Livret de recettes

IDÉES DE REPAS SANTÉ POUR NOVEMBRE

Fitness et moi

Déjeuner

IDÉES

COMPOTE DE FRUITS AVEC

gruau de quinoa

INGRÉDIENTS:

GRUAU DE QUINOA
4 tasses d'eau
1/2 tasse de quinoa
1 c. à thé d'huile de coco
1 tasse d'avoine steel-cut
Une pincée de sel
1/2 tasse de lait d'amande

COMPOTE DE FRUITS
2 c. à soupe de sucre de canne biologique
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de raisins secs
1 c. à thé d'extrait de vanille pure
1 c. à thé de cannelle moulue
1/4 c.à thé de gingembre moulu
1/8 c. à thé de muscade moulue
1/8 c. à thé de curcuma moulu
4-5 poires, pommes ou pêches mûres

DIRECTIVES:

1. Pour préparer le quinoa, le rincer d'abord dans une passoire en filet pour éliminer toute amertume.
2. Chauffer ensuite l'eau dans une bouilloire ou un plat allant au micro-ondes jusqu'à ce qu'elle soit presque bouillante.
3. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les flocons d'avoine et remuer jusqu'à ce qu'ils sentent le grillé, environ 2 minutes.
4. Ajouter le quinoa et l'eau chaude - ramener à ébullition.
5. Une fois à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à découvert pendant 25 à 30 minutes. Ajouter le lait d'amande et éteindre le feu.
6. Pour la compote de fruits, couper le fruit (au choix) en bouchées. Ensuite, combiner 1/2 tasse d'eau avec tous les ingrédients sauf les fruits. Remuer.
7. Une fois mélangé, ajouter les fruits et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient tendres et que la sauce ait réduit. Environ 15-20 minutes.
8. Servir chaud sur le gruau de quinoa et déguster!

PORTIONS: 4

Fitness et moi

BARRES DÉJEUNER

à emporter

INGRÉDIENTS:

2 tasses de flocons d'avoine
3/4 tasse de quinoa non cuit
1/4 tasse de millet non cuit
1 1/4 tasse de noix hachées
1/2 tasse de canneberges séchées
1/4 c. à thé de sel de mer
1/2 tasse de sirop d'érable pur
1/2 tasse de beurre d'amande crémeux
1/4 tasse d'huile de coco extra vierge
2 c. à soupe de cassonade
1 c. à thé d'extrait de vanille pure

DIRECTIVES:

1. Chauffer le four à 350° F et tapisser un plat allant au four de 9x13 avec du papier parchemin.
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'avoine, le quinoa et le millet. Remuer jusqu'à ce qu'ils soient grillés, environ 3 minutes.
3. Mélanger les noix et les canneberges dans un grand bol, puis verser le mélange grillé et le sel. Remuer pour combiner.
4. Dans une petite casserole, mélanger le sirop d'érable, le beurre d'amande, l'huile, le sucre et la vanille; réchauffer jusqu'à ce que tout soit fondu. Retirer du feu. Verser ceci sur le mélange sec et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Verser dans le plat de cuisson et appuyer dessus avec une cuillère pour égaliser. Cuire au four pendant 25-30 minutes.
6. Laisser refroidir à température ambiante puis réfrigérer. Une fois froid, couper en barres et déguster.

DONNE: 10 barres

Fitness et moi

GRUAU DÉJEUNER

au sirop d'érable et petits fruits

INGRÉDIENTS:

2 tasses d'eau filtrée
2 tasses de lait d'amande non sucré
1 tasse de gruau moulu (pas instantané)
1/2 c. à thé de sel de mer
2 c. à thé de sirop d'érable pur
votre confiture bio préférée
vos baies fraîches préférées

DIRECTIVES:

1. Prendre une casserole moyenne et porter l'eau et le lait à ébullition à feu moyen. Incorporer délicatement le gruau et le sel.
2. Porter le tout à ébullition, puis réduire le feu à doux. Couvrir la casserole et laisser mijoter 20 minutes. Remuer de temps en temps.
3. Lorsque le gruau a absorbé la majeure partie du liquide et est tendre, retirer du feu et ajouter le sirop d'érable.
4. Goûter et ajuster le sel et l'édulcorant comme vous le souhaitez.
5. Servir avec une petite boule de votre confiture préférée et des baies fraîches. Déguster!

PORTIONS: 4

Fitness et moi

GRANOLA À LA CITROUILLE

chocolat et pacanes

INGRÉDIENTS:

3 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
1-1 / 2 tasse de pacanes crues, hachées
1/4 tasse de purée de citrouille
1/2 c. à thé de vanille
1/2 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
1/2 tasse de sirop d'érable pur
1/3 tasse d'huile de noix de coco, fondue
1/2 c. à thé de sel de mer
1/3 tasse de mini pépites de chocolat

* facultatif - 1/4 tasse de canneberges séchées

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 325° F et tapisser une plaque à pâtisserie à rebords de papier parchemin.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat dans un grand bol. Puis les étaler sur la plaque à pâtisserie.
3. Cuire au four de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine soit dorée, sèche et croustillante.
4. Laisser refroidir pendant environ 5 minutes, puis saupoudrer les pépites de chocolat pendant qu'il refroidit.
5. Une fois que le granola est complètement refroidi, le transférer dans un contenant hermétique et le conserver dans un endroit frais et sec ou au réfrigérateur.

PORTIONS: 20

CARRÉS DE CITROUILLE

facile à cuire

INGRÉDIENTS:

1 tasse + 2 c. à soupe de farine tout usage
2 c. à thé de levure chimique
1/2 c. à thé de sel de mer
1 c. à soupe d'épices pour tarte à la citrouille
1 c. à thé de cannelle
1 tasse de sucre au choix
1/3 tasse d'huile de coco biologique
3/4 tasse de purée de citrouille
2 c. à soupe d'extrait de vanille pure
1/4 tasse d'eau

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 350° F et graisser un moule à gâteau de 9 "et réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel, les épices à la citrouille et la cannelle.
3. Dans un grand bol, ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à homogénéité.
4. Incorporer doucement les ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
5. Transférer le mélange dans le moule à gâteau et cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Retirer du four et laisser refroidir complètement avant de couper.

DONNE : 12 carrés

Fitness et moi

FLOCONS D'AVOINE

à la cannelle

INGRÉDIENTS:

1/2 tasse de flocons d'avoine
1/4 c. à thé de sel de mer
2 c. à soupe d'édulcorant au choix
1/2 c. à soupe de cannelle
1 tasse de lait d'amande non sucré
1 à 2 c. à soupe de fromage à la crème

DIRECTIVES:

1. Dans une casserole, mélanger l'avoine, le sel, la cannelle, l'édulcorant et le lait. Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit absorbée.
2. Retirer du feu et verser dans un bol. Incorporer le fromage à la crème et garnir de cannelle supplémentaire.

PORTION: 1

Fitness et moi

MUFFINS À L'AVOINE

et à la patate douce

INGRÉDIENTS:

2 tasses de flocons d'avoine sans gluten
1/2 tasse de sucre de canne pur biologique
1 c. à soupe de levure chimique
1 c. à thé de muscade
1 c. à thé de cannelle
pincée de sel de mer
1 tasse de patate douce en purée
1 tasse de lait d'amande non sucré
1 œuf de lin (1 c. à soupe de farine de lin + 3 c. à soupe d'eau)
1 c. à thé d'extrait de vanille pure
6 c. à soupe de beurre d'amande crémeux

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 350° F et tapisser un moule à 12 muffins de doublures. Réserver.
2. Préparer l'œuf de lin en mélangeant 1 cuillère à soupe de farine de lin avec 3 cuillères à soupe d'eau et laisser reposer pendant au moins 5 minutes.
3. Dans un mélangeur à grande vitesse, mélanger tous les ingrédients et mélanger en une pâte lisse.
4. Verser uniformément la pâte dans les 12 moules jusqu'à ce qu'elle soit presque pleine.
5. Saupoudrer de cannelle et cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Retirer du four et laisser refroidir.

DONNE: 12 muffins

Fitness et moi

MUFFINS AUX OEUFS

végétaliens

INGRÉDIENTS:

4 gousses d'ail émincées
1 tasse de brocoli, haché
1 poivron rouge, haché
1/2 tasse de maïs biologique (frais ou congelé)
2 oignons verts, hachés grossièrement

1 paquet (15 oz) de tofu ferme biologique
2 c. à thé de tahini
2 c. à soupe de farine de pois chiches
3 c. à soupe de levure nutritionnelle
1 c. à soupe de pâte de miso
1/4 c.à thé de curcuma
1/2 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de sel de mer
1/2 c. à thé de poivre noir
1/4 c. à thé de sel noir (pour une saveur «œuf»)

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 350° F et tapisser ou vaporiser 6 moules à muffins.
2. À feu vif, arroser une poêle avec un peu d'huile ou utiliser quelques cuillères à soupe d'eau (sans huile). Faire sauter l'ail jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajouter le brocoli, le poivre et le maïs. Assaisonner de sel et de poivre et faire sauter pendant une minute.
4. Ajouter l'oignon vert et cuire encore une minute puis retirer du feu.
5. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, réduire le tofu en purée. Ajouter ensuite le reste des ingrédients. Réduire en purée jusqu'à homogénéité.
6. Dans un grand bol, ajouter le mélange de tofu avec les légumes cuits et remuer. Transférer dans les moules à muffins.
7. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes et faire tourner le plateau après 15-20 minutes. Les sommets doivent être légèrement dorés.
8. Retirer du four et laisser refroidir au moins 10 minutes avant de servir.

DONNE: 6 muffins

Fitness et moi

Dîner

IDÉES

SOUPE AUX LENTILLES

aux tomates et à la noix de coco

INGRÉDIENTS:

1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 oignon blanc, coupé en dés
1/2 tasse de poivron vert, coupé en petits dés
1/3 tasse de coriandre coupée en dés
5 gousses d'ail émincées
1 c. à thé de cumin
1 c. à thé de coriandre
1 c. à thé de curcuma
1 c. à thé d'ail en poudre
1 c. à thé d'origan
1/4 c. à thé de Cayenne
1 boîte (28 oz) tomates cuites rôties en dés
1 tasse de lentilles brunes, rincées
1 boîte (15 oz) de lait de coco allégé
1 c. à thé de sel de mer
1/2 c. à thé de poivre noir

* garniture facultative - coriandre et filet de lait de coco

DIRECTIVES:

1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, ajouter l'huile. Une fois l'huile chaude, ajouter l'oignon, le poivre, la coriandre et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Environ 5 minutes.
2. Porter le feu à moyen-doux et ajouter les épices et les tomates. Laisser mijoter quelques minutes.
3. Incorporer les lentilles et le lait de coco (réserver quelques cuillères à soupe si vous en voulez aussi pour la garniture). Assaisonner de sel et de poivre.
4. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Si c'est trop épais, ajouter 1 / 2-1 tasse d'eau ou de bouillon.
5. Goûter et rectifier les assaisonnements.
6. Servir la soupe immédiatement et garnir au goût.

PORTIONS: 4

Fitness et moi

SALADE DE PÂTES

d'automne

INGRÉDIENTS:

SALADE
1 tasse de choux de Bruxelles, coupés en deux ou en quartiers
1 oignon rouge, tranché
1 tasse de patates douces, hachées
1 tasse de champignons, coupés en quartiers
6 gousses d'ail hachées
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à thé de sel de mer
16 oz de pâtes de votre choix

VINAIGRETTE
1/4 tasse de mayonnaise végétalienne
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 c.. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe de sirop d'érable pur
2 c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de graines de pavot
1/2 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de sel de mer

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 400° F.
2. Couper tous les légumes et les placer avec l'ail sur une plaque tapissée de papier parchemin. Verser de l'huile d'olive dessus et saupoudrer de sel. Remuer pour enrober.
3. Rôtir les légumes pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites et que les légumes soient un peu bruns. Remuer et tourner la plaque au bout de 10 minutes.
4. Pendant que les légumes sont au four, faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égoutter et laisser refroidir.
5. Ensuite, préparer la vinaigrette en ajoutant tous les ingrédients dans un petit bol et en fouettant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
6. Lorsque les légumes sont cuits, les retirer et les laisser refroidir pendant quelques minutes.
7. Placer les pâtes dans un grand bol, ajouter les légumes, verser la vinaigrette et mélanger le tout pour enrober. Goûter et ajouter plus de sel et de poivre si nécessaire.
8. Servir immédiatement ou réfrigérer pour servir plus tard.

PORTIONS: 6

Fitness et moi

BOL DE BUDDHA

au quinoa

INGRÉDIENTS:

SALADE
3/4 tasse de quinoa
2 tasses de choux de Bruxelles
4 tasses de courge musquée
7 oz de tempeh (ou tofu)
1/2 oignon, haché finement
1 c. à soupe de sauce BBQ
1/3 tasse d'eau
1 c. à thé de sauce soja
1 c. à thé de paprika
sel et poivre, au goût
1/2 c. à thé de fumée liquide
2 carottes
1/3 tasse de graines de citrouille

VINAIGRETTE
1/2 tasse de noix de cajou, trempées pendant la nuit
1/2 tasse de lait d'amande non sucré
2 c. à soupe de levure nutritionnelle
1 c. à thé de moutarde
sel poivre
1 c. à thé de pâte de miso blanc
1/2 c. à thé de paprika

* garniture facultative - avocat, graines de sésame, graines de citrouille, herbes fraîches hachées

PORTIONS: 2

DIRECTIVES:

1. Faire cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
2. Placer une autre grande casserole d'eau sur le feu, ajouter une pincée de sel et porter à ébullition. Une fois à ébullition, ajouter les choux de Bruxelles et les faire cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, couper la courge et la faire cuire 8 à 10 minutes.
3. Éplucher les carottes et les couper comme vous le souhaitez (pièces de monnaie, lambeaux, spirales).
4. Préparer la vinaigrette en plaçant tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse et lisse.
5. Couper le tempeh en cubes. Dans une poêle moyenne, chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le tempeh, la sauce BBQ, l'eau, la sauce soja, le paprika, le sel, le poivre et la fumée liquide. Faire cuire 10 minutes.
6. Dans une petite casserole, faire chauffer la vinaigrette jusqu'à ce qu'elle devienne un peu plus épaisse (environ 2 minutes), ajouter un autre filet de lait si nécessaire.
7. Placer les ingrédients du bol dans un grand bol et verser la vinaigrette sur le dessus. Décorer comme vous le souhaitez.

Fitness et moi

SALADE DE QUINOA
aux canneberges et aux pommes

INGRÉDIENTS:

SALADE
1 tasse de quinoa non cuit
1/2 tasse de céleri en dés
2 oignons verts, tranchés
1 tasse de pomme, tranchée ou coupée en dés
1/3 tasse de noix ou de pacanes grillées, hachées
1/3 tasse de canneberges séchées

VINAIGRETTE
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe de sirop d'érable pur
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 c. à thé de moutarde de Dijon
1/4 c. à thé d'ail en poudre
sel de mer et poivre noir, au goût

DIRECTIVES:

1. Faire cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Une fois le quinoa cuit, laissez-le refroidir à température ambiante.
2. Pendant la cuisson du quinoa, ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol ou un bocal avec un couvercle. Fouetter ou secouer jusqu'à homogénéité.
3. Une fois le quinoa refroidi, le versez dans un bol de service avec le reste des ingrédients de la salade. Assaisonner de sel et de poivre.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger le tout jusqu'à ce que le tout soit homogène. Goûter et rectifier l'assaisonnement comme vous le souhaitez.
5. Servir ou réfrigérer jusqu'au moment de servir.

PORTIONS: 4-6

Fitness et moi

SALADE DE CHOU VERT FRISÉ TIÈDE

à la courge musquée

INGRÉDIENTS:

SALADE
1 bouquet de chou frisé, haché
1 courge musquée moyenne, coupée en cubes
1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés
1/4 tasse de graines de citrouille
1 c. à soupe + 2 c. à thé d'huile d'olive, divisée
1/2 c. à thé de sel de mer, divisé
1/4 c. à thé de poivre noir
1 pomme ou 1 orange, tranchée

VINAIGRETTE
1/2 tasse de tahini
1/2 tasse de vinaigre de cidre de pomme
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à thé de persil séché
2 c. à soupe d'huile d'olive supplémentaire
2 c. à soupe de jus de citron
4 gousses d'ail émincées
eau, diluer au besoin

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 400 ° F et tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger la courge avec 1 cuillère à soupe d'huile, 1/4 cuillère à thé de sel et de poivre. Placer sur la plaque et cuire au four pendant 20 minutes.
3. Dans le même bol, mélanger les graines de citrouille et les pois chiches avec 1 cuillère à thé d'huile et 1/4 c. à thé de sel. Une fois les 20 minutes écoulées, ajouter le mélange de pois chiches dans la casserole.
4. Remettre au four et cuire encore 10 minutes. Remuer le mélange à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en ajoutant tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
6. Puis dans une grande poêle à feu moyen, ajouter 1 cuillère à thé d'huile. Ajouter le chou frisé et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit vert foncé mais pas fané.
7. Retirer le chou frisé et mélanger avec le mélange de courge et les tranches de pomme ou d'orange. Arroser de vinaigrette et servir.

PORTIONS: 4

Fitness et moi

SALADE D'AUTOMNE

au riz sauvage

INGRÉDIENTS:

3 tasses de riz sauvage
3 oranges, divisées
1 avocat, coupé en deux
1 petite échalote, pelée et coupée en quartiers
1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 c. à thé de moutarde de Dijon
2 c. à thé de sirop d'érable pur
1 1/2 c. à thé de sel de mer
1 tasse de roquette
1 tasse de persil haché
1 tasse de noix ou de pacanes, hachées
1/2 tasse d'arilles de grenade
1/2 tasse d'abricots secs, hachés

DIRECTIVES:

1. Placer le riz dans une grande casserole. Couvrir généreusement d'eau et porter à ébullition à feu vif. Puis réduire à moyen-doux et cuire jusqu'à ce que le riz soit juste tendre. Environ 45 minutes.
2. Zester et presser une orange. Éplucher et segmenter les deux autres. Ajouter le zeste et le jus dans un mixeur. Verser 1/4 d'avocat dans le mélangeur et ajouter l'échalote, l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sirop et le sel. Réduire en purée lisse. Verser dans un grand bol.
3. Une fois le riz cuit, le remuer dans la vinaigrette et le laisser refroidir à température ambiante.
4. Incorporer les légumes verts, les noix et les fruits. Couper le reste de l'avocat en dés et incorporer délicatement à la salade. Servir et déguster!

PORTIONS: 4

Fitness et moi

QUINOA AUX CHAMPIGNONS

et aux épinards

INGRÉDIENTS:

1-1/2 tasse de quinoa
2 tasses d'eau
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
6 gousses d'ail émincées
1 paquet (8 oz) de champignons, tranchés
2-3 tasses d'épinards
2 c. à soupe de sauce soja
1/2 c. à thé d'ail en poudre
sel et poivre, au goût

DIRECTIVES:

1. Rincer le quinoa dans une passoire en filet pour éliminer toute amertume.
2. Mélanger l'eau et le quinoa dans une grande casserole. Faire cuire comme indiqué, généralement environ 15 minutes.
3. Pendant la cuisson du quinoa, ajouter l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
4. Ajouter l'ail, les champignons, la sauce soja et la poudre d'ail. Faire sauter pendant environ 3-4 minutes.
5. Ajouter ensuite les épinards et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés.
6. Ajouter le quinoa aux légumes. Cuire et remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
7. Servir immédiatement.

PORTIONS: 6

Fitness et moi

TACOS

au chou-fleur grillé

INGRÉDIENTS:

TACOS
1/4 c. à thé d'ail en poudre
1/4 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de cumin moulu
1/2 c. à thé de sel de mer
1 c. à soupe d'eau
1 c. à soupe de jus de citron vert
1 cu. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 petite tête de chou-fleur, fleurons
1 tasse de chou rouge haché
1 piment jalapeno, tranché
1 avocat, coupé en dés
coriandre hachée
tortillas de maïs ou de farine

SAUCE
6 c. à soupe de mayonnaise végétalienne
1 gousse d'ail émincée
1 1/2 c. à thé de jus de citron
1 c. à thé d'eau
1 c. à soupe de coriandre hachée

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 400° F.
2. Dans un bol moyen, mélanger les 7 premiers ingrédients. Bien mélanger.
3. Incorporer les fleurons de chou-fleur et mélanger pour enrober.
4. Déposer le chou-fleur à plat sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Rôtir pendant 30 minutes, en remuant toutes les 10 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement doré.
5. Pendant la cuisson du chou-fleur, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol. Fouetter ensemble jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Goûter et rectifier les assaisonnements.
6. Ajouter le chou-fleur cuit à une tortilla. Garnir avec le chou, le jalapeno, la coriandre et l'avocat. Arroser ou étendre la sauce sur les tacos.
7. Servir immédiatement et savourer!

PORTIONS: 4-5

Fitness et moi

Souper

IDÉES

SOUPE
aux lentilles rouges citronnées

INGRÉDIENTS:

1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
1/2 oignon jaune, haché
1 pomme de terre rousse de la taille d'un poing, coupée en cubes
1 carotte, hachée
1 c. à thé de coriandre moulue
1/2 c. à thé de cumin moulu
1/2 c. à thé de sel de mer
2 tasses de lentilles rouges, rincées
6 tasses de bouillon de légumes
1 c. à thé de zeste de citron râpé
2 c. à soupe de jus de citron
1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée

DIRECTIVES:

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole à soupe. Ajouter l'oignon et le faire revenir environ 3 minutes.
2. Ajouter la pomme de terre et la carotte; faire sauter encore 2 minutes puis ajouter l'ail et les épices. Faire sauter encore 30 secondes.
3. Ajouter ensuite le sel, les lentilles et le bouillon. Laisser mijoter les lentilles à découvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres; environ 15-20 minutes. Remuer de temps en temps.
4. Ajouter le zeste et le jus de citron et retirer du feu.
5. Laisser tel quel ou mélanger la moitié pour une soupe plus crémeuse.
6. Servir chaud avec de la coriandre hachée sur le dessus.

PORTIONS: 4

SOUPE

aux tortillas

INGRÉDIENTS:

1 oignon jaune, haché
1 carotte, hachée
1 poivron, haché
1-2 piments jalapenos, émincés
5 gousses d'ail émincées
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2-1 / 2 c. à thé de cumin moulu
2-1 / 2 c. à thé d'origan
2-1 / 2 c. à thé de poudre de chili
1/2 c. à thé de sel de mer
1 boîte (15 oz) de tomates en dés
1/4 tasse de pâte de tomate
5 tasses de bouillon de légumes
1 c. à soupe de jus de lime
6-8 tortillas de maïs, coupées en lanières
1-1 / 2 tasse de pois chiches cuits

garniture - coriandre hachée, jalapenos émincés, avocat, salsa

DIRECTIVES:

1. Dans une grande marmite, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ajouter la carotte et le poivron; cuire 3 minutes. Ajouter le jalapeno, l'ail, les épices et le sel; cuire encore une minute.
2. Ajouter les tomates en dés et la pâte de tomate. Bien remuer. Ajouter le bouillon et laisser mijoter.
3. Ajouter le jus de lime et les lanières de tortillas. Remuer le tout et laisser mijoter jusqu'à ce que les tortillas soient bien tendres; environ 10 minutes. Retirer du feu.
4. Ajouter les pois chiches et remuer.
5. Servir avec la garniture désirée.

PORTIONS: 4

Fitness et moi

CHILI AU POIS CHICHES

et aux haricots blancs

INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 oignon jaune, coupé en dés
1 poivron rouge, coupé en dés
1 tasse de maïs
1 piment jalapeno, coupé en dés
5 gousses d'ail, tranchées finement
1 1/2 c. à soupe de cumin moulu
1 c. à thé de poudre de chili
1 c. à thé de coriandre
2 boîtes de pois chiches, égouttés et rincés
1 boîte de haricots blancs, égouttés et rincés
16 oz de salsa verte verte
1 boîte de lait de coco entier
2 tasses de bouillon de légumes
jus de 1 citron vert
sel de mer et poivre noir, au goût

* pour la garniture - lanières de tortilla, crème sure, maïs, coriandre, jalapeno, quartiers de lime, avocat

DIRECTIVES:

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'oignon, le poivron, le maïs et le piment jalapeno. Cuire en remuant fréquemment pendant 5 minutes.
3. Ajouter toutes les épices et laisser cuire encore une minute.
4. Ajouter un peu de bouillon et gratter les morceaux du fond de la casserole.
5. Ajouter les haricots, la salsa, le lait de coco et le bouillon avec du sel et du poivre.
6. Remuer pour combiner et porter à ébullition à feu moyen-élevé.
7. Réduire à moyen-doux et laisser mijoter 10 minutes.
8. Incorporer le jus de lime frais et assaisonner de sel et de poivre.
9. Décorer avec vos garnitures préférées et déguster!

PORTIONS: 8

Fitness et moi

PÂTES PENNE AUX CHAMPIGNONS

crémeuses et épicées

INGRÉDIENTS:

PÂTES
16 oz de pâtes penne
2 tasses de pois surgelés
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
16 oz de champignons, tranchés
3-4 tasses d'épinards frais

SAUCE
1 tasse de noix de cajou, trempées pendant la nuit
1 tasse d'eau filtrée
2 c. à soupe de levure nutritionnelle
1 c. à thé de flocons de piment rouge
1-1 / 2 c. à thé d'ail en poudre
1 c. à thé de paprika
1/2 c. à thé de poudre de chili
pincée de poivre de Cayenne
sel de mer et poivre, au goût

DIRECTIVES:

1. Assaisonner une grande casserole d'eau avec du sel et porter à ébullition. Ajouter les pâtes et les pois surgelés. Cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Environ 10 à 12 minutes.
2. Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et remuer jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter les champignons et cuire 6 minutes. Retirer de la poêle et réserver.
3. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, ajouter les ingrédients de la sauce et réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Si c'est trop épais, ajouter une cuillère à soupe d'eau à la fois.
4. Égoutter les pois et les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le mélange de champignons et la sauce. Mélanger jusqu'à ce que ce soit combiné.
5. Pendant que c'est encore chaud, incorporer les épinards. Servir immédiatement et savourer!

PORTIONS: 4

Fitness et moi

RISOTTO

à la courge musquée

INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe de beurre végétal ou d'huile d'olive
6 gousses d'ail émincées
2 oignons verts, tranchés
2 tasses de riz arborio
1/2 tasse de vin blanc sec (ou d'eau)
6 tasses de bouillon de légumes
1 c. à soupe de sauge
1/8 c. à thé de curcuma
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
sel de mer et poivre noir, au goût

1 courge musquée moyenne, coupée en cubes
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

DIRECTIVES:

1. Laver la courge et la placer au four à 300° F pendant 30 minutes pour qu'elle devienne molle.
2. Retirer du four et laisser refroidir jusqu'à ce que vous puissiez le tenir. Ensuite, l'éplucher et la couper en cubes.
3. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et y étaler la courge. Saupoudrer d'huile, de sel et de poivre. Cuire au four à 375° F pendant 30 minutes supplémentaires. Retourner à mi-chemin.
4. Ensuite, faire fondre le beurre à feu doux dans une grande casserole. Ajouter l'ail et les oignons verts. Laisser cuire environ 3 minutes.
5. Verser le riz et enrober du mélange de beurre. Ajouter le vin et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé.
6. Ajouter le bouillon lentement une 1/2 tasse à la fois et remuer. Laisser le liquide être absorbé.
7. Ajouter ensuite la courge rôtie et mélanger soigneusement. Servir et déguster!

PORTIONS: 8

Fitness et moi

CHOU-FLEUR

au tahini marocain

INGRÉDIENTS:

4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
3/4 c. à thé de sel de mer, divisé
4 c. à soupe de pâte harissa douce, divisée
1 chou-fleur, coupé en bouquets
2 c. à soupe de tahini
1 c. à soupe de sirop d'érable pur
1 c. à soupe de jus de citron frais
1/4 c. à thé de poivre noir
persil frais pour la garniture

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 425° F.
2. Dans un grand bol, mélanger 2 c. à soupe d'huile, 1/2 c. à thé de sel et 2 c. à soupe de pâte harissa; bien mélanger.
3. Ajouter le chou-fleur et mélanger pour enrober.
4. Étaler les fleurons de chou-fleur sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. cuire au four pendant 35 minutes et mélanger à mi-cuisson.
5. Retirer du four une fois tendre et mélanger avec les 2 cuillères à soupe de pâte harissa restantes. Cuire au four pendant 5 à 10 minutes de plus jusqu'à ce que ce soir caramélisé et carbonisé à certains endroits.
6. Préparer le tahini en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile, 1/4 cuillère à thé de sel, le tahini, le sirop, le citron et le poivre noir dans un petit bol. Fouetter et ajouter une cuillère à soupe d'eau pour diluer si nécessaire.
7. Transférer le chou-fleur cuit dans un bol et arroser de sauce au tahini. Garnir de persil frais et servir.
8. Servir avec votre choix de protéines maigres, des cubes croustillants de tofu, du tempeh cuit au four ou un plat de lentilles.

PORTIONS: 4

SOUPE CRÉMEUSE

au chou-fleur grillé

INGRÉDIENTS:

1 tête de chou-fleur, coupée en fleurons
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisée
sel de mer
1 oignon rouge, haché
3 gousses d'ail émincées
4 tasses de bouillon de légumes
2 c. à soupe de beurre végétal
1 c. à soupe de jus de citron
1/4 c. à thé de muscade

* pour la garniture - croûtons, persil frais, ciboulette ou oignons verts

** vous pouvez sauter le beurre et utiliser 1/4 tasse de noix de cajou trempées si vous le souhaitez.

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 425° F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Mélanger le chou-fleur avec 2 cuillères à soupe d'huile sur la plaque à pâtisserie. Saupoudrer de sel et cuire au four jusqu'à ce qu'il soit tendre et caramélisé, environ 35 minutes. Mélanger à mi-chemin.
3. Pendant ce temps, dans une grande casserole, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et 1/4 cuillère à thé de sel de mer. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide environ 6 minutes. Ajouter l'ail et cuire encore une minute. Ajouter ensuite le bouillon.
4. Réserver quelques morceaux de fleurons de chou-fleur pour la décoration. Transférer ensuite le chou-fleur dans la casserole. Augmenter le feu à moyen-vif et porter à ébullition. Faire cuire 20 minutes.
5. Une fois cuit, retirer la casserole du feu et la laisser refroidir quelques minutes. Transférer ensuite la soupe dans un mixeur en travaillant par lots si nécessaire.
6. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter le citron, la muscade et mélanger à nouveau. Ajouter du sel au goût et mélanger à nouveau.
7. Verser dans des bols de service, garnir de quelques fleurons de chou-fleur, de persil haché, d'oignons verts, de ciboulette et / ou de croûtons. Savourer!

PORTIONS: 4

Fitness et moi

CITROUILLE AU CURRY

dans une casserole

INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
3 échalotes, hachées
5 gousses d'ail émincées
2 c. à soupe de gingembre râpé
2 c. à soupe de pâte de curry rouge thaï
6 tasses de citrouille en cubes
2 boîtes de conserve de lait de coco
1 paquet de tofu extra ferme biologique, coupé en cubes
le zeste et le jus d'un citron vert
2 c. à soupe de sucre de coco
1 c. à thé de sel

* garniture facultative - coriandre ou persil et graines de citrouille

DIRECTIVES:

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter les échalotes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
2. Ajouter l'ail, le gingembre et la pâte de curry. Cuire en remuant constamment pendant environ 2 minutes.
3. Ajouter le lait de coco, petit à petit jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter la courge, le tofu, le zeste de lime, le sucre de coco et le sel.
4. Porter le mélange à ébullition. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre environ 15 minutes.
5. Retirer le curry du feu et incorporer le jus de citron vert. Servir sur du riz ou avec des haricots.
6. Garnir de coriandre ou de persil et de graines de citrouille si désiré.

PORTIONS: 4

Fitness et moi

Collation

IDÉES

SMOOTHIE

à la courge musquée

INGRÉDIENTS:

1/2 tasse de courge cuite
1 c. à soupe de poudre de protéine de vanille
1 c. à soupe de beurre d'amande
1/2 c. à thé de cannelle moulue
1/4 c. à thé de gingembre moulu
pincée de sel
1/2 tasse de lait d'amande non sucré
poignée de glaçons

DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Ajouter une pincée de cannelle sur le dessus.
3. Savourer!

PORTIONS: 1

Fitness et moi

SMOOTHIE VERT

aux graines de lins

INGRÉDIENTS:

1 à 2 tasses de lait d'amande non sucré
1 tasse de bébé chou frisé
1/2 tasse de poire surgelée
1/2 tasse de raisins surgelés
1/2 petite banane
1 c. à soupe de graines de lin

DIRECTIVES:

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

PORTION: 1

Fitness et moi

SMOOTHIE À LA TARTE À LA CRÈME

et à la banane

INGRÉDIENTS:

2 bananes, tranchées et congelées
1/3 tasse de yogourt à la noix de coco
2 c. à thé d'extrait de vanille pur
1 à 2 tasses de lait d'amande à la vanille non sucré
1 1/2 c. à soupe de sirop d'érable pur
1/4 c. à thé de muscade moulue
1/2 c. à thé de cannelle moulue
poignée de glaçons

* facultatif - ajouter 4 biscuits gaufrés à la vanille ou 1 mesure de poudre de protéine de vanille

DIRECTIVES:

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

PORTION: 1

Fitness et moi

POIRES À LA CANNELLE

cuites au four

INGRÉDIENTS:

4 poires, coupées en deux
2 c. à thé de cannelle
1/2 tasse de noix, hachées
1 c. à soupe de sirop d'érable pur

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 375°F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Déposer les poires sur la plaque à pâtisserie et utiliser une cuillère pour évider les graines.
3. Disposer les poires face vers le haut. Les saupoudrer uniformément de cannelle et remplir le milieu vide de noix hachées. Arroser de sirop.
4. Cuire les poires au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées sur les bords. Retirer et percer avec une fourchette pour voir s'ils sont cuits. Sinon, faire cuire encore 10 minutes.
5. Servir chaud et déguster!

PORTION: 4

Fitness et moi

BOULES D'ÉNERGIE
à l'avoine et aux raisins secs

INGRÉDIENTS:

1 tasse de dattes dénoyautées bien emballées
2 tasses de flocons d'avoine
1 c. à soupe de cannelle
2/3 tasse de beurre d'amande
1/4 tasse de sirop d'érable pur
1 c. à thé d'extrait de vanille pure
1/2 c. à thé de sel de mer
1 tasse de raisins secs

DIRECTIVES:

1. Ajouter tout sauf les raisins secs dans un robot culinaire et mélanger pour obtenir une pâte collante.
2. Ajouter les raisins secs et pulser plusieurs fois.
3. Rouler la pâte en 12 boules environ.

DONNE: 12 balles

Fitness et moi

TREMPETTE CRÉMEUSE POUR FRUITS

aux noix de cajou

INGRÉDIENTS:

1 tasse de noix de cajou crues, trempées toute la nuit
1 / 2-1 tasse d'eau ou de lait d'amande
1 c. à thé de sel de mer
1 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe de sirop d'érable pur
1 c. à thé d'extrait de vanille pur
pincée de cannelle

* pour servir - avec vos fruits préférés tels que des tranches de pomme, des tranches de poire, des fraises ou du kiwi.

DIRECTIVES:

1. Mettre les noix de cajou dans un bol, couvrir d'eau et laisser tremper au moins 8 heures. Égoutter et rince.
2. Ajouter les noix de cajou dans un mélangeur à grande vitesse avec 1/2 tasse d'eau et le sel. Commencer à mélanger à basse vitesse et augmenter lentement la vitesse.
3. Gratter les côtés si nécessaire et ajouter le reste des ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que ce soit complètement lisse et crémeux.
4. Diluer avec plus d'eau si nécessaire pour atteindre la consistance désirée.
5. Servir avec vos fruits préférés et déguster!

DONNE: 1 tasse

Fitness et moi

HUMMUS SANTÉ

de chou vert frisé

INGRÉDIENTS:

4 tasses de chou frisé, tige centrale enlevée et déchiré
2 tasses de pois chiches, rincés et égouttés
1/3 tasse de jus de citron frais
6 gousses d'ail
1/4 tasse de tahini
1 c. à thé de sel de mer

DIRECTIVES:

1. Ajouter le tout dans un robot culinaire ou un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. À déguster en trempette pour les légumes crus, les croustilles pita, sur les craquelins en tartinade, dans un wrap ou sur une salade.

DONNE: 2 tasses

Fitness et moi

MÉLANGE DE MAÏS SOUFFLÉ

aux canneberges et aux abricots

INGRÉDIENTS:

1 paquet de pop-corn micro-ondes faire son propre pop corn
1/4 c. à thé de cannelle
1/4 tasse de graines de tournesol
1/4 tasse d'arachides
2/3 tasse d'amandes crues
1/3 tasse de canneberges séchées
1/2 tasse d'abricots secs en dés

DIRECTIVES:

1. Saupoudrer le maïs soufflé chaud et fraîchement éclaté de cannelle - en remuant pour enrober uniformément.
2. Dans un autre bol, bien mélanger le reste des ingrédients..
3. Mélanger le mélange de noix avec le maïs soufflé.
4. Répartir uniformément dans 4 à 6 bols à collation.

PORTIONS: 4-6

Fitness et moi

BARRES À LA TARTE AUX PACANES

sans cuisson

INGRÉDIENTS:

BARRES
1 tasse de flocons d'avoine
1 tasse de pacanes crues ou rôties
1/2 tasse de farine d'amande blanchie
1 c. à soupe de cannelle moulue
1/2 c. à THé de sel de mer
7 grosses dattes medjool
1 c. à soupe d'eau filtrée
1 c. à soupe de sirop d'érable pur

CARAMEL
20 grosses dattes medjool
1/4 tasse d'eau filtrée
1/2 c. à THé d'extrait de vanille pur

GARNITURES
1-1 / 2 tasse de pacanes concassées

DIRECTIVES:

1. Tapisser un plat carré (8x8) de papier parchemin et réserver.
2. Ajouter l'avoine, les pacanes, la farine, la cannelle et le sel dans un robot culinaire. Mélanger plusieurs fois jusqu'à ce qu'un mélange émietté se forme. Ajouter les dattes, l'eau et le sirop. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit collant.
3. Presser uniformément le mélange dans le plat carré.
4. Créer ensuite la couche de caramel en ajoutant les dattes, l'eau et la vanille dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce qu'une consistance lisse (comme du caramel) se forme. Gratter les côtés au besoin.
5. Répartir le caramel sur la couche dans le plat. Ensuite, mélanger les pacanes écrasées sur le dessus et les presser doucement dans la couche de caramel.
6. Conserver couvert au congélateur pendant au moins 30 minutes avant de trancher et de servir.

DONNE 16 barres

Fitness et moi