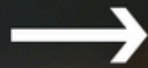


Wraps de Laitue à la Dinde Hachée et Avocat



3 portions

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon jaune moyen, coupé en dés

453 g (1 lb) de dinde hachée

1 gros poivron rouge, coupé en dés

1 gousse d'ail, émincé

1 c. à soupe de poudre de chili

1 c. à thé de sel au goût

1 c. à thé de poivre moulu

1 gros avocat, pelé, épépiné et tranché

6 grandes feuilles de laitue

Coriandre hachée (optionnel)

DIRECTIVES

1. Préchauffer un grand poêlon avec de l'huile. Sauter les oignons et l'ail jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Ajouter la dinde hachée, l'égrainer et la cuire jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose.
3. Ajouter le poivron rouge, la poudre de chili, le sel et le poivre.
4. Ajouter le mélange sur les feuilles de laitue. Garnir de tranches d'avocat, parsemer de coriandre et savourer.

Calories **352** Glucides **14 g** Protéines **38 g** Lipides **18 g** Fibres **7 g**

Fajitas au Poulet à la Plaque



5 portions

INGRÉDIENTS

679 g (1 ½ livre) de poitrine de poulet désossée et sans la peau, tranchée (contre le grain) en languettes de 13 cm (½ po) d'épaisseur

3 poivrons rouges et jaunes, tranchés en languettes

1 oignon jaune, finement émincé

2 gousses d'ail, émincées

3 c. à soupe d'huile d'olive ou huile végétale

1 lime

¼ tasse de coriandre fraîche, hachée (optionnel)

8–10 petites tortillas de maïs

GARNITURE DÉSIRÉE POUR LES FAJITAS

Avocats tranchés ou guacamole, pico de gallo, fromage râpé

ASSAISONNEMENT À FAJITAS

1 c. à soupe de poudre de chili

1 ½ c. à thé de paprika

1 ½ c. à thé de cumin

½ c. à thé de sel d'oignon

½ c. à thé de sel d'ail

¼ c. à thé de poudre d'origan

¼ c. à thé de poivre de cayenne (optionnel)

Sel et poivre

DIRECTIVES

1. Huiler légèrement une grande plaque de cuisson. Déposer les légumes uniformément sur la plaque et placer les languettes de poulet sur le dessus.
2. Préchauffer le four à 425° F.
3. Mélanger les assaisonnements. Parsemer sur le poulet et les légumes. Ajouter l'ail émincé sur le poulet et arroser le tout d'un soupçon d'huile. Brasser et répartir sur la plaque de cuisson.
4. Cuire pendant 15–20 minutes (ou jusqu'à ce que le poulet atteigne 165° F). Envelopper les tortillas dans du papier d'aluminium et mettre au four pendant les 5 dernières minutes.
5. Presser du jus de lime sur le poulet et les légumes. Parsemer de coriandre et servir avec les tortillas chaudes avec les garnitures désirées.

Chili à la Dinde



6 portions

INGRÉDIENTS

679 g (1 ½ livre) de dinde hachée

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 gros oignons, hachés

3 gousses d'ail, émincées

460 mL (16 oz) de sauce tomate

1 ½ tasse d'eau

3 Tbsp chili powder

⅓ c. à soupe de poivre de chili

1 c. thé de poivre de cayenne
ou au goût

1 c. à soupe d'origan frais ou
1 c. à thé d'origan séché

Poivre moulu au goût

½ c. à thé de sel

425 g (15 oz) de haricots pinto en
conserves rincés et égouttés

2 c. à soupe de fécule de maïs

¼ tasse d'eau froide

DIRECTIVES

1. Chauffer un poêlon anti-adhérent sur feu moyen-vif. Ajouter la dinde hachée et la cuire pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose.
2. Verser le contenu du poêlon dans une passoire doublée de papier essuie-tout et bien égoutter.
3. Dans un grand poêlon ou cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif, ajouter l'oignon et sauter pendant 2 à 3 minutes. Ajouter viande, ail, sauce tomate et 1 ½ tasse d'eau. Laisser mijoter pendant 20 minutes.
4. Ajouter les haricots, le poivre de chili, le poivre de cayenne, le cumin, l'origan, le poivre moulu et le sel. Laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes.
5. Combiner la fécule de maïs et l'eau, ajouter au chili et cuire pendant 4 minutes. Servir chaud.

Calories **352** Glucides **32 g** Protéines **28 g** Lipides **13 g** Fibres **10 g**

Boisson Frappée Protéinée Banane et Noix

1 portion

INGRÉDIENTS

2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille Française

1 c. à thé de beurre d'amande

1/2 banane

1 tasse d'eau

DIRECTIVES

1. Ajouter les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si elle est trop épaisse, y ajouter un peu plus de liquide jusqu'à la consistance voulue.

Calories 257

Lipides 6 g

Protéines 21 g

Glucides 29 g



Smoothie Protéiné Petits Fruits et Cacao

1 portion

INGRÉDIENTS

2 mesures de Boisson Frappée Life
Vanille Française

1 mesure de Renfort Légumes Verts Biologiques

1 tasse de petits fruits mélangés

1 c. à thé de poudre de cacao

1 tasse d'eau

DIRECTIVES

1. Ajouter les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si elle est trop épaisse, y ajouter un peu plus de liquide jusqu'à la consistance voulue.

Calories **207**

Lipides **3,25 g**

Protéines **21 g**

Glucides **24 g**



Smoothie Protéiné au Granola

1 portion

INGRÉDIENTS

2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille Française
1/2 banane
2 c. à soupe de flocons d'avoine, secs
1 c. à soupe d'amandes
1/2 tasse de bébés épinards
1 c. à thé de sirop d'érable
1 tasse d'eau

Calories 325
Lipides 7 g
Protéines 24 g
Glucides 42 g

DIRECTIVES

1. Ajouter les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si elle est trop épaisse, y ajouter un peu plus de liquide jusqu'à la consistance voulue.



Smoothie Protéiné Tropical

1 portion

INGRÉDIENTS

2 mesures de Boisson Frappée
Life Vanille Française

14 de mangue en morceaux,
surgelée

14 d'ananas

1/2 tasse de banane

1 tasse d'eau de coco

DIRECTIVES

1. Ajouter les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si elle est trop épaisse, y ajouter un peu plus de liquide jusqu'à la consistance voulue.



Calories 292
Lipides 4 g
Protéines 23 g
Glucides 42 g

Boisson Frappée Protéinée Vanille et Flocons d'Avoine

1 portion

INGRÉDIENTS

2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille Française

2 c. à soupe de flocons d'avoine, séchés

1 c. à thé de miel

1 tasse d'eau

DIRECTIVES

1. Ajouter les ingrédients au mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si elle est trop épaisse, y ajouter un peu plus de liquide jusqu'à la consistance voulue.

Calories 210
Lipides 4 g
Protéines 21 g
Glucides 27 g

