

TOMATES

rôties



INGRÉDIENTS:

3 tasses de tomates cerises, coupées en deux
Huile d'olive vierge extra
sel de mer et poivre noir, au goût
thym frais, facultatif

*Utilisez-les sur une pizza, dans des pâtes, sur un sandwich, sur des toasts avec de l'avocat, dans du houmous, avec des craquelins, dans une soupe ou dans toutes sortes de salades différentes !

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 250 °F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Placer les tomates cerises côté coupé vers le haut sur la plaque à pâtisserie et arroser d'huile d'olive, saupoudrer de sel, de poivre et de thym.
3. Rôtir les tomates jusqu'à ce qu'elles soient bien ratatinées sur les bords. Environ 2-3 heures.

PORTIONS: 4



Fitness et moi



Livret de recettes

IDÉES DE RECETTES SANTÉ POUR MAI



Fitness et moi

Déjeuner

IDÉES



GRANOLA

orange tahini



INGRÉDIENTS:

1/4 tasse de sirop d'érable pur
3 c. à soupe de tahini
1 c. à soupe d'huile de noix de coco
zeste d'orange
jus d'une orange
2 tasses de flocons d'avoine
1/2 tasse de graines de sésame
1/2 tasse de graines de tournesol
1/4 tasse de fruits séchés (au choix)
1 cuillère à café de cannelle
1/2 c. à thé de sel de mer

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 300 °F et tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Ajouter le sirop d'érable, le tahini, l'huile de noix de coco, le zeste d'orange et le jus d'orange dans un bol à mélanger. Bien fouetter.
3. Ajouter les flocons d'avoine, les graines de sésame, les graines de tournesol, la cannelle et le sel dans un bol. Utiliser une spatule ou une cuillère en bois pour mélanger jusqu'à consistance homogène.
4. Transférer le granola sur la plaque à pâtisserie préparée et étaler en une couche uniforme. Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement dorés. Il sera toujours légèrement collant, mais deviendra croustillant en refroidissant.
5. Laisser le granola refroidir complètement sur la plaque à pâtisserie, puis le transférer dans un récipient hermétique pour le conserver.

PORTIONS: 10



Fitness et moi

POUDING AU RIZ

orange vanille



INGRÉDIENTS:

1-1/2 tasses de riz brun court, cuit
1-3/4 tasse de lait de coco entier
1 c. à thé de vanille en pâte ou en poudre
zeste d'orange
pincée de sel de mer
2-3 c. à soupe de sirop d'érable pur
1 orange, tranchée

DIRECTIVES:

1. Mettre le riz, le lait, la vanille, le zeste d'orange et le sel dans une petite casserole.
2. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire à feu doux et cuire à découvert, en remuant fréquemment, pendant 15 minutes. Le riz doit avoir absorbé la majeure partie du lait de coco et avoir une consistance crémeuse.
3. Retirer de la casserole du feu et incorporer le sirop d'érable. Servir le riz au lait tiède, garni de tranches d'orange. Ajouter un peu de crème de noix de coco et de cannelle si désiré.

PORTIONS: 4



Fitness et moi

MUFFINS AUX CAROTTES

gloire du matin



INGRÉDIENTS:

2 tasses de farine d'épeautre
1/4 tasse de graines de tournesol
1/4 tasse de noix de coco non sucrée
râpée
2 c. à soupe de graines de chia
2 c. à thé de cannelle
2 c. à thé de levure chimique
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de sel de mer
1-1/2 tasses de lait d'amande
1/2 tasse de dattes molles
1/4 tasse d'huile de noix de coco,
température ambiante
1 tasse de carottes, râpées

*pour la garniture - graines
supplémentaires mélangées tournesol,
citrouille et chia

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 375 °F et graisser ou tapisser un moule à muffins standard.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, les graines, la noix de coco, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Ajouter le lait, les dattes et l'huile de noix de coco dans un mélangeur et mélanger à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient complètement mélangés.
4. Ajouter 1/2 tasse de lait, mélanger à nouveau, puis ajouter le lait restant et mélanger jusqu'à homogénéité.
5. Incorporer les carottes râpées au mélange de dattes, puis l'ajouter au mélange de farine. Remuer jusqu'à ce qu'il soit juste mélangé et qu'il ne reste plus de traces de farine. Répartir également dans les 12 moules à muffins et garnir chacune d'environ une cuillère à soupe de graines mélangées.
6. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dent en ressorte propre lorsqu'il est inséré. Laisser refroidir avant de servir.
7. Conserver dans un récipient hermétique à température ambiante jusqu'à 3 jours ou plus au réfrigérateur.

DONNE 12 muffins



Fitness et moi

GRUAU

aux champignons



INGRÉDIENTS:

6 tasses de bouillon de légumes
2 c. à soupe de beurre végétal

1 poireau (parties blanche et verte uniquement), coupé en deux dans le sens de la longueur puis coupé en tranches fines dans le sens de la largeur

1/2 c. à thé de sel de mer
3 gousses d'ail, émincées
12 oz de champignons, tranchés
1 c. à thé de thym frais, haché
1 c. à thé de sauge séchée
1/4 tasse de vin blanc sec
1 tasse de flocons d'avoine coupés en acier

*facultatif pour la garniture -
parmesan végétal et persil

DIRECTIVES:

1. Dans une casserole moyenne avec couvercle, chauffer le bouillon à feu moyen jusqu'à frémissement. Réduire à feu doux et garder couvert.
2. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter le poireau et le sel; cuire 2 minutes en remuant fréquemment.
3. Ajouter l'ail, les champignons, le thym et la sauge; cuire 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient très bien dorés, en remuant fréquemment. Ajouter le vin blanc, cuire 1 minute et remuer constamment.
4. Réduire le feu à moyen. Ajouter les flocons d'avoine; cuire 1 minute en remuant constamment.
5. Ajouter 2 louches de bouillon chaud et cuire jusqu'à ce que l'avoine ait absorbé la quasi-totalité du liquide. Continuer à ajouter du bouillon 1 louche à la fois et remuer fréquemment.
6. Les flocons d'avoine devraient prendre environ 25 minutes à cuire et être tendres.

SERVES: 2



Fitness et moi

CRÊPES AU CHOCOLAT

à la farine d'épeautre



INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine d'épeautre légère
1/4 tasse de cacao en poudre
2 c. à soupe de sucre de coco
1/2 c. à thé de vanille en poudre
pincée de sel de mer
1-1/2 tasses de lait d'amande
2 c.s à soupe d'huile de noix de coco,
fondue

* garnitures - fruits de votre choix tels
que des oranges, des baies, des
poires, des grenades ou des pommes.

DIRECTIVES:

1. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen avec un peu d'huile de noix de coco.
2. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte.
3. Ajouter environ 3 cuillères à soupe de pâte dans la poêle et tourner la poêle pour étaler la pâte.
4. Cuire environ 30 secondes, jusqu'à ce que la crêpe semble se dessécher. Retourner et cuire encore 30 secondes.
5. Continuez jusqu'à ce que toute la pâte ait été utilisée, puis servir chaud avec les garnitures souhaitées.

DONNE 10 crêpes



Fitness et moi

BOL D'AVOINE

aux haricots noirs chipotle



INGRÉDIENTS:

1 tasse de flocons d'avoine
1-1/2 lait d'amande non sucré
1/2 tasse d'eau
1 cube de bouillon de légumes, écrasé
2 c. à thé de piments chipotle en adobo, coupés en dés
1 c. à thé d'assaisonnement pour tacos
3/4 maïs du sud-ouest en conserve, égoutté
3/4 tasse de haricots noirs, égouttés et rincés
3/4 tasse de pico de gallo frais
1 avocat, tranché

*garniture facultative - coriandre fraîche et tranches de citron vert

DIRECTIVES:

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, ajouter les flocons d'avoine, le lait, l'eau, le cube de bouillon, le chipotle et l'assaisonnement pour tacos. Faire bouillir doucement.
2. Cuire 10 minutes en remuant souvent pour éviter les brûlures. Ajouter plus d'eau si vous préférez une consistance plus fine ou cuire quelques minutes de plus si vous préférez une texture plus épaisse.
3. Pendant la cuisson des flocons d'avoine, dans une poêle moyenne à feu moyen, ajouter le maïs et les haricots noirs. Cuire 3-4 minutes.
4. Lorsque les flocons d'avoine sont cuits à votre goût, retirer du feu.
5. Répartir les flocons d'avoine entre les bols. Garnir d'une généreuse portion de pico de gallo, du mélange de haricots et de maïs, de quelques tranches d'avocat.
6. Arroser de jus de lime frais et saupoudrer de coriandre si désiré.

PORTIONS: 2



Fitness et moi

MOUSSE DE CHIA

du chocolat



INGRÉDIENTS:

1 boîte de lait de coco entier
4 c. à soupe de graines de chia
4 c. à soupe de sirop d'érable pur
2 c. à soupe de cacao en poudre
à thé d'extrait de vanille pure

*pour servir - fraises, bleuets, copeaux de chocolat et/ou chantilly à la noix de coco

DIRECTIVES:

1. Mélanger le lait de coco et les graines de chia dans un récipient. Bien fouetter et casser les grumeaux. Couvrir et réfrigérer pendant au moins quelques heures ou plus.
2. Une fois que le chia a pris et que le mélange est épais, l'ajouter à un mélangeur ou à un robot culinaire. Ajouter le sirop, le cacao et la vanille. Mélanger à haute vitesse pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit très lisse.
3. Répartir la mousse en parts égales dans 3 verres ou petits bols. Remettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
4. Servir froid avec les garnitures désirées!

PORTIONS: 3



Fitness et moi

GRUAN

Pain aux bananes



INGRÉDIENTS:

1/2 tasse de flocons d'avoine
1 tasse d'eau
1/2 c. à thé de cannelle
1/2 c. à thé de vanille
pincée de sel de mer
1 banane, tranchée (utilisation divisée)
1 c. à soupe de noix hachées
2 c. à thé d'huile de noix de coco
2 c. à thé de sirop d'érable pur

* autre garniture facultative - graines de chia, cannelle et plus de sirop

DIRECTIVES:

1. Ajouter les flocons d'avoine, la cannelle, la vanille, le sel et la moitié des tranches de banane dans une casserole moyenne. Ajouter de l'eau et remuer pour combiner.
2. Chauffer à feu moyen-élevé pendant 8 à 10 minutes. S'assurer de remuer l'avoine plusieurs fois pendant la cuisson afin que les tranches de banane fondent dans l'avoine.
3. Gruau sera fait avec le liquide est absorbé et les flocons d'avoine sont épais.
4. Pendant la cuisson des flocons d'avoine, chauffer une poêle à feu moyen et ajouter l'huile de noix de coco et le sirop d'érable. Ajouter le reste des tranches et des noix dans la poêle.
5. Cuire les tranches 2 minutes de chaque côté. Chauffer les noix jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Éliminer.
6. Placer les flocons d'avoine cuits dans un bol et garnir de bananes et de noix caramélisées.
7. Ajouter toute autre garniture et déguster !

PORTIONS: 1



Fitness et moi

Dîner

IDÉES



Fitness et moi

SALADE DE TOMATES

farro



INGRÉDIENTS:

2 tasses de farro
2 tasses de tomates cerises, coupées en deux
1 concombre anglais, haché
pincée de sel de mer
3 gousses d'ail, hachées
1/4 tasse de jus de citron
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/2 tasse de feuilles de basilic frais, hachées
1 avocat mûr, coupé en dés

DIRECTIVES:

1. Porter à ébullition 2 litres d'eau salée dans une grande casserole. Ajouter le farro et cuire partiellement couvert et en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'il soit tendre. Environ 30 minutes ou selon l'inscription sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, saupoudrer légèrement les tomates et les concombres de sel dans un bol à mélanger. Ajouter l'ail, le jus de citron, l'huile et le basilic, mélanger pour bien enrober et réserver.
3. Ajouter le mélange de tomates et de concombres au farro, ainsi que l'avocat coupé en dés. Remuer délicatement pour combiner et servir.

PORTIONS: 3



Fitness et moi

PO BOY

végétalien



INGRÉDIENTS:

1 tasse de rémoulade d'avocat (page 38)

1 paquet (14 oz) de tofu extra ferme biologique, égoutté et pressé

1/2 tasse de lait d'amande non sucré

1/3 tasse de farine tout usage

3 c. à soupe de semoule de maïs jaune

1 c. à soupe de fécule de maïs

2 c. à thé de paprika

1 c. à thé d'ail en poudre

1 c. à thé de poudre d'oignon

1 c. à thé de sel de mer

1/2 c. à thé de thym moulu

1/4 c. à thé de poivre noir

1/4 c. à thé de poivre de Cayenne

4 pains de mie français

1 tomate, tranchée finement

1 tasse de laitue, tranchée finement

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 400°F et graisser une plaque à pâtisserie avec un aérosol de cuisson antiadhésif.
2. Utiliser les mains pour casser le tofu en morceaux de 2,5 cm. Les placer dans un bol peu profond et verser le lait dessus. Mettre de côté.
3. Dans un bol moyen, ajouter la farine, la semoule de maïs, l'amidon et les assaisonnements. Remuer pour combiner.
4. Tremper chaque morceau de tofu dans le mélange de farine pour bien les enrober. Secouer pour enlever l'excédent et placer sur la plaque à pâtisserie. Répéter avec le tofu restant.
5. Vaporiser généreusement le tofu avec plus d'aérosol de cuisson antiadhésif et cuire au four pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce rémoulade à partir de la page 38 !
7. Pour assembler, étaler la sauce rémoulade sur les deux moitiés de pain français. Placer les tranches de tomates et la laitue sur la moitié inférieure du pain et le tofu sur le dessus. Déguster!

PORTIONS: 4



SANDWICH BAGEL

à l'avocat



INGRÉDIENTS:

2 bagels, au choix
1 avocat, tranché
1 tomate romaine, tranchée
1 concombre anglais, tranché
tout assaisonnement
sel de mer et poivre noir, au goût

DIRECTIVES:

1. Faire griller les bagels et préparer les légumes.
2. Assembler les sandwichs en plaçant l'avocat en premier et saupoudrer de tout l'assaisonnement.
3. Ajouter ensuite les tranches de tomates sur le dessus. Assaisonner ensuite de sel et de poivre. Ajouter ensuite les tranches de concombre.
4. Garnir avec l'autre moitié du bagel. Déguster!

PORTIONS: 2



Fitness et moi

SALADE DE TOMATES

et melon d'eau



INGRÉDIENTS:

VINAIGRETTE

1 c. à soupe de sauce soja ou tamari
2 c. à soupe de jus de lime frais
2 c. à thé de vinaigre de riz
1 gousse d'ail, hachée
1/2 c. à thé de gingembre, haché

SALADE

3 tomates anciennes, tranchées
5 tasses de melon d'eau, coupée
1 jalapeno, tranché finement
1/4 tasse d'oignon rouge, tranché finement
2 c. à soupe de basilic frais
2 c. à soupe de noix de cajou grillées
1/2 avocat, coupé en dés
poignée de roquette
sel de mer, au goût
quartiers de lime

DIRECTIVES:

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol; bien mélanger.
2. Disposer les tomates, le melon d'eau, les jalapenos et l'oignon rouge sur un plateau ou un bol peu profond.
3. Garnir de roquette et arroser de vinaigrette. Servir avec du basilic, des noix de cajou et de l'avocat garni sur le dessus.
4. Assaisonner au goût avec des quartiers de citron vert et déguster.

PORTIONS: 2



Fitness et moi

SALADE DE PÂTES

dans un pot Mason



INGRÉDIENTS:

¼ petit oignon, finement coupé en dés
¼ tasse de pois chiches en conserve, rincés
1 tasse de tomates Heriloom, coupées en deux
2 c. à soupe d'olives kalamata, coupées en deux
1-½ tasse de bébé roquette
¾ tasse de pâtes spirales de grains entiers cuites
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
sel de mer et poivre noir au goût
Pot Mason de 1 litre

DIRECTIVES:

1. Mélanger le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive.
2. Ajouter les ingrédients humides dans le pot Mason, suivis des pois chiches et d'une pincée de sel de mer et de poivre.
3. Ensuite, superposer une couche à la fois, d'abord les tomates, puis les olives, les pâtes et la dernière roquette. Réfrigérer jusqu'à deux jours.
4. Au moment de servir, retirer du réfrigérateur assez longtemps pour que l'huile se liquéfie.
5. Renverser le bocal fermé et secouer doucement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés et enrobés uniformément de vinaigrette. Déguster!

PORTIONS: 1



Fitness et moi

SALADE D'AVOCAT

et quinoa



INGRÉDIENTS:

VINAIGRETTE

1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
2 gousses d'ail, hachées
jus de 1 citron
1 c. à thé de sirop d'érable pur
2 c. à thé de cumin
1 c. à thé de ciboulette, hachée
pincée de flocons de piment rouge
1/4 c. à thé de sel de mer
poivre noir

SALADE

1 tasse de quinoa cuit
1 tasse de pois chiches, égouttés et rincés
grosses poignées de roquette, hachées
1/4 tasse d'abricots secs
1 petit avocat, coupé en cubes
1/4 tasse de noix hachées (au choix)
1/4 tasse de ciboulette, hachée
sel de mer & poivre noir

DIRECTIVES:

1. Fouetter ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger le quinoa, les pois chiches, la roquette, les abricots secs et de généreuses pincées de sel et de poivre.
3. Arroser des 3/4 de la vinaigrette et mélanger à nouveau.
4. Garnir d'avocat, de noix hachées, de ciboulette et arroser du reste de la vinaigrette. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
5. Servir et déguster !

PORTIONS: 2



Fitness et moi

SALADE DE PÂTES AU TOFU,

maïs et tomates



INGRÉDIENTS:

1/2 lb de vos pâtes préférées
1-1/2 tasses d'épinards hachés finement
1 pinte de tomates cerises, tranchées
2 tasses de maïs bio
12 oz de tofu extra ferme biologique, pressé et coupé en cubes
1/2 tasse d'oignon rouge finement haché
1/3 tasse de basilic ou de persil finement haché
1/4 tasse d'olives noires

MARINADE DE TOFU

jus d'un citron
2 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
2 c. à thé de moutarde de dijon
1/4 c. à thé de sel de mer
1/4 c. à thé de poivre noir
1/2 c. à thé d'origan séché
1/2 c. à thé de basilic séché
pincée de thym

VINAIGRETTE

1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge
jus de 1 citron
2 c. à soupe de vinaigre
3/4 c. à thé de poivre noir
1 c. à soupe de moutarde de dijon
1 c. à thé d'origan séché
1 c. à soupe d'assaisonnement italien

PORTIONS: 4

DIRECTIVES:

1. Préparer la marinade de tofu, ajouter les cubes de tofu et mélanger délicatement. Réfrigérer pendant au moins 1 heure pour que les saveurs se marient.
2. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
3. Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et réserver.
4. Lorsque les pâtes sont cuites, ajouter dans un grand bol à mélanger et laisser refroidir pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps pour libérer la chaleur et éviter de coller.
5. Incorporer la vinaigrette, tous les autres ingrédients et le tofu.
6. Avant de servir, mélanger un peu de jus de citron supplémentaire, du sel et du poivre si vous le souhaitez, puis déguster !



Fitness et moi

SALADE DE PÂTES À L'AVOCAT

et à la moutarde



INGRÉDIENTS:

SALADE

1 paquet (12 oz) de pâtes en spirale tricolores
1/2 tasse de petits pois surgelés, décongelés ou chauffés
1/2 poivron jaune, coupé en dés
1/2 tasse de bouquets de chou-fleur
1/4 tasse de carottes, coupées en dés

VINAIGRETTE

1 avocat
1/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme
3/4 tasse d'eau filtrée
1 c. à soupe de moutarde de dijon
2 petites gousses d'ail
1 c. à thé de sauge
1 c. à thé de thym
1 c. à thé de sel de mer
pincée de poivre noir

DIRECTIVES:

1. Préparer les pâtes selon les indications de l'emballage. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les passer sous l'eau froide et réserver.
2. Ajouter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajuster les assaisonnements au goût.
3. Dans un grand bol, ajouter les pâtes, les légumes et la vinaigrette. Remuer jusqu'à ce que tout soit enrobé.
4. Servir immédiatement ou réfrigérer pour servir plus tard.

PORTIONS: 4



Fitness et moi

Souper

IDÉES



SOUPE

aux choux



INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/2 oignon jaune, haché
3 carottes, pelées et hachées
2 branches de céleri, hachées
4 gousses d'ail, hachées
1 c. à thé de thym séché
1/4 c. à thé de cannelle
1 feuille de laurier
1 c. à thé de sel de mer
1/2 c. à thé de poivre noir
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
1/3 tasse de compote de pommes non sucrée
1 boîte (28 oz) de tomates en dés
1 petit chou vert, coupé en morceaux de 1 à 2 po

*pour la garniture - persil frais

DIRECTIVES:

1. Dans une grande marmite à soupe, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 7 minutes.
2. Incorporer l'ail, le thym, la cannelle, le laurier, le sel et le poivre. Cuire pendant 2 minutes puis ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme pour déglacer la casserole.
3. Ajouter le bouillon de légumes, la compote de pommes, les tomates en conserve et le chou. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit bien tendre.
4. Retirer du feu et retirer la feuille de laurier. Incorporer le vinaigre de cidre de pomme restant. Goûter et rectifier les assaisonnements si besoin.
5. Servir chaud garni de persil frais si désiré.

PORTIONS: 4



Fitness et moi

CRUMBLES

au tempeh épicé



INGRÉDIENTS:

8 oz de tempeh bio
1/4 oignon, finement haché
4 gousses d'ail, hachées
1 c. à thé de sucre de coco
1/2 c. à thé de sel de mer
1 c. à thé de poivre noir
1-1/2 c. à thé de sauge séchée
1-1/2 c. à thé de paprika fumé
2 c. à soupe de romarin frais, haché
1/8 c. à thé de muscade moulue
pincée de cayenne
une pincée de flocons de piment rouge
2 c.s à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/2 c. à thé de marjolaine séchée

DIRECTIVES:

1. Hacher finement le tempeh et l'ajouter au robot culinaire avec le reste des ingrédients.
2. Pulser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et friable. Goûter une petite quantité et ajuster la saveur au besoin.
3. Couvrir et réfrigérer de 2 heures à 2 jours. Cela permettra aux saveurs de se développer pleinement.
4. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Verser uniformément les crumbles et cuire 2 minutes. Puis remuer et retourner, cuire encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servir immédiatement avec votre choix de plat, comme sur des pâtes, dans une sauce pour pâtes, dans des lasagnes ou des casseroles.

PORTIONS: 4



Fitness et moi

MIGAS DE CHOU-FLEUR

végétaliens



INGRÉDIENTS:

1/2 tasse d'oignons rouges, finement hachés
1 tasse de poivrons rouges, coupés en petits dés
1 piment jalapeno, finement haché
1 c. à thé d'ail, haché
3 tasses de bouquets de chou-fleur
2 c. à soupe de bouillon de légumes
1 c. à soupe de tamari
1/2 tasse de salsa fraîche, ou plus
1 c. à soupe de levure alimentaire
4-5 tortillas de maïs, coupées en petits morceaux

ASSAISONNEMENT

1 c. à thé d'ail en poudre
1 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à soupe d'oignons émincés séchés
1/4 c. à thé de cumin moulu
1/2 c. à thé de paprika fumé
1/8 c. à thé de curcuma
pincée de poivre de cayenne
1/2 c. à thé de sel de mer
1/4 c. à thé de poivre noir

*pour servir - fromage végétal, crème sure, coriandre, tomates, avocat, guacamole et laitue

PORTIONS: 4

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Déposer les tortillas sur la plaque. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer et réserver.
3. Placer les assaisonnements dans un petit bol et mélanger pour combiner.
4. Dans une poêle antiadhésive, ajouter les oignons rouges, les poivrons et le jalapeno. Faire revenir à feu moyen élevé pendant 5 minutes.
5. Baisser à feu moyen et ajouter l'ail, faire sauter pendant 1 minute. Ajouter le chou-fleur et les assaisonnements, faire sauter pendant 1 minute en remuant constamment.
6. Ajouter ensuite le bouillon de légumes et le tamari, bien mélanger. Couvrir ensuite et laisser mijoter 5 minutes en remuant à mi-cuisson.
7. Retirer ensuite le couvercle et ajouter la salsa et la levure nutritionnelle, mélanger.
8. Ajouter les tortillas cuites et remuer constamment pour les enrober du mélange. Cuire encore une minute. Les tortillas doivent commencer à ramollir.
9. Retirer du feu et couvrir pendant 3 minutes.
10. Garnir de vos garnitures préférées et déguster !



MACARONI

à la grecque



INGRÉDIENTS:

14 oz de pâtes macaroni (coquilles ou coudes)
2 c. à thé d'origan séché

SAUCE

1/3 tasse de noix de cajou crues, trempées toute la nuit
1 paquet (10 oz) de chou-fleur cuit à la vapeur
1/2 tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
1/4 tasse de levure nutritionnelle
4 c. à soupe de jus de citron
1/2 tasse de yogourt nature non sucré aux noix de cajou
1 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé d'ail en poudre
2 c. à soupe d'oignons émincés séchés
1 c. à thé de moutarde jaune
1 c. à thé de sel de mer

DIRECTIVES:

1. Cuire les pâtes selon les instructions du paquet, égoutter, rincer et réserver.
2. Égoutter les noix de cajou et les placer dans un mélangeur à grande vitesse. Faire cuire à la vapeur le paquet de chou-fleur en riz et le placer également dans le mélangeur.
3. Ajouter ensuite le reste des ingrédients de la sauce au mélangeur et mélanger à feu vif. Ajouter un peu d'eau pour diluer si nécessaire. Ça doit être crémeux, émulsionné et lisse. Goûter et ajuster la saveur selon vos envies.
4. Ajouter l'origan séché et pulser quelques fois juste pour le mélanger.
5. Placer les pâtes cuites dans un grand bol et verser la sauce. Bien mélanger. Servir et déguster !

PORTIONS: 4



Fitness et moi

PÂTES CRÉMEUSES

aux épinards



INGRÉDIENTS:

1-1/2 tasses de noix de cajou crues,
trempées pendant la nuit
16 oz de pâtes au choix
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 oignon, finement haché
4 gousses d'ail, hachées
10 onces d'épinards frais
Bocal de 8,5 oz de tomates séchées au
soleil en julienne
2 tasses de bouillon de légumes
1 c. à thé de sel de mer
1/4 c. à thé de poivre noir
2 c. à thé de levure nutritionnelle

DIRECTIVES:

1. Égoutter et rincer les noix de cajou et les placer dans un mélangeur à grande vitesse.
2. Porter une grande casserole d'eau à ébullition et faire cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et placer dans un bol.
3. Dans la même marmite, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter les épinards et les tomates. Cuire jusqu'à ce que les épinards soient fanés. Retirer du feu.
5. Ajouter le bouillon, le sel, le poivre et la levure alimentaire au mélangeur. Mélanger jusqu'à consistance très lisse.
6. Remettre les pâtes dans la casserole et verser la sauce dessus. Remuer pour combiner.
7. Servir immédiatement avec vos garnitures préférées et déguster !

PORTIONS: 4-6



Fitness et moi

BROCHETTES

de légumes marinés



INGRÉDIENTS:

BROCHETTES

1 courgette moyenne
1 tasse de champignons tranchés
1-2 gros poivrons (au choix)
1 oignon rouge
1 tasse de tomates cerises
(n'hésitez pas à jouer avec cela - en utilisant des légumes que vous aimez et/ou avez sous la main !)

MARINADE

2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de jus de citron
2 gousses d'ail hachées
1 c. à soupe d'assaisonnement italien (ou au goût)

DIRECTIVES:

1. Si vous utilisez des brochettes de brochettes en bois, les faire tremper dans l'eau pendant plus de 10 minutes.
2. Fouetter ensemble les ingrédients de la marinade dans un petit bol.
3. Couper les légumes en bouchées ou en tranches. Placer les légumes hachés dans un grand bol et verser la marinade dessus, en mélangeant jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés.
4. Couvrir et réfrigérer 30 à 60 minutes.
5. Retirer les légumes de la marinade et les glisser sur les brochettes de brochettes (pré-trempées si elles sont en bois).
6. Chauffer le gril à feu moyen. Placer les brochettes sur le gril pendant environ 10 à 15 minutes, en tournant de temps en temps pour une cuisson uniforme.
7. Arroser de marinade à mi-cuisson si vous le désirez. Profiter!

PORTIONS: 3-4



Fitness et moi

POLENTA CRÉMEUSE

aux champignons



INGRÉDIENTS:

POLENTA

1 tasse de polenta moulue sur pierre
4 à 4-1/2 tasses d'eau filtrée, divisées
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/2 c. à thé de sel de mer, plus au goût

CHAMPIGNONS

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
16 oz de champignons mélangés, tranchés
1/2 c. à thé de sel de mer
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1 c. à soupe de tamari
2 gousses d'ail, hachées
1 c. à soupe d'estragon frais, haché
pincée de poivre noir

*pour servir - chimichurri pour arroser,
micropousses, ciboulette et pois chiches
rôtis

DIRECTIVES:

1. Pour la polenta : Dans un mixeur, mixer la polenta sèche pour que les granules soient moins épaisses. Retirer du mélangeur et passer vos mains pour vous assurer qu'il n'y a pas de grumeaux.
2. Dans une casserole moyenne, porter 3 tasses d'eau à ébullition. Incorporer lentement la polenta. Ajouter 1 autre tasse d'eau et laisser mijoter pendant 15 minutes en remuant fréquemment. Il doit être crémeux. Si trop épais, ajouter plus d'eau.
3. Éteindre le feu et incorporer l'huile et le sel. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.
4. Pour les champignons : Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, saler et poivrer. Laisser cuire 3 minutes sans remuer.
5. Secouer ensuite la casserole et poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elle soit tendre et bien dorée, 5-8 minutes.
6. Baisser le feu à doux et incorporer le vinaigre, le tamari et l'ail. Retirer du feu et saupoudrer d'estragon.
7. Assembler la polenta dans des bols et garnir du mélange de champignons.
8. Pour servir, garnir de chimichurri, de micropousses, de ciboulette et/ou de pois chiches rôtis si désiré.

PORTIONS: 4



ORECCHIETTE

aux feuilles de navet



INGRÉDIENTS:

1 lb de pâtes orecchiette
1 lb de navets de taille moyenne avec
des feuilles
2 échalotes, hachées finement
4 gousses d'ail, hachées
1 c. à thé de sel de mer
4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

DIRECTIVES:

1. Séparer les feuilles des navets. Peler et couper le navet en cubes de 1/2 pouce. Laver et hacher les feuilles. Garder séparé.
2. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et ajouter les orecchiette. Après 5 minutes, ajouter les légumes verts hachés.
3. Dans une grande casserole, ajouter l'huile d'olive et chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les navets et cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Environ 8 minutes.
4. Ajouter les échalotes hachées, l'ail et le sel. Poursuivre la cuisson, en remuant, pendant encore 5 minutes. Éteindre le feu.
5. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter ainsi que les légumes tout en réservant une tasse d'eau de cuisson.
6. Ajouter à la poêle de navets avec la moitié de l'eau réservée, remuer pour mélanger. Si cela semble sec, ajouter le reste de l'eau. Les pâtes doivent être bien enrobées.
7. Goûter et rectifier l'assaisonnement et servir.

PORTIONS: 4



Fitness et moi

Collation

IDÉES



Fitness et moi

SMOOTHIE AUX BLEUETS

incroyable



INGRÉDIENTS:

1-1/2 tasses de bleuets surgelés
1-1/4 tasses de lait d'amande
1 tasse de chou-fleur surgelé
1/2 tasse de framboises surgelées
1/2 banane congelée
2 c. à soupe de beurre d'amande
1 c. à soupe de sirop d'érable pur
1 c. à soupe de jus de citron frais
1/4" morceau de gingembre,
facultatif

DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Répartir entre deux verres.

PORTIONS: 2



Fitness et moi

SMOOTHIE

café cannelle



INGRÉDIENTS:

1 banane congelée
1 c. à soupe de beurre d'amande
2-4 c. à soupe d'infusion froide concentrée
4 glaçons
3/4 tasse de lait d'amande, ou plus
1 c. à thé de cannelle
1 c. à soupe de poudre de maca
1 c. à soupe de Shakeology à la vanille
vanille
2 dattes medjool (ou édulcorant)

DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Répartir entre deux verres.

PORTIONS: 2



Fitness et moi

SMOOTHIE

orange ensoleillée



INGRÉDIENTS:

2 bananes
3/4 tasse de lait d'amande
jus d'une orange + zeste
2 c. à soupe de baies de goji
1/2 c. à thé de gingembre râpé
1/4 tasse de graines de chanvre
poignée de glace

*facultatif - une mesure de Shakeology

DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur à grande vitesse et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Répartir entre deux verres.

PORTIONS: 2



Fitness et moi

SMOOTHIE

amande chocolat



INGRÉDIENTS:

3/4 tasse de lait d'amande au
chocolat
1/4 tasse de beurre d'amande
crémeux
1 banane congelée
poignée de glace
1/4 c.à thé de cannelle moulue

*facultatif - Shakeology au café latté

DIRECTIVES:

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

PORTION: 1



Fitness et moi

BISCUITS TAHINI

et sésames



INGRÉDIENTS:

1/2 tasse de tahini, non salé et lisse
1/2 tasse de sirop d'érable pur
1-1/4 tasse de farine d'amande
3/4 tasse de farine de tapioca
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de sel de mer
1/4 tasse de graines de sésame crues

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 350 °F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un bol à mélanger, ajouter le tahini et le sirop en fouettant pour combiner.
3. Ajouter ensuite la farine d'amande, la farine de tapioca, le bicarbonate de soude et le sel. Bien mélanger.
4. Placer les graines de sésame dans un petit bol et gardez-le à proximité.
5. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélever la pâte et la rouler en boule. Les rouler ensuite dans les graines de sésame. Placer sur la plaque de cuisson et appuyer doucement pour aplatir. Répéter l'opération avec le reste de la pâte et les placer à environ 2 pouces d'intervalle.
6. Cuire au four pendant 12-15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir 5 minutes puis déguster !

DONNE 20 biscuits



Fitness et moi

BISCUITS

banane amandes



INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine d'amande
1/2 c. à thé de levure chimique
pincée de sel de mer
1/3 tasse de purée de banane trop mûre
2 c. à soupe de beurre d'amande
1/2 c. à thé d'extrait de vanille
1/4 tasse de pépites de chocolat

DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 325 °F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un bol moyen, combiner les 3 premiers ingrédients secs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
3. Ajouter la banane, le beurre d'amande et la vanille et remuer jusqu'à homogénéité. Incorporer les pépites de chocolat.
4. Déposer des cuillerées de pâte sur la plaque à pâtisserie préparée et aplatir à l'épaisseur désirée.
5. Cuire au four environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré et que le dessus n'ait pas l'air mouillé.
6. Laisser refroidir puis déguster !

DONNE 8-12 biscuits



Fitness et moi

BETTE À CARDE

simple et rapide



INGRÉDIENTS:

2 bottes de bette à carde
1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
3 gousses d'ail, tranchées finement
1/4 c. à thé de sel de mer, plus au goût
quartier de citron, pour presser
poivre noir moulu

DIRECTIVES:

1. Couper les tiges des feuilles de blettes et coupez les tiges en tranches de 1/4 ". Hachez grossièrement les feuilles.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les tiges de blettes et cuire 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
3. Ajouter les feuilles de blettes, l'ail, le sel et quelques traits de poivre noir. Faire sauter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles soient fanées.
4. Éteindre le feu et presser le jus de citron sur les blettes et mélanger. Assaisonner au goût et servir.

PORTIONS: 4



Fitness et moi

SAUCE RÉMOULADE

d'avocat



INGRÉDIENTS:

1 avocat, pelé et coupé en deux
1/4 tasse de jus de cornichon
2 gousses d'ail
2 oignons verts
2 c. à soupe de persil frais
2 c. à thé de moutarde
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1/4 c. à thé de sauce piquante

DIRECTIVES:

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Utiliser comme vous le souhaitez! Se marie très bien avec les frittatas, les salades et les sandwichs.

PORTIONS: 4



Fitness et moi