons, tomates ou  
courgettes

\* garnitures facultatives - tranches  
d'avocat, tranches de tomate, salsa, sauce  
piquante, coriandre, ciboulette, etc.

### DIRECTIVES:

1. Égoutter tout liquide du tofu. Ajouter les ingrédients de l'omelette dans un mixeur. Mélanger jusqu'à consistance lisse et réserver.
2. Faire revenir les légumes de votre choix dans une petite poêle avec de l'huile d'olive puis réserver dans un petit plat.
3. Dans la même poêle, ajouter un peu plus d'huile d'olive et la mettre à feu moyen-vif. Une fois chaud, verser la moitié de la pâte à omelette au centre. Faire un cercle et utiliser une spatule pour l'étaler en forme de crêpe d'environ 1 / 4-1 / 2 "d'épaisseur.
4. Couvrir et cuire 3-4 minutes ou jusqu'à ce que le dessus paraisse un peu sec.
5. Ajouter maintenant vos légumes sautés et votre fromage à la moitié de l'omelette et repliez l'autre côté pour couvrir. Couvrir à nouveau et cuire encore 1 à 2 minutes.
6. Ensuite, avec une spatule, transférer délicatement l'omelette dans une assiette et servir avec les garnitures supplémentaires que vous désirez.
7. Répéter avec le reste de la pâte et déguster!

**PORTIONS: 2**



# BOL DÉJEUNER

## à l'amarante soufflée



### INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe d'amarante sèche  
1/2 tasse de lait d'amande non sucré  
1 c. à thé de sirop d'érable pur  
1/2 c. à thé de cacao en poudre non sucré  
1/4 c. à thé de cannelle moulue

\* garnitures - baies fraîches, beurre d'amande et graines de citrouille

### DIRECTIVES:

1. À feu très vif, faire chauffer la plus grande casserole que vous avez jusqu'à ce qu'un grain d'amarante y tombe en moins de 3 secondes.
2. En portant des gants de cuisine, déposer la moitié de l'amarante dans la casserole. Remuer constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la plupart aient éclaté. Les placer ensuite dans un petit bol.
3. Répéter avec les grains restants.
4. Ensuite, dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients et fouetter pour mélanger.
5. Verser ce mélange de lait sur le bol d'amarante sauté et garnir de vos garnitures désirées.

PORTIONS: 1



Fitness et moi



Dîner

IDÉES



Fitness et moi

# SALADE DE FENOUIL

## et oranges fraîches



### INGRÉDIENTS:

4 oranges moyennes, coupées en quartiers  
1/4 tasse d'oignon rouge tranché finement  
1/4 tasse de carotte, tranchée finement  
2 tasses de bulbe de fenouil tranché finement  
20 olives kalamata, coupées en deux  
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
jus de citron frais  
sel de mer et poivre noir, au goût

\* pour la garniture - réserver les feuilles de fenouil

### DIRECTIVES:

1. Disposer les tranches d'orange en une couche uniforme sur une assiette de service.
2. Disposer les tranches d'oignon rouge, de carotte et de fenouil sur les oranges.
3. Saupoudrer les olives et arroser d'huile et de jus de citron.
4. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Réfrigérer à couvert pendant au moins 30 minutes pour que les saveurs se fondent.
6. Au moment de servir, garnir de feuilles de fenouil et déguster.

PORTIONS: 4



Fitness et moi

# PILAF DE RIZ SAUVAGE

## champignons et petits pois



### INGRÉDIENTS:

4 c. à soupe de beurre, divisé  
1 oignon moyen, coupé en dés  
5 gousses d'ail émincées  
3-1 / 2 tasses de bouillon végétarien  
3/4 tasse de riz sauvage  
2 c. à thé de thym séché  
1 c. à thé de romarin séché  
3/4 tasse de riz brun  
3/4 tasse de pacanes, hachées  
10 oz de champignons tranchés  
1/4 tasse de vin blanc sec  
sel de mer et poivre noir, au goût  
1 tasse de petits pois surgelés, décongelés  
1/4 tasse de persil frais

### DIRECTIVES:

1. Faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter ensuite l'oignon et faire cuire 5 minutes. Incorporer l'ail et cuire encore une minute.
2. Incorporer le bouillon, le riz sauvage, le thym et le romarin. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes.
3. Ajouter ensuite le riz brun. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes.
4. Pendant ce temps, faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les pacanes et les faire cuire 2 minutes. Retirer et mettre sur une assiette.
5. Faire fondre les 2 cuillères à soupe de beurre restantes dans la poêle et ajouter les champignons. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
6. Verser le vin et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Assaisonner de sel et de poivre puis retirer de la poêle.
7. Lorsque le riz est cuit et tendre, le retirer du feu et égoutter tout excès de liquide. Remettre le couvercle et laisser reposer pendant 5 minutes.
8. Retirer enfin le couvercle et remuer les pacanes, les champignons, les pois et le persil.
9. Assaisonner, goûter et servir.

**PORTIONS: 8**



# TACOS FACILE

## du chou-fleur



### INGRÉDIENTS:

3 tasses de chou-fleur en tranches  
2 c. à thé de poudre de chili  
3/4 c. à thé de cumin  
1/2 c. à thé de poudre d'oignon  
1/2 c. à thé d'ail en poudre  
1/2 c. à thé de paprika fumé  
1/2 c. à thé de coriandre  
1/2 c. à thé de sel de mer  
1/2 c. à thé de poivre noir  
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

\* pour servir - tasses de laitue, tortillas de maïs, tomate, oignon, poivron, coriandre, avocat, salsa, jus de citron vert, fromage, crème sure, etc.

### DIRECTIVES:

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol à mélanger; mélanger jusqu'à homogénéité et réserver.
2. Graisser une grande poêle et la mettre à feu moyen-vif.
3. Ajouter le mélange de chou-fleur et remuer fréquemment pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement doré et bien cuit.
4. Assembler les tacos avec la garniture de chou-fleur et les garnitures souhaitées.

**PORTIONS: 3**



*Fitness et moi*

# SALADE

## de maïs carbonisé



### INGRÉDIENTS:

04 épis de maïs (ou 3 tasses de maïs surgelé)  
1 tasse d'oignon rouge haché  
2 tomates Roma, hachées  
2 gousses d'ail émincées  
1/2 jalapeno moyen, haché finement  
3 c. à soupe de jus de citron vert frais  
3 c. à thé d'huile d'olive extra vierge  
3 c. à soupe de coriandre fraîche hachée  
1/2 c. à thé de sel de mer  
1/4 c. à thé de poivre noir

\* facultatif - à servir avec de l'avocat, des haricots noirs ou des feuilles vertes comme les épinards.

### DIRECTIVES:

1. Préchauffer un gril à feu vif.
2. Enduire le maïs d'un spray d'huile d'olive et faire griller le maïs pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le maïs soit légèrement carbonisé de tous les côtés. Laisser refroidir.
3. Lorsque le maïs est froid, couper les grains dans un grand bol
4. Pour du maïs surgelé, le faire chauffer à feu très vif dans une poêle en fonte et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit carbonisé.
5. Ajouter ensuite le reste des ingrédients dans le bol et mélanger doucement.

**PORTIONS: 8**



*Fitness et moi*

# SALADE

## de lentilles vertes françaises



### INGRÉDIENTS:

#### LENTILLES

1 tasse d'oignon rouge finement haché  
1/2 tasse de courgettes hachées finement  
1/2 tasse de carotte finement hachée  
1/2 tasse de poivrons mélangés finement hachés  
1 tasse de lentilles vertes françaises sèches, rincées  
1 feuille de laurier  
3 brins de thym frais  
eau, pour couvrir

#### VINAIGRETTE

1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à soupe d'aneth frais haché finement  
1 c. à soupe d'estragon finement haché  
1 c. à soupe de persil finement haché  
1/4 tasse de vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe de pâte de miso blanc  
1/2 c. à thé de poivre noir

### DIRECTIVES:

1. Chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter l'oignon haché, les courgettes, les poivrons et les carottes. Cuire 6 minutes, en remuant fréquemment.
2. Ajouter les lentilles, le laurier et le thym. Couvrir de 2 pouces d'eau et porter à ébullition. Réduire ensuite le feu à doux; faire bouillir doucement à couvert pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Pendant la cuisson des lentilles, préparer la vinaigrette en mélangeant les ingrédients de la vinaigrette dans un grand bol et en fouettant pour mélanger.
4. Lorsque les lentilles sont cuites, égoutter et jeter la feuille de laurier et le thym.
5. Ajouter les lentilles à la vinaigrette et mélanger doucement pour enrober. Goûter et rectifiez les assaisonnements.

**PORTIONS: 8**



*Fitness et moi*



# SALADE

## d'haricots toscane



### INGRÉDIENTS:

2 boîtes de haricots cannellini, égouttés et rincés  
3/4 tasse de tomates roma hachées  
1/3 tasse de maïs biologique  
3 gousses d'ail émincées  
1/3 tasse d'oignon rouge émincé  
1 c. à soupe de romarin frais finement haché  
1/2 c. à thé de sel de mer  
1/2 c. à thé de poivre noir  
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge  
1/4 tasse de feuilles de basilic frais, chiffonnade

### DIRECTIVES:

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et mélanger doucement.
2. Laisser les saveurs s'installer pendant 30 minutes à une heure puis déguster!

**PORTIONS: 6**



*Fitness et moi*

# SANDWISH

## à la salade de pois chiches



### INGRÉDIENTS:

1-1 / 2 tasse de pois chiches, égouttés et rincés  
1/4 tasse de purée d'avocat  
1/4 tasse d'oignon haché finement  
1/4 tasse de céleri en petits dés  
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à soupe de jus de citron frais  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1 à 2 c. à thé d'aneth séché  
1/4 c. à thé de sel de mer  
1/4 c. à thé de poivre noir

\* pour servir - pain de grains entiers, laitue, germes, oignon, carotte, radis, épinards, tomate, etc.

### DIRECTIVES:

1. Placer les pois chiches dans un bol et les écraser avec une fourchette ou un presse-purée.
2. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Incorporer le mélange aux pois chiches et mélanger doucement.
4. Diviser le mélange en 4 portions séparées.
5. Assembler les sandwich avec la salade de pois chiches "thon" et les autres garnitures que vous désirez. Déguster!

PORTIONS: 4



Fitness et moi

# L'ULTIME

## salade arc-en-ciel



### INGRÉDIENTS:

#### SALADE

1 petite couronne de brocoli, coupée en fleurons  
1/2 concombre, coupé en dés  
2 tomates coupées en dés  
1/2 petit chou violet, râpé  
1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés  
1 petit oignon rouge, coupé en dés  
1/2 poivron rouge, coupé en dés  
1/2 poivron jaune, coupé en dés  
poignée de coriandre hachée  
1/2 tasse d'olives kalamata tranchées  
2 c. à soupe de câpres

#### VINAIGRETTE

2 à 4 c. à soupe de jus de citron  
4 c. à soupe de moutarde de Dijon  
2 c. à thé d'assaisonnement italien  
1 c. à thé de sel d'ail  
1/2 c. à thé de poivre noir  
1/4 tasse de vinaigre de vin rouge  
eau, si nécessaire pour diluer

### DIRECTIVES:

1. Laver et préparer tous les ingrédients.
2. Les placer tous dans un grand bol et mélanger doucement pour mélanger.
3. Pour la vinaigrette, fouetter les ingrédients dans un petit bol. Goûter et ajustez la saveur à votre guise.
4. Verser la vinaigrette dans le grand saladier et mélanger pour bien enrober.

**PORTIONS: 3-4**



*Fitness et moi*

---

# Souper

## IDÉES



# CHILI FACILE

## au tofu



### INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 tasse d'oignon haché  
1 tasse de poivron haché  
5 gousses d'ail, hachées finement  
1-1 / 2 tasse de tofu biologique, émietté  
2 c. à soupe de poudre de chili  
2 c. à thé de cumin  
2 c. à thé de paprika fumé  
1 c. à thé de sel de mer  
1/2 c. à thé de poivre de Cayenne  
1/2 c. à thé de poivre noir  
1/4 c. à thé de piment de la Jamaïque  
2 tasses de purée de tomates  
entièrement naturelle  
1-1 / 2 tasse de haricots noirs, égouttés  
et rincés  
1 tasse de bouillon de légumes  
2 c. à soupe de sauce Worcestershire  
2 c. à thé de coriandre fraîche, pour la  
garniture

### DIRECTIVES:

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et l'ail; cuire environ 5 minutes.
2. Ajouter le tofu et les épices. Baisser le feu à moyen-vif et cuire jusqu'à ce que le tofu soit légèrement doré, environ 3 minutes.
3. Ajouter la purée de tomates, les haricots, le bouillon et la sauce Worcestershire. Porter à ébullition et cuire 30 minutes ou jusqu'à épaissement légèrement.
4. Répartir uniformément dans quatre bols de service et garnir chacun de 1/2 c. à thé de coriandre.

**PORTIONS: 4**



*Fitness et moi*

# CRÈME

## d'asperges



### INGRÉDIENTS:

1-1 / 2 tasse d'oignon haché  
40 asperges, coupées en morceaux de 1  
"  
3 tasses de bouillon de légumes  
1/2 tasse de lait de coco en conserve  
1/2 tasse de noix de cajou crues,  
hachées  
2 c. à soupe de jus de citron frais  
2 c. à thé de zeste de citron râpé  
1 c. à soupe d'aneth finement haché  
1 c. à thé de sel de mer  
1/2 c. à thé de poivre noir

### DIRECTIVES:

1. Chauffer une grande marmite légèrement vaporisée d'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajouter les asperges; cuire 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon, le lait de coco et les noix de cajou et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et faire bouillir doucement pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.
4. Ajouter le reste des ingrédients.
5. À l'aide d'un mélangeur à immersion, mélanger jusqu'à consistance lisse.
6. Répartir uniformément dans quatre bols de service et déguster!

**PORTIONS: 4**



*Fitness et moi*

# SLOPPY JOES

*végan*



## INGRÉDIENTS:

3 tasses de chou-fleur en tranches  
1/2 tasse de poivron vert haché  
1 c. à soupe d'oignon en poudre  
3 c. à thé de poudre de chili  
1-1 / 2 c. à thé d'ail en poudre  
1 c. à thé de sel de mer  
1-1 / 2 tasse de sauce tomate  
entièrement naturelle  
1/2 tasse de ketchup entièrement  
naturel  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

## DIRECTIVES:

1. Mélanger le chou-fleur, le poivre et les épices dans un bol moyen; mélanger doucement pour mélanger et réserver.
2. Mélanger la sauce tomate, le ketchup et la moutarde dans un bol; Bien mélanger et réserver.
3. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu vif, puis ajouter le mélange de chou-fleur. Cuire en remuant fréquemment pendant 6 minutes.
4. Ajouter ensuite le mélange de sauce tomate et réduire le feu à moyen-doux; faire bouillir doucement à couvert pendant 5 minutes.
5. Servir dans des wraps de laitue ou des petits pains de blé entier et savourer!

**PORTIONS: 6**



*Fitness et moi*

# SAUCE BOLOGNAISE

*végan*



## INGRÉDIENTS:

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 tasse de champignons hachés  
1/2 tasse d'oignon finement haché  
1/4 tasse de carotte hachée  
1/4 tasse de céleri haché  
6 gousses d'ail émincées  
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe de sauce soja tamari  
1/2 c. à thé de sel de mer  
3 tasses de bouillon de légumes  
1 purée de tomates (28 oz)  
1-1 / 4 tasse de lentilles brunes sèches, rincées  
1/2 tasse de lait d'amande non sucré  
2 c. à soupe de levure nutritionnelle  
1/2 c. à thé de paprika fumé  
2 feuilles de laurier  
1/4 tasse de basilic frais haché

## DIRECTIVES:

1. Chauffer une grande casserole à feu moyen-vif et ajouter l'huile. Ajouter ensuite les champignons et faire cuire 2 minutes.
2. Réduire le feu à moyen, ajouter l'oignon, la carotte, le céleri, l'ail, le vinaigre, la sauce soja et le sel. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le reste des ingrédients (moins le basilic). Porter à ébullition; réduire le feu à faible ébullition. Cuire 45 minutes, en remuant de temps en temps ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Retirer du feu et jeter les feuilles de laurier. Incorporer le basilic haché.
5. Servir immédiatement sur votre choix de pâtes, zoodles ou légumes.

**PORTIONS: 4**



*Fitness et moi*



# RAGOÛT DE POIS CHICHES

## à la noix de coco



### INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1/2 tasse d'oignon haché  
5 gousses d'ail émincées  
1/2 tasse de carottes inventées  
2 tasses de pois chiches, égouttés et rincés  
1 c. à soupe de gingembre frais, émincé  
1 c. à thé de curcuma moulu  
1/2 c. à thé de sel de mer  
1/4 c. à thé de poivre noir  
1 boîte de lait de coco allégé  
1 tasse de bouillon de légumes  
2 tasses de chou frisé, haché grossièrement  
1 c. à soupe de jus de citron vert frais  
4 c. à thé de menthe hachée

### DIRECTIVES:

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes.
2. Ajouter les carottes, les pois chiches et les épices. Faire cuire pendant 8 minutes.
3. Écraser doucement les pois chiches avec un presse-purée puis ajouter le lait et le bouillon.
4. Porter le mélange à ébullition et cuire 30 minutes; en remuant de temps en temps.
5. Ensuite, ajouter le chou frisé et laisser mijoter pendant 5 minutes.
6. Retirer du feu et incorporer le jus de citron vert.
7. Répartir le ragoût uniformément dans quatre bols de service et garnir chacun d'une cuillère à thé de menthe fraîche. Prendre plaisir!

PORTIONS: 4



Fitness et moi

# CHAUDRÉE DE MAÏS

*végan*



## INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 tasse d'oignon haché  
1/3 tasse de carotte hachée  
1/2 tasse de céleri haché  
1/3 tasse de poivron rouge haché  
4 gousses d'ail émincées  
2 tasses de grains de maïs  
2 tasses de bouillon de légumes  
1/2 tasse de lait de coco en conserve  
1/2 c. à thé de sel de mer  
1/2 c. à thé de poivre noir  
2 c. à soupe d'amidon d'arrow-root + 2 c.  
à soupe d'eau  
1 c. à soupe de jus de citron vert frais  
4 c. à thé de coriandre hachée

## DIRECTIVES:

1. Dans une marmite à soupe, chauffer l'huile à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri, le poivron et l'ail. Cuire et remuer de temps en temps pendant 5 minutes.
3. Ajouter le maïs, le bouillon, le lait, le sel et le poivre. Faire bouillir doucement pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le maïs soit tendre et croustillant.
4. Ajouter l'arrow-root et le jus de citron vert. Fouetter pour combiner et faire bouillir pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il épaississe.
5. Répartir dans 4 bols et garnir de coriandre et déguster.

**SERVES: 4**



*Fitness et moi*

# MUJADARA

*épicé*



## INGRÉDIENTS:

5 gousses d'ail écrasées  
2 feuilles de laurier  
1 c. à soupe de cumin moulu  
2 c. à thé de sel de mer, divisé  
poivre noir moulu, au goût  
5 tasses d'eau  
1 tasse de riz basmati brun, rincé  
1 tasse de lentilles brunes, rincées  
1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge  
2 oignons jaunes, tranchés finement  
1/2 tasse d'oignons verts émincés, divisés  
1/2 tasse de coriandre fraîche, divisée

\* pour servir - sauce sriracha épicée

## DIRECTIVES:

1. Dans une marmite à soupe, mélanger l'ail, les feuilles de laurier, le cumin, la moitié du sel et le poivre noir. Ajouter l'eau et porter à ébullition à feu moyen-vif.
2. Une fois bouillant, incorporer le riz et réduire le feu à moyen. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps pendant 10 minutes.
3. Incorporer les lentilles et laisser mijoter. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, environ 20 minutes.
4. Entre-temps, réchauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter les oignons.
5. Remuer seulement toutes les 3 minutes environ jusqu'à ce que les oignons commencent à brunir. Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés et commencent à croustiller. Environ 30 minutes.
6. Tapisser une grande assiette avec quelques serviettes en papier et transférer les oignons dans l'assiette et les saupoudrer de sel.
7. Lorsque le mélange de riz est prêt, égoutter l'excès d'eau et retirer les feuilles de laurier. Ajouter environ les 3/4 des oignons verts et de la coriandre et éplucher doucement avec une fourchette. Assaisonner selon l'envie.
8. Transférer le mélange dans un grand bol de service et garnir avec les oignons caramélisés et l'oignon vert et la coriandre réservés. Servir avec une sauce sriracha épicée à part.

**PORTIONS:** 4



# RIGATONI

## avec lentilles



### INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
4 gousses d'ail émincées  
1 oignon, coupé en dés  
1/2 tasse de carotte, coupée en dés  
1-1 / 2 tasse de lentilles brunes, rincées  
5 tasses de bouillon de légumes  
8 tomates cerises, coupées en deux  
1 c. à soupe de concentré de tomate  
1/4 c. à thé de cumin  
sel de mer et poivre noir, au goût  
1-1 / 2 tasse de pâtes rigatoni

\* garniture facultative - flocons de piment rouge et persil haché

### DIRECTIVES:

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Faire sauter l'ail, l'oignon et les carottes pendant 5 minutes.
2. Ajouter ensuite les lentilles, le bouillon, les tomates, la pâte, le cumin, le sel et le poivre.
3. Augmenter le feu et porter à ébullition. Couvrir et réduire à moyen-bas. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Goûter et rectifier les assaisonnements.
5. Ajouter les pâtes et cuire doucement à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient al dente. S'assurer de remuer fréquemment.
6. Répartir et servir garni de flocons de piment rouge et de persil haché pour plus de saveur si vous le désirez.

**PORTIONS: 3**



*Fitness et moi*

---

# Collation

## IDÉES



Fitness et moi

# SMOOTHIE AU

# chocolat et aux noisettes



## INGRÉDIENTS:

1 tasse de lait d'amande non sucré  
1 mesure de Shakeology au chocolat  
10 noisettes crues entières  
1 c. à thé d'extrait de vanille pure  
1 c. à thé de sirop d'érable pur  
pincée de sel de mer  
poignée de glaçons

## DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Déguster!

PORTIONS: 1



Fitness et moi

## SMOOTHIE AU

# bleuets et betteraves



### INGRÉDIENTS:

3/4 tasse de bleuets surgelés  
1/2 tasse de betteraves cuites hachées  
1/2 banane  
1 tasse de lait d'amande non sucré  
1 mesure de Shakeology à la vanille  
poignée de glaçons

### DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Déguster!

PORTIONS: 1



Fitness et moi

# SMOOTHIE À LA

# peche et au gingembre



## INGRÉDIENTS:

1 concombre moyen, pelé  
2 tasses de pêches surgelées  
1 citron, pelé  
1 orange, pelée  
1 morceau de gingembre, pelé  
1 pomme, évidée  
1/3 tasse de fraises surgelées  
eau froide

\* facultatif - 1 mesure de Shakeology à la vanille

## DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse, remplir d'eau pour couvrir et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Déguster!

SERVES: 2



Fitness et moi



# SMOOTHIE DE SUPERALIMENTS

## du matcha



### INGRÉDIENTS:

2 tasses d'ananas surgelé  
1 banane moyenne  
1/2 avocat  
2 tasses de lait d'amande non sucré  
1 c. à thé de poudre de matcha  
1 c. à thé de moringa  
1 c. à thé de sirop d'érable pur  
1/2 c. à thé d'extrait de vanille  
pincée de sel de mer

\* facultatif - 1 mesure de Shakeolpgy à la vanille

### DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Savourer!

**SERVES: 2**



*Fitness et moi*

# POUDING À L'AVOCAT

## et au chocolat



### INGRÉDIENTS:

1 tasse de pépites de chocolat mi-sucré  
1 c. à thé d'huile de coco bio  
4 avocats moyennement mûrs  
1/2 tasse de sirop d'érable pur  
1/4 tasse de lait de coco  
2 c. à thé d'extrait de vanille pur  
1/4 c. à thé de sel de mer

### DIRECTIVES:

1. Préparer un bain-marie en plaçant un bol résistant à la chaleur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante.
2. Ajouter le chocolat et l'huile dans le bol et remuer fréquemment pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que tout soit fondu. Retirer le bol et laisser refroidir le chocolat à température ambiante.
3. Mettre le mélange de chocolat et le reste des ingrédients dans un mixeur. Mélanger jusqu'à consistance lisse, en raclant les côtés au besoin.
4. Verser uniformément dans 16 coupes à dessert; réfrigérer pendant au moins 1 heure pour prendre.

PORTIONS: 16



Fitness et moi

# BARRES AU GRUAU

*aux petits fruits et  
beurre d'arachide*



## INGRÉDIENTS:

2 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne  
1 c. à thé de levure chimique  
1 c. à thé de cannelle moulue  
1/2 c. à thé de sel de mer  
1/4 tasse d'arachides hachées  
1/2 tasse de bleuets frais  
1-1 / 2 tasse de lait d'amande  
1 banane mûre, coupée en morceaux  
1 c. à thé d'extrait de vanille pure  
1 c. à soupe de farine de lin moulue  
2 c. à soupe de beurre d'arachide entièrement naturel  
1/4 tasse de sirop d'érable pur

## DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 375° F et tapisser un plat allant au four 8x10 de papier parchemin.
2. Mettre les 6 premiers ingrédients dans un grand bol et bien mélanger.
3. Ensuite, placer les 6 derniers ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
4. Ajouter le mélange du mélangeur au mélange d'avoine et bien mélanger.
5. Verser dans le moule préparé et lisser le dessus avec une spatule.
6. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le gruau soit pris et que le dessus soit doré.
7. Laisser refroidir à température ambiante avant de couper en 12 barres.

**DONNE:** 12 barres



*Fitness et moi*

# BISCUITS À LA NOIX DE COCO

## et au chocolat sans cuisson



### INGRÉDIENTS:

1 tasse de noix de coco râpée non sucrée  
1 c. à soupe de lait de coco  
1 c. à soupe de sirop d'érable pur  
1 c. à soupe de beurre d'arachide  
entièrement naturel  
1 c. à thé d'extrait de vanille pure  
1/2 tasse de pépites de chocolat mi-sucré  
1/2 c. à thé d'huile de coco biologique

\* facultatif - sel de mer sur le dessus, au goût

### DIRECTIVES:

1. Placer la noix de coco dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'elle ressemble à de la farine.
2. Ajouter le lait, le sirop, le beurre d'arachide et la vanille. Mélanger jusqu'à ce qu'une pâte se forme.
3. Diviser la pâte en 8 boules d'environ 1 cuillère à soupe chacune. Rouler puis aplatir sur une plaque à pâtisserie. Les mettre au réfrigérateur pendant 15 minutes pour prendre.
4. Lorsque les biscuits sont prêts, faire fondre les pépites de chocolat et l'huile de noix de coco dans un petit plat au micro-ondes à intervalles de 10 à 20 secondes. Surveiller attentivement pour qu'il ne brûle pas et ne sèche pas.
5. Tremper les biscuits réfrigérés dans le chocolat puis les remettre sur la plaque à pâtisserie. Garnir d'une pincée de sel de mer si désiré et remettre au réfrigérateur pour prendre. Servir frais et déguster.

**SERVES: 8**



*Fitness et moi*

# BARRE DE NOIX DE COCO

## du curcuma



### INGRÉDIENTS:

1-1 / 2 tasse de noix de coco râpée non sucrée  
1 tasse de noix de cajou crues  
1/2 tasse de dattes dénoyautées  
1 c. à soupe de curcuma moulu  
1 c. à thé de poivre noir  
1 c. à thé de gingembre moulu  
1 c. à thé de cannelle  
1/2 c. à thé de sel de mer

\* flocons de noix de coco supplémentaires pour la garniture

### DIRECTIVES:

1. Ajouter la noix de coco dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'elle devienne grasse. Cela peut prendre 10 minutes.
2. Ajouter ensuite les noix de cajou et laisser reposer pendant quelques minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger en une pâte collante.
4. Tapiser un moule carré de 8 po de papier parchemin et presser fermement le mélange dans le moule. S'assurer qu'il soit uniforme.
5. Saupoudrer de flocons de noix de coco sur le dessus et les presser légèrement dans la pâte.
6. Placer la casserole au congélateur pendant 1 heure pour raffermir.
7. Une fois qu'il a pris, utiliser les bords du papier parchemin pour le sortir de la casserole et couper en 24 barres.

**DONNE:** 24 barres



*Fitness et moi*

# PAIN GRILLÉ

## *aux patates douces*



### INGRÉDIENTS:

1 patate douce moyenne

\* pour servir - tranches d'avocat, purée d'avocat, graines de citrouille, graines de tournesol ou beurre d'amande avec des myrtilles et un filet de sirop d'érable

### DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 350° F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Préparer la patate douce en la lavant et en retirant chaque extrémité. La couper dans le sens de la longueur en environ huit tranches de 1/4 "d'épaisseur.
3. Disposer les tranches sur la plaque à pâtisserie et cuire au four 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.
4. Placer une tranche à la fois dans le grille-pain et la faire griller jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.
5. Garnir comme vous le souhaitez et déguster!

**PORTIONS: 2**



*Fitness et moi*