

**COUP
de
POUCE**

HORS SÉRIE

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

UNE GRACIEUSETÉ DE WEETABIX


Weetabix



INDEX DES RECETTES

ENTRÉES, TREMPETTES ET BREUVAGES

Rouleaux impériaux au four
Pommes garnies au fromage et aux canneberges
Trempeurte crémeuse aux herbes
Craquelins aux graines de lin
Boisson fouettée aux fraises et au tofu
Yogourt fouetté banane-fraises
Boisson rafraîchissante au melon d'eau

Beuf

Sauté de boeuf aux patates douces
Brochettes de boeuf haché, pitas grillés et sauce au yogourt à la menthe
Fajitas au boeuf en feuilles de laitue
Soupe aux boulettes et aux nouilles
Macaronis au boeuf et aux tomates
Pain de viande à la salsa
Pâtés de boeuf, sauce aux petits pois et aux oignons
Quesadillas au boeuf et aux oignons
Bifteck de flanc aux champignons et au vinaigre balsamique
Casserole de boeuf en croûte
Base au boeuf
Spaghettis aux boulettes de viande, aux tomates aux boulettes de viande, aux tomates
Foie de veau pané aux oignons et aux poivrons

Pains, muffins et levure

Muffins aux canneberges et aux graines de lin
Pancakes de blé entier

Déjeuners

Gruau d'avoine aux pommes et à la cannelle
Crème de blé aux fruits séchés
Gruau de semoule de maïs au miel et aux amandes
Gruau santé à l'érable et aux noix

CLIQUEZ POUR UNE RECETTE

DESSERTS ET BARRES NUTRITIVES

Coupes glacées, sauce aux pêches et aux fraises
Barres aux carottes et aux dates
Biscuits à l'avoine et aux graines de lin
Sorbet au melon d'eau et aux framboises
Compote de fruits séchés

Oeufs

Oeufs pochés à la florentine
Frittata à l'oignon et à l'aneth
Omelettes garnies au riz pilaf
Tarte aux épinards et au fromage feta

Poisson

Burritos au thon et salsa à la tomate
Croquettes de poisson à la cajun
Croquettes de poisson
Filets de truite grillés et salade de radis
Filet de saumon sur salade de concombres
Vivaneau grillé et salade de concombre
Fajitas au saumon, salsa à la mangue
Filets de poisson à l'aigre-doux sur lit de nouilles aux légumes
Filets de poisson à l'aneth, pommes de terre et carottes persillées
Filets de maquereau au paprika
Pâtes aux palourdes, sauce au vin blanc
Filets de truite grillés à l'aneth
Filets de truite à l'orientale
Filet de saumon, relish aux oignons verts
Muffins anglais gratinés au thon
Salade de coquillettes au saumon
Filets de poisson vapeur aux champignons shiitake
Brochettes de poisson à l'estragon
Salade de pâtes crémeuses au thon

PÂTES ET PIZZAS

Nouilles au poulet, sauce aux arachides
Penne à la courge et aux haricots noirs
Pizzas baguettes aux tomates, aux champignons et à la mozzarella
Fusilli au pesto d'épinards et au fromage de chèvre
Pâtes au chili
Spaghettis alla puttanesca
Pâtes aux poivrons rouges grillés et aux épinards
Gratin de pâtes aux saucisses et aux épinards

Porc et agneau

Côtelettes de porc à la jamaïcaine
Hamburgers à l'agneau et à l'hoummos
Brochettes de porc aux pommes
Côtelettes de porc poêlées et carottes glacées
Filets de porc épicés à la mexicaine
Filets de porc farcis aux tomates séchées
Ragoût de porc épicé
Salade de filets de porc à l'orange
Sauté de porc haché au brocoli

Volaille

Salade chaude de poulet et de courgettes au cumin
Foies de poulet sur lit d'épinards
Poitrines de poulet et salade niçoise
Salade de poulet au sésame
Sauté de poulet à l'aigre-douce
Goulasch au poulet
Chow mein au poulet
Bâtonnets de poulet et frites de patates douces au four
Casserole de poulet et de patates douces à l'ail
Pilaf d'orge au dindon
Salade tiède de foies de poulet à l'orientale



INDEX DES RECETTES

TARTES ET PÂTISSERIES

Tarte à l'oignon

Riz, grains et légumineuses

Pitas aux légumes et à la purée de haricots blancs
Ragoût d'aubergine aux pois chiches
Croquettes de lentilles aux champignons
Risotto aux crevettes et aux asperges
Tofu teriyaki au chou et aux champignons
Sauté de tofu aux asperges
Riz pilaf aux amandes
Burritos au boeuf haché et aux haricots rouges
Chili aux haricots noirs, salsa à l'avocat
Poivrons farcis au bulghur
Hamburgers végé à la salade de légumes

Salades

Salade d'asperges à l'orange, vinaigrette au gingembre
Salade de couscous aux haricots noirs
Salade de chou deux couleurs
Salade de scarole au poivron
Salade de tomates aux quatre haricots
Salade de lentilles aux légumes et au fromage
Vinaigrette légère
Salade de mangue et de poivron rouge
Salade verte, vinaigrette dijonnaise au xérès
Salade de grains de blé aux champignons
Salade de carottes épicées
Salade de tomates au basilic et aux grains de blé
Salade de fruits tropicaux et sabayon au rhum
Salsa au melon d'eau

CLIQUEZ POUR UNE RECETTE

SANDWICHES ET SOUPES

Potage aux carottes à l'aneth
Chaudrée de maïs
Pitas étagés au jambon et au fromage
Soupe aux légumes à l'ancienne
Soupe gratinée à l'oignon et à la courge
Potage aux patates douces

Légumes

Sandwichs chauds, sauce à la viande et aux champignons
Asperges au parmesan
Pois mange-tout et carottes à l'orientale
Tajine de chou-fleur et de patate douce
Sauté d'asperges et de champignons
Gratin de tomates
Épinards et poivron rouge sautés à l'ail
Choux de Bruxelles citronnés aux amandes
Feuilles de betterave aux graines de sésame
Brocoli et poivron rouge rôtis
Chou-fleur au cari
Brocoli sauté à l'orange et aux amandes
Cari de tofu à la courge



Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Rouleaux impériaux au four



4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 23 minutes

■ **Calories:** 331/portion

■ **Protéines:** 24 g/portion

■ **Matières grasses:** 15 g/portion

■ **Glucides:** 24 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

1 lb	porc haché maigre	500 g
3	oignons verts hachés	3
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	carotte râpée	1
1/2 t	châtaignes d'eau en boîte, égouttées et hachées	125 ml
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
1 c. à tab	eau (environ)	15 ml
1 c. à thé	huile de sésame	5 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
12	carrés de pâte pour rouleaux impériaux de 5 1/2 po (14 cm) de côté	12
1 c. à thé	huile végétale	15 ml

1. Dans un poêlon à surface antiadhésive, cuire le porc à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Dégraisser le poêlon. Ajouter les oignons verts, l'ail, la carotte et les châtaignes d'eau et cuire à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons verts aient ramolli.

2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce soja, la fécule de maïs, l'eau, l'huile de sésame et le poivre. Verser dans le poêlon et bien mélanger. Laisser refroidir légèrement.

3. Étendre un carré de pâte sur une surface de travail et le badigeonner d'eau. Étendre 3 cuillerées à table (45 ml) de la garniture au porc refroidie sur le tiers inférieur du carré de pâte, en laissant une bordure de 1/2 po (1 cm) dans le bas et sur les côtés. Replier la partie inférieure du carré de pâte sur la garniture, puis rouler. Pincer la bordure des rouleaux pour sceller. Procéder de la même manière avec le reste des carrés de pâte et de la garniture au porc.

4. Déposer les rouleaux impériaux, l'ouverture dessous, sur une plaque de cuisson munie d'un rebord. Badigeonner de l'huile végétale. Cuire au four pré-chauffé à 400°F (200°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les rouleaux soient dorés et croustillants.

Pommes garnies au fromage et aux canneberges

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 5 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 162/portion

■ **Protéines:** 3 g/portion

■ **Matières grasses:** 6 g/portion

■ **Glucides:** 27 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

4 oz	fromage à la crème léger, ramolli	125 g
3 c. à tab	canneberges séchées ou raisins secs	45 ml
4	pommes coupées en deux, le coeur enlevé	4
1	pincée de cannelle moulue	1

1. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème et les canneberges séchées. Répartir la préparation au fromage au centre de chaque demi-pomme. Parsemer de la cannelle

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

**DONNE 1 1/3 TASSE
(330 ML) DE TREMPETTE.**

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Réfrigération:** 1 heure

■ **Calories:** 11/portion de 1 c. à tab (15 ml)

■ **Protéines:** 2 g/portion de 1 c. à tab (15 ml)

■ **Matières grasses:** traces

■ **Glucides:** 1 g/portion de 1 c. à tab (15 ml)

■ **Fibres:** aucune

1 t	fromage cottage à 1%	250 ml
1/4 t	yogourt nature réduit en matières grasses	60 ml
1	oignon vert haché finement	1
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml
1/2 c. à thé	moutarde de Dijon	2 ml
1/4 c. à thé	aneth séché	1 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1

1. Au robot culinaire, réduire le fromage cottage et le yogourt en purée lisse. Verser dans un bol. Ajouter l'oignon vert, le persil, la moutarde, l'aneth et le poivre et bien mélanger. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir. (Vous pouvez préparer la trempelette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

**DONNE ENVIRON
40 CRAQUELINS.**

- **Préparation:** 15 minutes
- **Cuisson:** 40 minutes
- **Calories:** 32/craquelin
- **Protéines:** 1 g/craquelin
- **Matières grasses:** 1 g/craquelin
- **Glucides:** 4 g/craquelin
- **Fibres:** 1 g/craquelin

1 1/2 t	farine	375 ml
1/4 t	graines de lin entières	60 ml
1/4 t	graines de lin moulues	60 ml
4 c. à thé	beurre ramolli	20 ml
1/2 c. à thé	poudre à pâte	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 t	lait	125 ml

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger la farine, les graines de lin entières et moulues, le beurre, la poudre à pâte et le sel jusqu'à ce que le mélange ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter le lait et mélanger jusqu'à ce que la pâte se tienne. Façonner la pâte en boule. Sur une surface de travail légèrement farinée, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse, sans plus. Envelopper la pâte d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 10 minutes.

2. Retirer la pâte du réfrigérateur et la diviser en quatre portions. Sur une surface de travail légèrement farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser une portion de pâte en un rectangle de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. À l'aide d'une spatule, déposer l'abaisse sur une plaque de cuisson sans rebords non graissée. Abaisser une autre portion de pâte de la même manière et la déposer sur la plaque de cuisson. Cuire au centre du four préchauffé à 325°F (160°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir. Briser en morceaux. Répéter ces opérations avec le reste de la pâte. (Vous pouvez préparer les craquelins à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Ils se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante et jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Boisson fouettée aux fraises et au tofu

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

2 PORTIONS

Préparation: 5 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 198/portion

■ **Protéines:** 11 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

■ **Glucides:** 27 g/portion

■ **Fibres:** 4 g/portion

2 1/2 t	boisson de soja à la vanille	625 ml
2 t	fraises surgelées	500 ml
1/2 t	tofu mou (de type silken), coupé en cubes	125 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml
1/4 c. à thé	vanille	1 ml

1. Au mélangeur ou au robot culinaire, mélanger la boisson de soja, les fraises, le tofu, le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Servir aussitôt.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

2 PORTIONS

Préparation: 5 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 153/portion

■ **Protéines:** 6 g/portion

■ **Matières grasses:** 3 g/portion

■ **Glucides:** 27 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

1 t	lait	250 ml
1/2 t	fraises surgelées	125 ml
1/2	banane	1/2
1/4 t	yogourt nature	60 ml
1 c. à tab	miel liquide	15 ml

1. Au mélangeur ou au robot culinaire, mélanger le lait, les fraises, la demi-banane, le yogourt et le miel jusqu'à ce que la préparation soit lisse et mousseuse.
2. Répartir le yogourt fouetté dans deux verres. Servir aussitôt

Boisson rafraîchissante au melon d'eau



4 PORTIONS

6 t	melon d'eau épépiné et haché grossièrement	1,5 L
1 t	glace concassée	250 ml
1/4 t	sucre	60 ml
2 c. à tab	jus de lime fraîchement pressé	30 ml
	glaçons	
4	quartiers de lime	4

1. Au mélangeur ou au robot culinaire, mélanger le melon d'eau, la glace concassée, le sucre et le jus de lime jusqu'à ce que la préparation soit lisse et mousseuse. Remplir quatre verres de glaçons. Brasser la boisson et la répartir dans les verres. Garnir des quartiers de lime.

Cuisine santé

Plus de

125

recettes

bonnes pour vous



RECETTES PRÉCÉDENTES

CLIQUEZ ICI POUR PROFITER D'UNE
OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT



4 PORTIONS

Préparation: 12 minutes

■ **Cuisson:** 18 minutes

■ **Calories:** 316/portion

■ **Protéines:** 29 g/portion

■ **Matières grasses:** 11 g/portion

■ **Glucides:** 26 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 lb	bifteck de surlonge, le gras enlevé, coupé en fines lanières	500 g
1	oignon coupé en tranches	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
2 t	patates douces pelées et coupées en cubes (environ 2 petites patates douces)	500 ml
1	poivron jaune ou vert, coupé en tranches	1
1/2 t	eau	125 ml
1/2 t	bouillon de boeuf	125 ml
1/4 t	sauce d'huîtres	60 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz ou de cidre	15 ml
1 c. à thé	huile de sésame	5 ml
2	oignons verts coupés en tranches fines	2

1. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer 1 cuillerée à table (15 ml) de l'huile végétale à feu vif. Ajouter les lanières de boeuf, en deux fois, et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et encore légèrement rosées à l'intérieur. Réserver dans une assiette.

2. Dégraisser le poêlon. Ajouter le reste de l'huile végétale et chauffer à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les patates douces, le poivron et l'eau et mélanger. Poursuivre la cuisson, à couvert, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

3. Entre-temps, dans une tasse à mesurer, mélanger le bouillon, la sauce d'huîtres, la fécule de maïs, le vinaigre de riz et l'huile de sésame. Remettre les lanières de boeuf réservées dans le poêlon avec le jus accumulé dans l'assiette. Ajouter le mélange de bouillon et porter à ébullition. Laisser bouillir, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et soit brillante. Parsemer des oignons verts.

Brochettes de boeuf haché, pitas grillés et sauce au yogourt à la menthe



4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 12 minutes

■ **Calories:** 393/portion

■ **Protéines:** 31 g/portion

■ **Matières grasses:** 14 g (5 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 37 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

1 t	feuilles de persil, tassées légèrement	250 ml
3	oignons verts hachés grossièrement	3
2 c. à thé	menthe séchée	10 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	paprika	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	oeuf battu	1
2 c. à tab	eau	30 ml
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
4	pains pitas de blé entier de 6 po (16 cm) de diamètre	4
1/2 t	yogourt nature	125 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1. Au robot culinaire, réduire en purée lisse les feuilles de persil, les oignons verts, la moitié de la menthe, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Verser la purée de persil dans un grand bol. Ajouter l'oeuf, l'eau et le boeuf haché et mélanger. Avec les mains mouillées, en utilisant environ

2 cuillerées à table (30 ml) combles à la fois, façonner la préparation de boeuf haché en petites saucisses. Sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les saucisses de boeuf haché sur la longueur.

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les brochettes de boeuf haché sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf haché ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (retourner les brochettes à la mi-cuisson).

3. Entre-temps, couper les pains pitas en quatre et les déposer sur la grille du barbecue. Cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants (les retourner à la mi-cuisson).

4. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le reste de la menthe et le persil haché jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Servir les brochettes de boeuf haché avec les pains pitas et la sauce au yogourt.

Fajitas au boeuf en feuilles de laitue

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 10 minutes

■ **Calories:** 203/portion

■ **Protéines:** 24 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

■ **Glucides:** 12 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

1 lb	bifteck de pointe de surlonge (ou autre bifteck à griller), le gras enlevé	500 g
1 c. à thé	assaisonnement au chili	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 c. à thé	huile végétale	5 ml
2	poivrons (rouge et vert), coupés en fines lanières	2
1	oignon coupé en tranches	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 t	salsa aux tomates	125 ml
1 c. à tab	jus de lime ou de citron	15 ml
1/4 t	crème sure légère	60 ml
8	feuilles de laitue Boston	8

1. Parsemer le bifteck de la moitié de l'assaisonnement au chili et du sel et le mettre sur une plaque de cuisson. Cuire sous le grill préchauffé du four pendant environ 6 minutes pour une viande encore rosée à l'intérieur (retourner à la mi-cuisson). Mettre le bifteck sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis couper le bifteck en tranches fines.

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poivrons, l'oignon, l'ail et le reste de l'assaisonnement au chili et du sel. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Ajouter la salsa et le jus de lime et mélanger. Répartir le boeuf, la préparation de poivrons et la crème sure sur les feuilles de laitue, puis les rouler.

Soupe aux boulettes et aux nouilles



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 17 minutes

■ **Calories:** 305/portion

■ **Protéines:** 27 g/portion

■ **Matières grasses:** 14 g (5 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 18 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 lb	boeuf haché maigre	500 g
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	thym séché	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1	oignon haché	1
1	poivron rouge haché	1
2	carottes coupées en deux sur la longueur, puis en tranches	2
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
4 t	bouillon de boeuf réduit en sel	1 L
1 1/2 t	petits bouquets de brocoli frais ou surgelé	375 ml
4 oz	nouilles aux oeufs	125 g

1. Dans un bol, mélanger le boeuf haché, l'ail, le thym et la moitié du sel et du poivre. Façonner la préparation en boulettes, en utilisant environ 1 cuillerée à tab le (15 ml) à la fois.

2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les boulettes, en les retournant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer les boulettes de la casserole et les réserver dans une assiette tapissée d'essuie-tout.

3. Dégraisser la casserole. Ajouter l'oignon, le poivron, les carottes et le reste du sel et du poivre. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter la pâte de tomates et le bouillon de boeuf et porter à ébullition, en brassant. Remettre les boulettes réservées dans la casserole. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le brocoli et les nouilles et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.

Macaronis au boeuf et aux tomates



4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 28 à 33 minutes

■ **Calories:** 554/portion

■ **Protéines:** 35 g/portion

■ **Matières grasses:** 18 g/portion

■ **Glucides:** 64 g/portion

■ **Fibres:** 8 g/portion

1 lb	boeuf haché maigre	500 g
1	oignon haché	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1	poivron vert épépiné et haché	1
2	carottes coupées en tranches fines	2
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1 c. à thé	basilic séché	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1	boîte de tomates broyées (28 oz/796 ml)	1
3 t	eau	750 ml
2 t	macaronis ou autres pâtes courtes	500 ml
1/4 t	cheddar râpé	60 ml
1/4 t	persil frais, haché finement	60 ml

1. Dans une grosse cocotte en métal ou dans une casserole profonde, cuire le boeuf haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.

2. Dégraisser la cocotte. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron vert, les carottes, l'origan, le basilic, le sel et le poivre. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les tomates et l'eau et mélanger. Porter à ébullition. Ajouter les pâtes et mélanger. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.

3. Au moment de servir, parsemer du fromage et du persil.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

8 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 1 heure

■ **Calories:** 206/portion

■ **Protéines:** 22 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

■ **Glucides:** 12 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

4	blancs d'oeufs ou blancs d'oeufs pasteurisés	4 125 ml
1 t	flocons d'avoine	250 ml
1	oignon râpé	1
1 t	courgette râpée	250 ml
3/4 t	carottes râpées	180 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 c. à thé	sauce Worcestershire	5 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 1/2 lb	boeuf haché extra-maigre	750 g
1/2 t	salsa aux tomates maison ou du commerce	125 ml

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre légèrement les blancs d'oeufs. Ajouter les flocons d'avoine, l'oignon, la courgette, les carottes, l'ail, la sauce Worcestershire, le sel, le thym et le poivre et mélanger. Ajouter le boeuf haché et mélanger.

2. Mettre la préparation de boeuf haché sur une plaque de cuisson munie de rebords, huilée, et la façonner en pain ovale de 13 po (33 cm) de longueur par 2 po (5 cm) de hauteur. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le pain de viande soit doré. À l'aide d'une cuillère, étendre la salsa sur le dessus du pain de viande. Poursuivre la cuisson pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans le centre du pain de viande indique 170°F (77°C).

Pâtés de boeuf, sauce aux petits pois et aux oignons

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 12 minutes

■ **Calories:** 294/portion

■ **Protéines:** 26 g/portion

■ **Matières grasses:** 15 g/portion

■ **Glucides:** 13 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

1	oeuf	1
1/3 t	chapelure	80 ml
1 c. à tab	sauce Worcestershire	15 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1 1/2 t	bouillon de boeuf	375 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 lb	boeuf haché maigre	500 g
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
1 1/3 t	petits pois surgelés	330 ml
2/3 t	petits oignons marinés, rincés et égouttés	160 ml

1. Dans un bol, mélanger l'oeuf, la chapelure, 2 cuillerées à thé (10 ml) de la sauce Worcestershire, 1 cuillerée à thé (5 ml) de la moutarde, 1/4 de tasse (60 ml) du bouillon, le sel et le poivre. Ajouter le boeuf haché et mélanger. Façonner la préparation

en huit pâtés de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.
2. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les pâtés de boeuf et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les pâtés dans une assiette et réserver au chaud. Dégraisser le poêlon.

3. Dans un petit bol, mélanger le reste du bouillon, de la moutarde et de la sauce Worcestershire et la fécule de maïs. Verser dans le poêlon. Ajouter les petits pois. Laisser mijoter, en brassant souvent, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les petits oignons et napper les pâtés de la sauce.

En accompagnement

Purée de pommes de terre

4 PORTIONS

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire 4 grosses pommes de terre pelées et coupées en cubes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les pommes de terre et les réduire en purée lisse avec 1/4 de tasse (60 ml) de lait chaud et 2 cuillerées à table (30 ml) de beurre. Saler et poivrer.

Quesadillas au boeuf et aux oignons

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ Préparation: 10 minutes

■ Cuisson: 14 minutes

■ Calories: 363/portion

■ Protéines: 22 g/portion

■ Matières grasses: 14 g/portion

■ Glucides: 37 g/portion

■ Fibres: 3 g/portion

2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1/2 lb	bifteck de surlonge, le gras enlevé, coupé en lanières	250 g
2	oignons coupés en deux, puis en tranches fines	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	assaisonnement à la cajun ou au chili	10 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4	grandes tortillas de farine blanche (8 po/20 cm de diamètre)	4
1/2 t	fromage Monterey Jack râpé	125 ml

1. Chauffer un grand poêlon à surface anti-adhésive à feu moyen-vif et le badigeonner de la moitié de l'huile. Ajouter le bifteck et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. À l'aide d'une pince, retirer le bifteck du poêlon et le mettre dans un bol. Dans le poêlon, ajouter le reste de l'huile, les oignons, l'ail, l'assaisonnement à la cajun, le sel et le poivre et cuire à feu moyen, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Ajouter la préparation d'oignons au boeuf dans le bol et mélanger.

2. À l'aide d'une cuillère, étendre uniformément la garniture au boeuf sur la moitié inférieure des tortillas. Parsemer du fromage. Replier la moitié non garnie des tortillas sur la garniture. Essuyer le poêlon à l'aide d'essuie-tout et le chauffer à feu moyen. En les tenant par les extrémités, mettre les quesadillas dans le poêlon (une ou deux à la fois, selon la taille du poêlon). Cuire, sans les retourner, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. À l'aide de deux spatules, retourner les quesadillas et poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré et croustillant et que le fromage ait fondu. Mettre les quesadillas sur une planche à découper et les couper en pointes.

Bifteck de flanc aux champignons et au vinaigre balsamique

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

8 PORTIONS

- Préparation: 30 minutes
- Temps de marinade: 8 à 48 heures
- Cuisson: 18 minutes
- Calories: 264/portion
- Matières grasses: 13 g/portion
- Glucides: 9 g/portion
- Fibres: 2 g/portion

1/4 t	vinaigre balsamique	60 ml
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1 c. à tab	sucré	15 ml
2 lb	bifteck de flanc	1 kg
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 lb	champignons shiitake coupés en tranches	500 g
1 lb	champignons de Paris coupés en tranches	500 g
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml

1. Dans un grand sac de plastique résistant, mélanger le vinaigre, la sauce soja et le sucre. Ajouter le bifteck de flanc. Fermer hermétiquement le sac et l'agiter pour bien enrober le bifteck. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 8 heures ou jusqu'à 48 heures. Retirer le bifteck de la marinade

et le réserver dans une assiette (réserver la marinade).

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire, en brassant souvent, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les champignons shiitake et de Paris et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que leur eau se soit évaporée. Ajouter la marinade réservée et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Réserver.

3. Entre-temps, préparer une braise d'intensité moyenne-vive ou régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre le bifteck réservé sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 7 à 9 minutes de chaque côté pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Mettre le bifteck sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le bifteck en tranches fines sur le biais dans le sens contraire des fibres de la viande. Répartir les tranches de bifteck dans les assiettes. Garnir de la préparation aux champignons réservée et parsemer du persil. Servir aussitôt.

Casserole de boeuf en croûte



8 PORTIONS

Pour une version plus rapide, on peut utiliser de la pâte phyllo en guise de croûte:

étager 6 feuilles de pâte beurrées et cuire 10 minutes au lieu de 20.

Préparation: 30 minutes

■ Cuisson: 45 minutes

■ Calories: 664/portion

■ Protéines: 43 g/portion

■ Matières grasses: 26 g/portion

■ Glucides: 62 g/portion

■ Fibres: 5 g/portion

2 c. à thé	huile végétale	10 ml
4 t	champignons coupés en quatre	1 L
1 1/2 c. à thé	sel	7 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
1 c. à thé	sarriette (ou origan) séchée	5 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
4 t	courge musquée (ou carottes) coupée en cubes	1 L
4	pommes de terre pelées et coupées en cubes	4
3 t	bouillon de boeuf	750 ml
10 t	base au boeuf (voir recette)	2,5 L

2/3 t	farine	160 ml
1 lb	haricots verts parés, coupés en morceaux	500 g

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons, le sel, le thym, la sarriette et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant 5 minutes. Ajouter la courge, les pommes de terre et les deux tiers du bouillon. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

2. Ajouter la base au boeuf et porter de nouveau à ébullition. Dans un bol, mélanger la farine avec le reste du bouillon. Ajouter à la préparation au boeuf et cuire à feu moyen, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les haricots verts, couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Verser dans un plat allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm). Réserver.

Croûte

4 t	farine	1 L
8 c. à thé	poudre à pâte	40 ml
2 c. à thé	sel	10 ml
2/3 t	graisse végétale	160 ml
1 1/2 t	lait	375 ml

Préparation de la croûte

3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter la graisse végétale et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait l'apparence d'une chapelure grossière. Ajouter le lait et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte soit molle et légèrement collante. Sur une surface de travail légèrement farinée, pétrir la pâte 10 fois.

4. Aplatir la pâte en un rectangle de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) et la couper en 12 carrés. Déposer les carrés de pâte sur la préparation au boeuf réservée. Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la garniture au boeuf soit bouillonnante et que le dessous de la croûte soit cuit.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Avec cette base toute prête, on peut préparer la casserole au boeuf, bien sûr, mais aussi du chili (en ajoutant des haricots rouges, des tomates et de l'assaisonnement au chili), du boeuf Stroganoff (en ajoutant des champignons en tranches et de la crème sure) ou encore un sauté (en ajoutant de la pâte de cari, des pommes de terre coupées en dés et, au moment de servir, des épinards).

**DONNE ENVIRON
10 TASSES (2,5 L).**

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
4 lb	boeuf à ragoût coupé en cubes, le gras enlevé	2 kg
6	oignons hachés grossièrement	6
4	gousses d'ail hachées finement	4
2	feuilles de laurier	2
3 t	bouillon de boeuf	750 ml

1. Dans une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Faire dorer le boeuf, en plusieurs fois au besoin. Réserver.
2. Dans la casserole, ajouter le reste de l'huile, les oignons, l'ail et les feuilles de laurier et cuire à feu moyen, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes. Remettre dans la casserole le boeuf réservé et son jus de cuisson. Ajouter le bouillon et porter à ébullition en raclant le fond de la casserole. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que le boeuf soit tendre. Retirer les feuilles de laurier. (Vous pouvez préparer la base de boeuf à l'avance et la mettre dans des contenants hermétiques. Elle se conservera jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

Spaghettis aux boulettes de viande, aux tomates aux boulettes de viande, aux tomates

Cuisine
santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

8 PORTIONS

- Préparation: 35 minutes
- Réfrigération: 30 minutes
- Cuisson: 40 minutes
- Calories: 550/portion
- Protéines: 31 g/portion
- Matières grasses: 8 g/portion
- Glucides: 85 g/portion
- Fibres: 5 g/portion

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	oignons hachés finement	2
3	gousses d'ail hachées finement	3
1	oeuf	1
1/2 t	fromage ricotta léger (à 5%)	125 ml
2 c. à thé	graines de fenouil broyées légèrement	10 ml
1 1/4 c. à thé	sel	6 ml
3/4 c. à thé	poivre noir du moulin	4 ml
1/4 c. à thé	cannelle moulue	1 ml
1/4 c. à thé	clou de girofle moulu	1 ml
1/4 c. à thé	muscade moulue	1 ml
1 t	mie de pain frais, émiettée grossièrement	250 ml
1/4 t	persil frais, haché finement	60 ml
1/4 t	fromage romano ou parmesan fraîchement râpé	60 ml
1 lb	boeuf haché extra-maigre	500 g

1/2 t	vin rouge ou blanc sec, ou bouillon de poulet	125 ml
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
1 1/2 t	tomates broyées en boîte	375 ml
1/2 t	basilic frais, haché grossièrement ou	125 ml
2 c. à thé	basilic séché	10 ml
1/4 c. à thé	sucre	1 ml
24 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	750 g

1. Dans un grand poêlon à surface anti-adhésive, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Réserver la préparation aux oignons dans un bol.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'oeuf, le fromage ricotta, les graines de fenouil, 3/4 de cuillerée à thé (4 ml) du sel, le poivre, la cannelle, le clou de girofle et la muscade. Ajouter la mie de pain frais, le persil, le fromage romano et la moitié de la préparation aux oignons réservée et mélanger. Ajouter le boeuf haché et bien mélanger. Réfrigérer pendant 30 minutes. Avec les mains mouillées, façonner la préparation de viande en boulettes, 1 cuillerée à table (15 ml) à la fois. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes de viande, en deux fois au besoin,

et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés. À l'aide d'une écumoire, retirer les boulettes de viande du poêlon et les déposer dans une assiette tapissée de papier essuie-tout. Laisser égoutter.

3. Dégraisser le poêlon. Ajouter le vin et porter à ébullition, en brassant et en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher les particules. Verser le vin dans une grosse cocotte en métal. Ajouter le reste de la préparation aux oignons, les tomates en dés et les tomates broyées, la moitié du basilic frais (ou tout le basilic séché, selon le cas), le sucre et le reste du sel. Ajouter les boulettes de viande égouttées. Couvrir et laisser mijoter à feu doux, en brassant de temps à autre, pendant 25 minutes. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole.

5. Ajouter environ 1 tasse (250 ml) de la sauce aux pâtes égouttées et mélanger pour bien les enrober. Au moment de servir, répartir les pâtes dans les assiettes et les napper du reste de la sauce. Garnir chaque portion des boulettes de viande. Parsemer du reste du basilic.

Foie de veau pané aux oignons et aux poivrons

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 25 minutes

■ **Cuisson:** 15 minutes

■ **Calories:** 392/portion

■ **Protéines:** 29 g/portion

■ **Matières grasses:** 14 g/portion

■ **Glucides:** 37 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1/2 t	lait	125 ml
1 lb	tranches de foie de veau, parées	500 g
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2	gros oignons, coupés en tranches fines	2
2	poivrons rouges épinés et coupés en tranches fines	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 c. à thé	basilic séché	1 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
1/3 t	farine	80 ml
2	oeufs	2
1 t	chapelure nature	250 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml

1. Dans un bol, verser le lait. Ajouter le foie de veau et le laisser tremper pendant 10 minutes.
2. Entre-temps, dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 1 cuillerée à table (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, les poivrons rouges, l'ail, 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) du sel, 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) du poivre et le basilic. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés. Mettre la préparation aux oignons dans un bol, ajouter le vinaigre de vin et mélanger. Couvrir et réserver au chaud.
3. Dans un plat peu profond, mélanger la farine et le reste du sel et du poivre. Dans un autre plat peu profond, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs. Dans un troisième plat peu profond, mélanger la chapelure, le persil et l'origan. Égoutter les tranches de foie de veau et les éponger à l'aide d'essuie-tout. Passer les tranches de foie de veau dans le mélange de farine en les retournant pour bien les enrober, les tremper dans les oeufs battus, puis les passer dans le mélange de chapelure en les retournant (secouer pour enlever l'excédent).
4. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les tranches de foie de veau et cuire pendant environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur mais encore légèrement rosées à l'intérieur. Servir les tranches de foie de veau sur la préparation aux oignons réservée.

Muffins aux canneberges et aux graines de lin

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

**DONNE ENVIRON
12 MUFFINS.**

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 20 minutes

■ **Calories:** 338/muffin

■ **Protéines:** 8 g/muffin

■ **Matières grasses:** 12 g/muffin

■ **Glucides:** 54 g/muffin

■ **Fibres:** 7 g/muffin

1 t	graines de lin	250 ml
1 t	farine tout usage	250 ml
1 t	farine de blé entier	250 ml
1 t	son naturel	250 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
2	oeufs	2
1 1/2 t	babeurre	375 ml
1 t	cassonade tassée	250 ml
1/3 t	huile végétale	80 ml
1 1/2 t	canneberges séchées	375 ml

1. Réserver 2 cuillerées à table (30 ml) des graines de lin. Au robot culinaire ou dans un moulin à café propre, moudre finement le reste des graines de lin. Mettre les graines de lin moulues dans un grand bol. Ajouter la farine tout usage, la farine de blé entier, le son, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium, la cannelle et le sel et mélanger.

2. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le babeurre, la cassonade et l'huile. Verser la préparation aux oeufs sur les ingrédients secs. Parsemer des canneberges séchées et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la préparation soit homogène, sans plus (ne pas trop mélanger).

3. À l'aide d'une cuillère, répartir la pâte dans des moules à muffins légèrement huilés ou tapissés de moules en papier. Parsemer des graines de lin réservées. Cuire au centre du four préchauffé à 375°F (190°C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher. Déposer les moules sur une grille et laisser refroidir pendant environ 5 minutes avant de démouler.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

**DONNE ENVIRON
18 PANCAKES.**

■ **Préparation:** 10 minutes

■ **Cuisson:** 36 à 54 minutes

■ **Calories:** 314/portion de 3 *pancakes*

■ **Protéines:** 10 g/portion de 3 *pancakes*

■ **Matières grasses:**

11 g/portion de 3 *pancakes*

■ **Glucides:** 44 g/portion de 3 *pancakes*

■ **Fibres:** 3 g/portion de 3 *pancakes*

1 1/2 t	farine tout usage	375 ml
1/2 t	farine de blé entier	125 ml
3 c. à tab	sucré	45 ml
2 c. à tab	germe de blé	30 ml
2 c. à tab	lait écrémé en poudre	30 ml
1 c. à tab	poudre à pâte	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	muscade moulue	1 ml
2	oeufs	2
2 t	lait	500 ml
3 c. à tab	huile végétale	45 ml

1. Dans un bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, le sucre, le germe de blé, le lait écrémé en poudre, la poudre à pâte, le sel et la muscade. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait et 2 cuillerées à table (30 ml) de l'huile. Verser le mélange aux oeufs sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus.

2. Chauffer un grand poêlon à surface anti-adhésive à feu moyen et le badigeonner d'un peu du reste de l'huile. À l'aide d'une tasse à mesurer, verser 1/4 de tasse (60 ml) de la pâte dans le poêlon. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Retourner le *pancake* et poursuivre la cuisson pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Cuire le reste de la pâte à *pancakes* de la même manière.

Gruau d'avoine aux pommes et à la cannelle



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

3 t	jus de pomme non sucré	750 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 1/3 t	flocons d'avoine à cuisson rapide	330 ml
1/2	pomme, le coeur enlevé et coupée en dés	1/2
1/3 t	raisins secs (facultatif)	80 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml

Sur la cuisinière

1. Dans une casserole, mélanger le jus de pomme et le sel. Porter à ébullition. À l'aide d'un fouet, incorporer les flocons d'avoine, la pomme, les raisins secs et la cannelle. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant sans arrêt, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Au micro-ondes

1. Dans un plat allant au micro-ondes d'une capacité de 12 tasses (3 L), mélanger le jus de pomme et le sel. Cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide bouille.

2. À l'aide d'un fouet, incorporer les flocons d'avoine, la pomme, les raisins secs et la cannelle. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique en relevant l'un des coins et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, en brassant souvent, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 t	eau	1 L
1/2 c. à thé	sel	2 ml
3/4 t	crème de blé instantanée	180 ml
1 t	mélange de fruits séchés	250 ml
1	pincée de muscade fraîchement râpée	1

Sur la cuisinière

1. Dans une casserole, mélanger l'eau et le sel. Porter à ébullition. À l'aide d'un fouet, incorporer la crème de blé, le mélange de fruits et la muscade. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant sans arrêt, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Au micro-ondes

1. Dans un plat allant au micro-ondes d'une capacité de 12 tasses (3 L), mélanger l'eau et le sel. Cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide bouille.

2. À l'aide d'un fouet, incorporer la crème de blé, le mélange de fruits et la muscade. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique en relevant l'un des coins et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, en brassant souvent, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Gruau de semoule de maïs au miel et aux amandes



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 t	lait	1 L
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 t	semoule de maïs	125 ml
1/2 t	amandes effilées	125 ml
3 c. à tab	miel liquide	45 ml
1	pincée de muscade fraîchement râpée	1

Sur la cuisinière

1. Dans une casserole, mélanger le lait et le sel. Porter à ébullition. À l'aide d'un fouet, incorporer la semoule de maïs, les amandes, le miel et la muscade. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant sans arrêt, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Au micro-ondes

1. Dans un plat allant au micro-ondes d'une capacité de 12 tasses (3 L), mélanger le lait et le sel. Cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide bouille.

2. À l'aide d'un fouet, incorporer la semoule de maïs, les amandes, le miel et la muscade. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique en relevant l'un des coins et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, en brassant souvent, pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

3 cups	milk	750 mL
½ tsp	salt	2 mL
1 cup	multigrain cereal (such as Red River or Sunny Boy)	250 mL
½ cup	chopped walnuts	125 mL
2 tbsp	maple syrup	25 mL
1 tsp	vanilla	5 mL

Sur la cuisinière

1. Dans une casserole, mélanger le lait et le sel. Porter à ébullition. À l'aide d'un fouet, incorporer les céréales, les noix de Grenoble, le sirop d'érable et la vanille. Réduire le feu et laisser mijoter, en fouettant sans arrêt, de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Au micro-ondes

1. Dans un plat allant au micro-ondes d'une capacité de 12 tasses (3 L), mélanger le lait et le sel. Cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide bouille.

2. À l'aide d'un fouet, incorporer les céréales, les noix de Grenoble, le sirop d'érable et la vanille. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique en relevant l'un des coins et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, en brassant souvent, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance désirée.

Coupes glacées, sauce aux pêches et aux fraises



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 10 minutes

■ **Calories:** 407/barre

■ **Protéines:** 9 g/barre

■ **Matières grasses:** 11 g (7 g sat.)

■ **Glucides:** 71 g/barre

■ **Fibres:** 3 g/barre

2 t	pêches ou nectarines pelées et coupées en tranches	500 ml
1/4 t	sucré	60 ml
1	pincée de cannelle moulue	1
1 t	fraises coupées en tranches	250 ml
4 t	yogourt glacé à la vanille	1 L
4	fraises entières (facultatif)	4

1. Dans une casserole, mélanger les pêches, le sucre et la cannelle. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant délicatement une fois ou deux, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pêches soient tendres. Retirer la casserole du feu. Ajouter les fraises coupées en tranches et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance, la laisser refroidir et

la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de servir.)

2. Au moment de servir, répartir la sauce aux pêches dans quatre verres à parfait ou coupes à dessert, puis ajouter le yogourt glacé. Garnir chaque portion d'une fraise entière, si désiré.

Variantes

Coupes glacées, sauce aux bleuets et aux framboises

Remplacer les pêches par des bleuets et les fraises coupées en tranches par des framboises. Garnir de bleuets ou de framboises.

Coupes glacées, sauce aux cerises et aux petits fruits

Remplacer les pêches par des cerises noires (de type Bing) dénoyautées. Si désiré, remplacer les fraises coupées en tranches par des framboises ou des bleuets. Garnir de cerises.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

DONNE 12 BARRES.

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 45 à 50 minutes

■ **Calories:** 223/barre

■ **Protéines:** 3 g/barre

■ **Matières grasses:** 10 g/barre

■ **Glucides:** 31 g/barre

■ **Fibres:** 3 g/barre

3/4 t	farine tout usage	180 ml
3/4 t	farine de blé entier	180 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1 1/2 c. à thé	cannelle moulue	7 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
1 t	dattes dénoyautées et hachées	250 ml
2	oeufs	2
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/2 t	huile végétale	125 ml
2 t	carottes râpées	500 m

1. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, la poudre à pâte, la cannelle et le bicarbonate de sodium. Ajouter les dattes et mélanger. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, la cassonade et l'huile. Ajouter les carottes et mélanger. Verser le mélange d'oeufs sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit humide, sans plus. Étendre uniformément la pâte dans un moule à gâteau en métal carré de 8 po (20 cm) de côté, huilé.

2. Cuire au centre du four préchauffé à 350°F (180°C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le gâteau en barres. (Vous pouvez préparer les barres à l'avance et les envelopper individuellement d'une pellicule de plastique. Elles se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante et jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

Biscuits à l'avoine et aux graines de lin



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

**DONNE ENVIRON
40 BISCUITS.**

■ **Préparation:** 15 minutes

■ **Cuisson:** 24 minutes

■ **Calories:** 69/biscuit

■ **Protéines:** 1 g/biscuit

■ **Matières grasses:** 3 g/biscuit

■ **Glucides:** 9 g/biscuit

■ **Fibres:** 1 g/biscuit

1/2 t	beurre ramolli	125 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/3 t	sucre	80 ml
1	oeuf	1
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1 t	farine	250 ml
3/4 t	flocons d'avoine à cuisson rapide	180 ml
2/3 t	graines de lin	160 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter l'oeuf et la vanille en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, les graines de lin et le bicarbonate de sodium. Ajouter les ingrédients secs au mélange de beurre et, à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger jusqu'à ce que la pâte se tienne. Laisser tomber la pâte, environ 1 cuillerée à table (15 ml) à la fois, sur des plaques à biscuits non graissées, en laissant un espace d'environ 2 po (5 cm) entre chaque biscuit.

2. Déposer une plaque à biscuits sur la grille supérieure du four préchauffé à 350°F (180°C) et une autre sur la grille inférieure. Cuire pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés (intervenir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Retirer les plaques du four et laisser refroidir sur des grilles pendant 2 minutes. À l'aide d'une spatule, déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. Cuire le reste des biscuits de la même manière. (Vous pouvez préparer les biscuits à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans des contenants hermétiques en séparant chaque étage d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Sorbet au melon d'eau et aux framboises

Cuisine santé

Plus de

125

recettes

bonnes pour vous

2 t	framboises surgelées, décongelées	500 ml
4 t	melon d'eau épépiné et haché grossièrement	1 L
1/2 t	sucre	125 ml
1/4 t	jus d'orange fraîchement pressé	60 ml

1. Dans une passoire fine placée sur un bol, presser les framboises à l'aide d'une spatule en caoutchouc (jeter les pépins).

2. Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le coulis de framboises, le melon d'eau, le sucre et le jus d'orange jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Verser la préparation aux fruits dans un plat en métal de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm). Congeler pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme.

4. À l'aide d'une cuillère, briser la préparation en morceaux et la réduire en purée lisse au robot culinaire ou au mélangeur. Verser la purée de fruits dans un contenant hermétique et congeler pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 20 minutes

■ **Calories:** 250/portion

■ **Protéines:** 3 g/portion

■ **Matières grasses:** 1 g/portion

■ **Glucides:** 64 g/portion

■ **Fibres:** 10 g/portion

1 t	figes séchées, la queue enlevée	250 ml
1 t	abricots séchés	250 ml
1 t	pruneaux dénoyautés	250 ml
1/2 t	raisins secs ou caneberges séchées	125 ml
1	bâton de cannelle	1
10	clous de girofle	10
10	piments de la Jamaïque	10
2	lanières de zeste d'orange d'environ 3 po (8 cm) de longueur	2
1 t	jus d'orange fraîchement pressé	250 ml
3 t	eau	750 ml
1	orange coupée en tranches	1

1. Dans une casserole, mélanger les figes, les abricots, les pruneaux, les raisins secs, le bâton de cannelle, les clous de girofle, les piments de la Jamaïque, le zeste et le jus d'orange et l'eau. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

2. Retirer le bâton de cannelle, les clous de girofle et les piments de la Jamaïque et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer la compote jusqu'à cette étape, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

3. Au moment de servir, garnir chaque portion de tranches d'orange.

Oeufs pochés à la florentine



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 15 minutes

■ **Calories:** 337/portion

■ **Protéines:** 21 g/portion

■ **Matières grasses:** 16 g (5 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 28 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché finement	1
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/4 c. à thé	muscade moulue	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1 1/2 t	lait	375 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
2	paquets d'épinards surgelés, décongelés et égouttés (10 oz/300 g chacun)	2
1 c. à thé	vinaigre	5 ml
8	oeufs	8
8	tranches de pain de seigle, grillées	8
1 c. à tab	persil frais, haché	15 ml

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le sel, la muscade et le poivre et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Incorporer le lait et le jus de citron. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter les épinards et mélanger. Laisser mijoter pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli.

2. Entre-temps, verser suffisamment d'eau dans une casserole pour en couvrir la paroi d'environ 3 po (8 cm). Ajouter le vinaigre et porter à ébullition. Réduire le feu. Casser les oeufs un à un dans un petit bol et les glisser délicatement dans l'eau. Faire pocher de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit ferme et que le jaune soit encore coulant. Retirer les oeufs un à un de la casserole et bien égoutter.

3. Napper chaque tranche de pain grillé de sauce aux épinards, couvrir d'un oeuf poché et parsemer du persil.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 20 minutes

■ **Calories:** 235/portion

■ **Protéines:** 15 g/portion

■ **Matières grasses:** 15 g/portion

■ **Glucides:** 10 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon coupé en tranches fines	1
1 t	croûtons du commerce	250 ml
8	oeufs	8
1/2 t	lait	125 ml
2 c. à tab	aneth frais, haché finement	30 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre	1 ml

1. Dans un poêlon à surface antiadhésive de 8 po (20 cm) de diamètre, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Parsemer des croûtons.

2. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les oeufs, le lait, l'aneth, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre. Verser la préparation aux oeufs sur les croûtons en brassant délicatement pour bien la mélanger. Couvrir et cuire à feu moyen-doux pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la *frittata* ait pris. Au moment de servir, couper en pointes.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 20 minutes

■ **Calories:** 371/portion

■ **Protéines:** 17 g/portion

■ **Matières grasses:** 18 g/portion

■ **Glucides:** 35 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	poivron rouge épépiné et haché	1
3 t	champignons hachés	750 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 1/3 t	bouillon de légumes	330 ml
2/3 t	riz basmati	160 ml
1 t	fèves germées (germes de haricot)	250 ml
2	oignons verts coupés en tranches fines	2
8	oeufs	8
1/4 t	eau	60 ml
4 c. à thé	beurre	20 ml

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron rouge, les champignons, le gingembre et la moitié du sel et du poivre. Cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit évaporé. Ajouter le bouillon de légumes et le riz et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajouter les fèves germées et la moitié des oignons verts et mélanger.

2. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre les oeufs avec l'eau et le reste du sel et du poivre. Dans un poêlon à surface antiadhésive de 8 po (20 cm) de diamètre, chauffer 1 cuillerée à thé (5 ml) du beurre à feu moyen-vif et y verser le quart du mélange aux oeufs. Cuire pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette ait presque pris (à l'aide d'une spatule, soulever délicatement la bordure de l'omelette pour permettre aux oeufs non cuits de s'écouler dessous). Retourner l'omelette et cuire pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait complètement pris. Répéter ces opérations avec le reste du mélange aux oeufs et du beurre de manière à obtenir quatre omelettes.

3. À l'aide d'une cuillère, mettre le quart du riz pilaf sur la moitié de chaque omelette. Plier l'omelette en deux sur le riz. Parsemer du reste des oignons verts.

Tarte aux épinards et au fromage feta

8 PORTIONS

■ **Préparation:** 40 minutes

■ **Réfrigération:** 30 minutes

■ **Cuisson:** 50 minutes

■ **Calories:** 402/portion

■ **Protéines:** 15 g/portion

■ **Matières grasses:** 23 g/portion

■ **Glucides:** 37 g/portion

■ **Fibres:** 6 g/portion



Pâte à tarte

1 3/4 t	farine	430 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/3 t	huile d'olive	80 ml
1/3 t	lait	80 ml
1	oeuf	1

Garniture aux épinards et au fromage feta

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	oignon doux (de type Vidalia), haché	1
5	oignons verts hachés	5
3	paquets d'épinards frais, parés (10 oz/284 g chacun)	3
1 1/2 t	fromage feta émietté	375 ml
3/4 t	fromage mozzarella râpé	180 ml
2	oeufs	2
1/2 t	menthe fraîche, hachée	125 ml
1/2 t	aneth frais, haché	125 ml
1/2 t	persil frais, haché	125 ml
1 1/2 c. à thé	sel	7 ml
1 1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	7 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1

Préparation de la pâte à tarte

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le lait et l'oeuf. Verser le mélange au lait sur les ingrédients secs et, à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger jusqu'à ce que la pâte se tienne. Sur une surface de travail légèrement farinée, pétrir la pâte pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Façonner la pâte en boule, l'aplatir en un disque, puis l'envelopper d'une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme. (Vous pouvez préparer la pâte à tarte jusqu'à cette étape et l'envelopper. Elle se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

Préparation de la garniture aux épinards et au fromage feta

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon doux et les oignons verts et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer les oignons du poêlon et les réserver dans un grand bol.

3. Laver les épinards, les secouer pour enlever l'excédent d'eau et les mettre dans une grande casserole. Couvrir et cuire (sans ajouter d'eau) à feu moyen-vif, en plusieurs fois au besoin, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli, sans plus. Égoutter les épinards dans une passoire, en les pressant bien pour enlever tout le liquide. Ajouter les épinards égouttés, le fromage feta, le fromage mozzarella, les oeufs, la menthe, l'aneth, le persil, le sel, le poivre et le clou de girofle aux oignons réservés. Bien mélanger.

4. Sur une surface de travail farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser le disque de pâte en un cercle de 16 po (40 cm) de diamètre. Enrouler l'abaisse, sans serrer, sur le rouleau à pâtisserie, puis la dérouler dans un poêlon en fonte ou dans un plat rond allant au four de 9 po (23 cm) de diamètre, en laissant dépasser l'excédent de pâte. À l'aide d'une cuillère, déposer la garniture aux épinards et au fromage feta en monticule au centre de l'abaisse. Relever délicatement les bords de l'abaisse et les laisser tomber vers le centre, sur la garniture (des plis se formeront naturellement dans la pâte), en laissant une ouverture de 5 po (13 cm) au centre. (Vous pouvez préparer la tarte jusqu'à cette étape et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 4 heures au réfrigérateur.)

5. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que la garniture soit chaude. (Vous pouvez préparer la tarte à l'avance, la laisser refroidir pendant 30 minutes, la réfrigérer sans la couvrir jusqu'à ce qu'elle soit froide, puis la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Réchauffer au four préchauffé à 375°F/190°C pendant 30 minutes.) Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

Burritos au thon et salsa à la tomate



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ Cuisson: 15 minutes

■ Calories: 401/portion

■ Protéines: 31 g/portion

■ Matières grasses: 16 g/portion

■ Glucides: 44 g/portion

■ Fibres: 5 g/portion

2	boîtes de thon conservé dans l'eau, égoutté (6 oz/170 g chacune)	2
2	branches de céleri hachées finement	2
3	oignons verts hachés finement	3
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
1/4 t	relish	60 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4	grandes tortillas de blé entier	4
1 t	cheddar fort râpé	250 ml

1. Dans un bol, mélanger le thon, le céleri, les oignons verts, la mayonnaise, la relish, la moutarde, le sel et le poivre. Mettre environ 3/4 de tasse (180 ml) de la garniture au thon au centre de chaque tortilla. Parsemer chacune de 1/4 de tasse (60 ml) de fromage. Replier la partie inférieure de chaque tortilla sur la garniture, puis replier les côtés et rouler en serrant bien.

2. Mettre les burritos, l'ouverture dessous, sur une plaque de cuisson huilée. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les burritos soient dorés et que le fromage ait fondu. Au moment de servir, couper les burritos en deux sur la diagonale.

En garniture

Salsa aux tomates

Dans un bol, mélanger 2 t (500 ml) de tomates fraîches, hachées, ou de tomates en boîte, égouttées et hachées, 2 oignons verts coupés en tranches fines, 2 c. à tab (30 ml) de persil frais, haché finement, 1 c. à tab (15 ml) de piment chili frais ou mariné (de type jalapeño), haché finement, 1/4 c. à thé (1 ml) de sel et 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre.

Croquettes de poisson à la cajun

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour cette recette, on peut utiliser des filets de tilapia, d'aiglefin ou de sole.

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 15 minutes

■ **Cuisson:** 14 minutes

■ **Calories:** 334/portion

■ **Protéines:** 32 g/portion

■ **Matières grasses:** 13 g (2 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 19 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

1/2 t	farine	125 ml
1/4 t	semoule de maïs	60 ml
1 c. à tab	assaisonnement à la cajun	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/2 t	mayonnaise légère	125 ml
2 c. à tab	aneth frais, haché finement ou	30 ml
1 c. à thé	aneth séché	5 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
1 1/2 lb	filets de poisson blanc, coupés en morceaux de 2 po (5 cm)	750 g

1. Dans un plat peu profond, mélanger la farine, la semoule de maïs, l'assaisonnement à la cajun, le sel et le poivre. Dans un autre plat peu profond, mélanger la mayonnaise, l'aneth et le jus de citron (réserver 1/4 t/60 ml du mélange de mayonnaise).

2. Tremper les morceaux de poisson dans le mélange de mayonnaise, puis les passer dans le mélange de farine en les retournant pour bien les enrober. Mettre les morceaux de poisson sur une plaque de cuisson huilée.

3. Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées. Poursuivre la cuisson sous le gril du four pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soient croustillantes. Servir avec le mélange de mayonnaise réservé.

Croquettes de poisson



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 10 minutes

■ **Calories:** 190/portion

■ **Protéines:** 22 g/portion

■ **Matières grasses:** 6 g/portion

■ **Glucides:** 11 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

3	tranches de pain de blé entier	3
1	paquet de poisson blanc (aiglefin, sole ou flétan) surgelé, décongelé (400 g)	1
1	oeuf	1
2	oignons verts coupés en tranches fines	2
1	branche de céleri hachée finement	1

1. Au robot culinaire, émietter les tranches de pain de manière à obtenir environ 2 tasses (500 ml) de mie. Mettre dans un bol.
2. Dans le robot, ajouter le poisson et le hacher finement. Mettre dans le bol contenant la mie. Ajouter l'oeuf, les oignons verts et le céleri. Saler et poivrer. Bien mélanger. Avec les mains humides, façonner huit croquettes d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur en utilisant environ 1/4 de tasse (60 ml) de préparation à la fois.
3. Dans un poêlon, chauffer 1 cuillerée à table (15 ml) d'huile végétale. Ajouter les croquettes de poisson et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (retourner une fois en cours de cuisson).

Filets de truite grillés et salade de radis



4 PORTIONS

■ **Préparation:** 15 minutes

■ **Cuisson:** 8 à 10 minutes

■ **Calories:** 239/portion

■ **Protéines:** 29 g/portion

■ **Matières grasses:** 12 g/portion

■ **Glucides:** 2 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

1 t	radis râpés grossièrement	250 ml
1	oignon vert coupé en tranches fines	1
1 c. à tab	persil frais, haché finement	15 ml
2 c. à thé	vinaigre de riz	10 ml
1/2 c. à thé	sucré	2 ml
1/4 c. à thé	gingembre frais, pelé et haché finement	1 ml
1/4 c. à thé	graines de pavot	1 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1 ou 2	filets de truite coupés en quatre morceaux (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	1 ou 2
1 c. à tab	huile végétale	15 ml

1. Dans un bol, mélanger les radis, l'oignon vert, le persil, le vinaigre de riz, le sucre, le gingembre, les graines de pavot et la moitié du sel et du poivre. Réserver.

2. Badigeonner les morceaux de truite de l'huile et les parsemer du reste du sel et du poivre. Préparer une braise d'intensité moyenne ou régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les morceaux de truite sur la grille huilée du barbecue, le côté peau dessous. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. (Ou encore, mettre les morceaux de truite sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Cuire sous le gril préchauffé du four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.) Servir les morceaux de truite accompagnés de la salade de radis réservée.

Filet de saumon sur salade de concombres



Cette recette peut aussi se faire sur la cuisinière. Pour cuire le saumon, porter à ébullition 1/2 de tasse (125 ml) d'eau dans un grand poêlon. Ajouter le saumon et le reste des ingrédients. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes. À servir accompagné de pommes de terre rouges vapeur.

4 PORTIONS

- Préparation: 15 minutes
- Temps de trempage: 15 minutes
- Cuisson: 3 à 5 minutes
- Calories: 344/portion
- Protéines: 36 g/portion
- Matières grasses: 19 g/portion
- Glucides: 7 g/portion
- Fibres: 2 g/portion

1/3 t	oignon rouge coupé en tranches fines	80 ml
1/4 t	yogourt nature réduit en matières grasses	60 ml
1 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	15 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml
1/2 c. à thé	aneth séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
3 t	concombres coupés en tranches fines	750 ml
1	filet de saumon, la peau enlevée,	1

	coupé en quatre morceaux (environ 1 1/2 lb/750 g)	
1/4 t	ciboulette (ou oignon vert) fraîche, hachée	60 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/2	citron	1/2

1. Dans un bol, faire tremper l'oignon rouge dans de l'eau froide pendant 15 minutes. Égoutter et éponger à l'aide d'essuie-tout. Entre-temps, dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le yogourt, le jus de citron, le sucre, les graines d'aneth et 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) du sel. Ajouter les concombres et l'oignon rouge et mélanger. Réserver.

2. Mettre le filet de saumon dans un plat allant au micro-ondes. Parsemer de la ciboulette, du reste du sel et du poivre. Couper le demi-citron en deux sur la longueur, puis en tranches très fines (comme du papier). Disposer les tranches de citron sur le saumon. Couvrir et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servir le saumon accompagné de la salade de concombres réservée.

Vivaneau grillé et salade de concombre

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 5 minutes

■ **Calories:** 191/portion

■ **Protéines:** 26 g/portion

■ **Matières grasses:** 6 g/portion

■ **Glucides:** 8 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

4	filets de vivaneau, d'aiglefin ou de flétan (environ 1 lb/500 g en tout)	4
1/4 t	sauce teriyaki épaisse	60 ml
1 c. à tab	graines de sésame grillées	15 ml
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
1 c. à tab	vinaigre blanc	15 ml
1/2 c. à thé	sucré	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre	1 ml
1	concombre anglais non pelé (environ 12 po/30 cm de longueur)	1
1/2	poivron rouge coupé en lanières	1/2

1. Mettre les filets de poisson sur une plaque de cuisson munie de rebords, graissée ou tapissée de papier d'aluminium. Badigeonner le poisson de la sauce teriyaki et parsemer des graines de sésame. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.

2. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre, le sucre, le sel et le poivre. Couper le concombre en deux sur la longueur et retirer les pépins avec une petite cuillère. Couper en fines tranches de manière à obtenir environ 4 tasses (1 L) de concombre. Ajouter le concombre et le poivron à la vinaigrette et mélanger pour bien les enrober. Servir les filets de poisson accompagnés de la salade de concombre.

Fajitas au saumon, salsa à la mangue



4 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 355/portion

■ **Protéines:** 23 g/portion

■ **Matières grasses:** 12 g (2 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 48 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

1/4 t	menthe fraîche, hachée finement ou	60 ml
1/2 c à thé	menthe séchée	2 ml
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
1 c. à tab	jus de lime ou de citron	15 ml
1 c. à thé	gingembre frais, râpé ou	5 ml
3/4 c à thé	gingembre moulu	4 ml
1	oignon vert haché finement	1
1/4 c à thé	sel	1 ml
1/4 c à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	boîtes de saumon sockeye, égoutté (7 1/2 oz/213 g chacune)	2
4	grandes tortillas de blé	4
2 t	laitue déchiquetée	500 ml
	salsa à la mangue (voir recette)	

1. Dans un bol, mélanger la menthe, la mayonnaise, le jus de lime, le gingembre, l'oignon vert, le sel et le poivre. Ajouter le saumon et mélanger en le défaisant en morceaux et en écrasant les arêtes.

2. Parsemer les tortillas de la laitue. Répartir la préparation de saumon au centre de chaque tortilla. Replier les côtés des tortillas sur la garniture et rouler. Au moment de servir, couper les tortillas en deux, si désiré, et garnir de la salsa à la mangue.

Salsa à la mangue

4 portions

Dans un bol, mélanger 2 mangues hachées (ou 1 1/2 t/375 ml de cantaloup haché), 1/2 c. à thé (2 ml) de zeste de lime ou de citron râpé, 1 c. à tab (15 ml) de jus de lime ou de citron, 1 oignon vert haché finement, 1/2 c. à thé (2 ml) de sucre, 1 pincée de sel et 1 pincée de piment de Cayenne.

Filets de poisson à l'aigre-doux sur lit de nouilles aux légumes

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Cette recette est à son meilleur si on utilise un filet de flétan, de tilapia ou de morue.

4 PORTIONS

- Préparation: 15 minutes
- Cuisson: 12 minutes
- Calories: 566/portion
- Protéines: 40 g/portion
- Matières grasses: 12 g/portion
- Glucides: 72 g/portion
- Fibres: 4 g/portion

1/2	paquet de nouilles de riz larges (1 lb/500 g)	1/2
1 t	bouillon de poulet	250 ml
1/4 t	jus d'orange	60 ml
3 c. à tab	sucre	45 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
2 c. à thé	fécule de maïs	10 ml
2 c. à thé	sauce soja	10 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	huile végétale	30 ml

4	filets de poisson blanc (1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1	poivron rouge coupé en dés	1
2 t	champignons frais, coupés en quatre (environ 5 oz/150 g en tout)	500 ml
1	courgette coupée en dés	1

- 1.** Mettre les nouilles dans un bol résistant à la chaleur et les couvrir d'eau bouillante. Laisser tremper pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les nouilles, les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Réserver.
- 2.** Entre-temps, dans un autre bol, mélanger le bouillon, le jus d'orange, le sucre, le vinaigre de vin, la pâte de tomates, la fécule de maïs, la sauce soja, le gingembre et l'ail. Réserver.
- 3.** Dans un grand poêlon, chauffer 2 cuillerée à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les filets de poisson et cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que la chair se défasse facilement à la fourchette (les retourner à la mi-cuisson). Ajouter le mélange de bouillon réservé et porter à

ébullition. Laisser bouillir pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

- 4.** Dans un autre poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poivron, les champignons et la courgette et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Ajouter les nouilles réservées et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Au moment de servir, répartir la préparation de nouilles dans des assiettes. Couvrir chaque portion d'un filet de poisson et napper de la sauce.

Filets de poisson à l'aneth, pommes de terre et carottes persillées



4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 16 minutes

■ **Calories:** 322/portion

■ **Protéines:** 32 g/portion

■ **Matières grasses:** 11 g/portion

■ **Glucides:** 24 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

8	petites pommes de terre nouvelles, brossées et coupées en morceaux (environ 1 lb/500 g)	8
2	carottes coupées en tranches épaisses	2
1 c. à tab	persil frais, haché finement	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
4	filets de poisson blanc (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/2	oignon haché finement	1/2
1 c. à thé	aneth séché	5 ml
	quartiers de citron	

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre à couvert pendant 8 minutes. Ajouter les carottes et poursuivre la cuisson pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter les légumes, les remettre dans la casserole et cuire à feu doux, en remuant la casserole, pendant environ 30 secondes pour les assécher. Ajouter le persil, le beurre, 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) du sel et 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) du poivre et mélanger délicatement pour bien enrober les légumes.

2. Entre-temps, étendre les filets de poisson sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Badigeonner le poisson de l'huile et le parsemer du reste du sel et du poivre, de l'oignon et de l'aneth. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Servir aussitôt sur les légumes avec des quartiers de citron.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour se simplifier la tâche, on peut demander au poissonnier de lever les filets de maquereau pour nous. Ou encore, on peut remplacer le maquereau par du saumon ou de la truite.

4 PORTIONS

■ Préparation: 15 minutes

■ Cuisson: 4 à 6 minutes

■ Calories: 409/portion

■ Protéines: 33 g/portion

■ Matières grasses: 29 g/portion

■ Glucides: 1 g/portion

■ Fibres: traces

2	gros maquereaux frais	2
	ou	
4	petits maquereaux frais (environ 2 1/2 lb/1,25 kg en tout)	4
2 c. à tab	oignon vert haché finement	30 ml
2 c. à tab	persil frais, haché finement	30 ml
4 c. à thé	huile d'olive ou huile de canola	20 ml
1 c. à thé	paprika	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	citron coupé en quartiers	1

1. Mettre un des maquereaux sur une planche à découper et le tenir par la tête. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, en commençant près de la nageoire pectorale, ouvrir le maquereau par le dos, de la tête jusqu'à la queue, en suivant l'arête dorsale. Glisser ensuite la lame du couteau au-dessus de l'arête centrale, tout le long de la cavité, de manière à détacher le premier filet. Lever le deuxième filet de la même manière, mais en glissant le couteau sous l'arête. Retirer l'arête et couper la tête (les jeter). Répéter ces opérations avec l'autre maquereau.

2. Dans un petit bol, mélanger l'oignon vert, le persil, l'huile, le paprika, le sel et le poivre. Étendre la préparation à l'oignon vert sur les filets de maquereau et les déposer, le côté peau dessous, dans une lèchefrite huilée. Cuire sous le gril préchauffé du four de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se dé fasse facilement à la fourchette. Servir les filets de maquereau accompagnés des quartiers de citron.

Pâtes aux palourdes, sauce au vin blanc

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

- Préparation: 15 minutes
- Cuisson: 10 minutes
- Calories: 454/portion
- Protéines: 17 g/portion
- Matières grasses: 12 g/portion
- Glucides: 66 g/portion
- Fibres: 4 g/portion

2 c. à tab	beurre	30 ml
2 oz	tranches fines de pancetta ou de prosciutto, coupées en fines lanières	60 g
3	gousses d'ail hachées finement	3
1/3 t	persil frais, haché	80 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1/2 t	jus de palourde du commerce	125 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
2 lb	palourdes fraîches, brossées	1 kg
3/4 lb	linguine ou fettucine	375 g

1. Dans un grand poêlon profond à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter la pancetta et cuire, en brassant souvent, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle commence à dorer. Retirer la pancetta du poêlon et la réserver dans une assiette.

2. Retirer le gras du poêlon, sauf 1 cuillerée à table (15 ml). Ajouter l'ail, 2 cuillerées à table (30 ml) du persil et les flocons de piment fort et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le jus de palourde et le vin blanc et mélanger. Porter à ébullition. Ajouter les palourdes. Couvrir et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les palourdes ouvrent (éliminer celles qui restent fermées).

3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes. Ajouter les pâtes égouttées et la pancetta réservée à la préparation de palourdes et mélanger pour bien les enrober. Parsemer du reste du persil. Servir aussitôt.

Filets de truite grillés à l'aneth



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 4 minutes

■ **Calories:** 228/portion

■ **Protéines:** 29 g/portion

■ **Matières grasses:** 11 g/portion

■ **Glucides:** 1 g/portion

■ **Fibres:** traces/portion

2	oignons verts hachés finement	2
2 c. à tab	aneth frais, haché ou	30 ml
2 c. à thé	graines d'aneth séché, broyées	10 ml
1/4 c. à thé	zeste de citron râpé	1 ml
1 c. à tab	beurre fondu	15 ml
4	filets de truite ou de saumon (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
	quartiers de citron	

1. Dans un bol, mélanger les oignons verts, l'aneth et le zeste de citron. Badigeonner le beurre sur le côté peau des filets de truite. Parsemer de la préparation aux oignons verts, du sel et du poivre.

2. Préparer une braise d'intensité moyenne-vive ou régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les filets de truite sur la grille huilée du barbecue, le côté peau vers le bas. Fermer le couvercle et cuire pendant 4 minutes (ou 12 minutes pour le saumon) ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Servir accompagné de quartiers de citron.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 25 minutes

■ **Calories:** 287/portion

■ **Protéines:** 37 g/portion

■ **Matières grasses:** 13 g/portion

■ **Glucides:** 5 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

2 c. à tab	huile de sésame	30 ml
2 c. à tab	fumet de poisson ou bouillon de poulet	30 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz	30 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
2 c. à thé	gingembre frais, pelé et haché finement	10 ml
1/2 c. à thé	pâte de piments ou sauce tabasco	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
4	choux chinois miniatures (de type bok choy), coupés en quatre	4
1	carotte râpée	1
1/4 t	eau	60 ml
4	filets de truite (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	4
2	oignons verts coupés en tranches	2

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile de sésame, le fumet de poisson, le vinaigre de riz, l'ail, le gingembre, la pâte de piments et le sel. Réserver.

2. Étendre les choux chinois sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Parsemer de la carotte et arroser de l'eau. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 10 minutes. Égoutter le surplus d'eau.

3. Étendre les filets de truite sur les légumes et arroser de la préparation à l'huile de sésame réservée. Parsemer des oignons verts. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette et que les choux chinois soient tendres mais encore croquants.

Filet de saumon, relish aux oignons verts

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 10 à 15 minutes

■ **Calories:** 271/portion

■ **Protéines:** 20 g/portion

■ **Matières grasses:** 20 g (3 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 2 g/portion

■ **Fibres:** traces

4	oignons verts hachés finement	4
1/2 t	coriandre fraîche, hachée finement	125 ml
2 c. à tab	gingembre frais, haché finement	30 ml
1/2 c. à thé	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché finement, ou flocons de piment fort (facultatif)	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1	pincée de poivre blanc	1
1/4 t	huile végétale	60 ml
2 c. à thé	huile de sésame	10 ml
1	filet de saumon avec la peau (environ 1 lb/500 g)	1

1. Dans un petit bol résistant à la chaleur, mettre en couches successives les oignons verts, la coriandre, le gingembre et le piment chili, si désiré. Parsemer du sel et du poivre. Dans un petit poêlon, chauffer l'huile végétale à feu vif jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Verser l'huile sur la préparation aux oignons verts. Ajouter l'huile de sésame et mélanger. Laisser refroidir. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la relish. Réserver la relish et l'huile séparément. (Vous pouvez préparer la relish et l'huile à l'avance et les mettre dans des contenants hermétiques. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Badigeonner le filet de saumon d'un peu de l'huile réservée et le mettre sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon soit opaque et se défasse facilement à la fourchette (retourner le filet à la mi-cuisson et le badigeonner de l'huile réservée de temps à autre).

3. Retirer la peau du filet et le couper en quatre portions. Servir avec la relish réservée.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 2 minutes

■ **Calories:** 371/portion

■ **Protéines:** 26 g/portion

■ **Matières grasses:** 17 g/portion

■ **Glucides:** 31 g/portion

■ **Fibres:** 4 g/portion

2	boîtes de thon blanc conservé dans l'eau, égoutté (6 oz/170 g chacune)	2
1/2 t	mayonnaise légère	125 ml
1/4 t	céleri haché	60 ml
2 c. à tab	olives vertes (ou câpres ou cornichons) dénoyautées, hachées	30 ml
1 c. à tab	aneth frais, haché	15 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de sel	1
4	muffins anglais de blé entier coupés en deux, grillés	4
3/4 t	cheddar fort léger, râpé	180 ml

1. Dans un bol, défaire le thon à l'aide d'une fourchette. Ajouter la mayonnaise, le céleri, les olives, l'aneth, le poivre et le sel et mélanger.

2. Disposer les demi-muffins sur une plaque de cuisson sans rebords. Répartir la préparation au thon sur chacun et parsemer du cheddar. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 8 minutes

■ **Calories:** 484/portion

■ **Protéines:** 24 g/portion

■ **Matières grasses:** 10 g/portion

■ **Glucides:** 74 g/portion

■ **Fibres:** 6 g/portion

4 t	coquillettes ou autres pâtes courtes	1 L
1 t	petits pois surgelés	250 ml
1	boîte de saumon sockeye, égoutté (7 1/2 oz/213 g)	1
1/2 t	yogourt léger nature	125 ml
1/3 t	oignon rouge coupé en petits dés	80 ml
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
6	radis parés et coupés en tranches fines	6
2 c. à tab	aneth frais, haché ou	30 ml
2 c. à thé	aneth séché	10 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	sauce tabasco	2 ml
4	feuilles de laitue romaine, lavées et essorées	4

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 7 minutes. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Égoutter la préparation de pâtes et de petits pois et la rincer à l'eau froide. Bien secouer pour enlever l'excédent d'eau.

2. Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, défaire le saumon en morceaux en écrasant les arêtes (retirer la peau, si désiré). Dans un grand bol, mélanger le yogourt, l'oignon rouge, la mayonnaise, les radis, l'aneth, le sel, le poivre et la sauce tabasco. Déchiqueter les feuilles de laitue et les mettre dans le bol. Ajouter la préparation de pâtes et de petits pois et le saumon et mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Répartir la salade dans des assiettes ou dans des contenants hermétiques. (Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Filets de poisson vapeur aux champignons shiitake

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Le choix de poisson suggéré ici: flétan, bar commun ou saumon.

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 20 minutes

■ **Cuisson:** 18 à 20 minutes

■ **Calories:** 149/portion

■ **Protéines:** 25 g/portion

■ **Matières grasses:** 3 g/portion

■ **Glucides:** 4 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

1 1/2 t	chou chinois (nappa) coupé en fines lanières	375 ml
1 lb	filets de poisson	500 g
1 t	champignons shiitake frais, coupés en tranches fines	250 ml
1/4 t	oignons verts coupés en tranches fines	60 ml
1 c. à tab	gingembre frais, pelé et coupé en fines lanières	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	pincée de poivre blanc	1
4 c. à thé	sauce soja	20 ml
1 1/2 c. à thé	fécule de maïs	7 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
1/2 c. à thé	huile de sésame	2 ml
	brins de coriandre fraîche	

1. Déposer une grille huilée ou un panier à vapeur dans un wok ou dans une casserole peu profonde. Dans le wok, verser de l'eau jusqu'à environ 1 po (2,5 cm) de la grille. Couvrir et porter à ébullition.

2. Entre-temps, étaler le chou dans un plat peu profond résistant à la chaleur et de taille appropriée au panier à vapeur. Déposer les filets de poisson sur le chou. Parsemer des champignons shiitake, des oignons verts, du gingembre, du sel et du poivre. Déposer le plat sur la grille dans le wok. Couvrir et cuire à la vapeur à feu vif de 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.

3. Dans une petite casserole, verser le jus de cuisson du poisson accumulé dans le plat. Porter à ébullition à feu moyen. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, la fécule de maïs et l'eau. Verser le mélange de fécule dans la casserole en brassant. Porter de nouveau à ébullition. Ajouter l'huile de sésame et mélanger. Au moment de servir, napper les filets de poisson de la sauce au sésame. Garnir de brins de coriandre.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour ces brochettes, utilisez de préférence un poisson à chair ferme et fine avec peu d'arêtes, comme la baudroie, qu'on connaît mieux sous le nom de lotte de mer. En plus d'être d'une grande richesse nutritionnelle, c'est un poisson faible en gras. Si vous le désirez, vous pouvez faire alterner les cubes de poisson avec des feuilles de laurier fraîches pour maximiser la saveur et l'arôme de ce plat. À servir sur un lit de riz au basilic pour un souper vite fait.

6 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ Cuisson: 5 minutes

■ Calories: 133/portion

■ Matières grasses: 7 g/portion

■ Glucides: traces/portion

■ Fibres: traces/portion

3 c. à tab	vin blanc sec	45 ml
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
2 c. à tab	olives noires conservées dans l'huile, hachées	30 ml
1 c. à tab	estragon ou basilic frais, haché ou	15 ml
1/2 c. à thé	estragon ou basilic séché	2 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre	1 ml

1 1/2 lb	filets de poisson frais, coupés en cubes de 1 1/2 po (4 cm)	750 g
	feuilles de laurier fraîches (facultatif)	

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vin, l'huile, les olives, l'estragon, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les cubes de poisson et les retourner pour bien les enrober. Enfiler les cubes de poisson sur six brochettes en bois préalablement trempées dans l'eau, en les faisant alterner avec des feuilles de laurier, si désiré, et en laissant un espace d'environ 1/4 po (5 mm) entre chacun.

2. Préparer une braise d'intensité moyenne-vive ou régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les brochettes de poisson sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette (retourner les brochettes une fois en cours de cuisson). Servir aussitôt.



L'avantage des pâtes fraîches, c'est qu'elles cuisent rapidement, en 3 minutes à peine dans le cas des *fettuccine*. Pour relever le goût de cette salade, on peut la parsemer, au moment de servir, d'olives noires hachées ou de parmesan râpé.

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ Cuisson: 3 minutes

■ Calories: 484/portion

■ Protéines: 29 g/portion

■ Matières grasses: 18 g/portion

■ Glucides: 53 g/portion

■ Fibres: 3 g/portion

12 oz	fettuccine (ou autres pâtes longues) frais	375 g
2	boîtes de thon blanc (170 g entier, égoutté/chacune)	2
2	poivrons rouges grillés (piments du commerce doux rôtis), égouttés et hachés	2
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1	botte d' <i>arugula</i> (roquette), parée et coupée en lanières	1

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 1/2 tasse (125 ml) de l'eau de cuisson. Réserver.

2. Entre-temps, dans un grand saladier, défaire le thon en morceaux. Ajouter les poivrons rouges grillés, l'ail, le poivre et le sel. Mettre le jus de citron dans un petit bol. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit l'huile en un mince filet et fouetter jusqu'à ce que la vinaigrette soit onctueuse. Verser la moitié de la vinaigrette sur la préparation au thon et mélanger pour bien l'enrober.

3. Ajouter les pâtes égouttées réservées, le reste de la vinaigrette et l'*arugula* et mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients (si désiré, ajouter de l'eau de cuisson des pâtes pour obtenir une sauce plus crémeuse).

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 13 minutes

■ **Calories:** 624/portion

■ **Protéines:** 37 g/portion

■ **Matières grasses:** 18 g/portion

■ **Glucides:** 86 g/portion

■ **Fibres:** 12 g/portion

12 oz	spaghettis de blé entier ou autres pâtes longues	375 g
2	carottes coupées en deux sur la longueur, puis en tranches fines	2
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
2	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés, coupées en tranches	2
1/2 t	eau	125 ml
1/3 t	sauce hoisin	80 ml
1/4 t	beurre d'arachides crémeux	60 ml
2 c. à tab	vinaigre de cidre	30 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	sauce tabasco	2 ml
4 t	laitue déchiquetée (facultatif)	1 L
1 1/2 t	fèves germées (germes de haricots)	375 ml
2/3 t	oignon rouge coupé en fines tranches	160 ml
1 t	coriandre (ou persil) fraîche, hachée	250 ml
1/4 t	arachides grillées, hachées	60 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les carottes et cuire pendant 30 secondes. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et cuire, en brassant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau, la sauce hoisin, le beurre d'arachides, le vinaigre, l'ail et la sauce tabasco. Ajouter les pâtes et les carottes réservées, le poulet et son jus de cuisson, la laitue, si désiré, les germes de soja, l'oignon et 3/4 de tasse (180 ml) de la coriandre et bien mélanger. Au moment de servir, parsemer des arachides et du reste de la coriandre.

Penne à la courge et aux haricots noirs



4 PORTIONS

Préparation: 25 minutes

■ **Cuisson:** 17 minutes

■ **Calories:** 467/portion

■ **Protéines:** 20 g/portion

■ **Matières grasses:** 8 g/portion

■ **Glucides:** 82 g/portion

■ **Fibres:** 13 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	poivron rouge haché	1
3 t	courge musquée coupée en dés	750 ml
1 1/2 c. à thé	sauge séchée	7 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
3/4 t	bouillon de légumes	180 ml
1	boîte de haricots noirs, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
3 t	penne	750 ml
1/3 t	parmesan fraîchement râpé	80 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron, la courge, la sauge, le sel et le poivre et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Ajouter les haricots et mélanger pour les réchauffer.

2. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes en réservant 3/4 de tasse (180 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole. Ajouter la préparation de courge et la moitié du parmesan et mélanger pour bien enrober les pâtes (au besoin, ajouter suffisamment de l'eau de cuisson des pâtes réservée pour humecter la préparation). Au moment de servir, parsemer chaque portion du reste du parmesan et du persil.

Pizzas baguettes aux tomates, aux champignons et à la mozzarella



4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 16 minutes

■ **Calories:** 449/portion

■ **Protéines:** 21 g/portion

■ **Matières grasses:** 20 g (10 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 48 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15ml
2	oignons coupés en tranches	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
3 t	champignons frais, coupés en tranches	750 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	mélange de fines herbes séchées à l'italienne	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pain baguette coupé en quatre sur la largeur, puis en deux sur la longueur	1
2 t	fromage mozzarella râpé	500 ml
2/3 t	feuilles de basilic frais, tassées	160 ml
2	tomates coupées en tranches	2

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, l'ail, les champignons, le sel, le mélange de fines herbes et le poivre. Cuire, en brassant, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés.

2. Mettre les morceaux de pain baguette sur une plaque de cuisson et les parsemer de la moitié du fromage. Répartir sur les pains, 1/2 de tasse (125 ml) des feuilles de basilic, le mélange de champignons et les tomates. Parsemer du reste du fromage.

3. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Couper le reste des feuilles de basilic en fines lanières et les parsemer sur les pizzas cuites.

Fusilli au pesto d'épinards et au fromage de chèvre

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour donner une touche typiquement italienne, on peut remplacer 1 tasse (250 ml) des épinards par 1 tasse (250 ml) de feuilles de basilic ou de roquette (arugula), bien tassées. Pour compléter, on peut très bien associer ces pâtes à une salade de carottes.

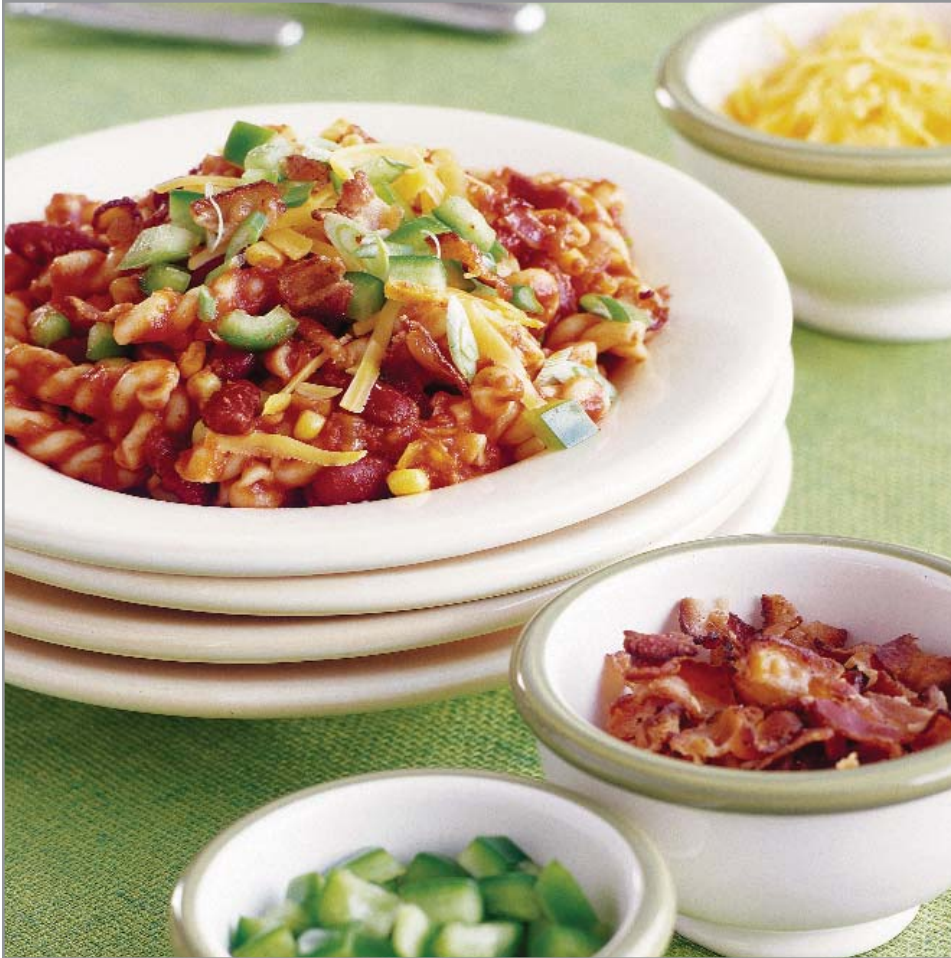
4 PORTIONS

- Préparation: 15 minutes
- Cuisson: 10 minutes
- Calories: 604/portion
- Protéines: 20 g/portion
- Matières grasses: 21 g/portion
- Glucides: 83 g/portion
- Fibres: 6 g/portion

5 t	fusilli ou autres pâtes courtes	1,25 L
3 t	épinards frais, tassés, les tiges enlevées	750 ml
1/4 t	parmesan fraîchement râpé	60 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1/4 t	eau	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	poivron rouge épépiné et haché	1
1	poivron vert épépiné et haché	1
1/2 t	fromage de chèvre émietté	125 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/2 tasse (125 ml) de l'eau de cuisson. Remettre les pâtes dans la casserole.

2. Entre-temps, au robot culinaire, mélanger les épinards, le parmesan, l'huile, l'eau, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter l'ail et mélanger. Dans la casserole, ajouter le pesto d'épinards, les poivrons rouge et vert et l'eau de cuisson réservée et mélanger pour bien enrober les pâtes. Parsemer du fromage de chèvre et servir.



4 À 6 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 24 minutes

■ **Calories:** 334/portion

■ **Protéines:** 16 g/portion

■ **Matières grasses:** 10 g/portion

■ **Glucides:** 47 g/portion

■ **Fibres:** 10 g/portion

4	tranches de bacon hachées	4
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1	boîte de tomates broyées (28 oz/796 ml)	1
1	boîte de haricots rouges, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1 t	maïs en grains surgelé	250 ml
1/4 c. à thé	sucre	1 ml
1 1/2 t	macaronis ou autres pâtes courtes	375 ml
2	oignons verts coupés en tranches	2
1	poivron vert épépiné et coupé en dés	1
1 t	cheddar râpé	250 ml

1. Dans une casserole, cuire le bacon à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver sur des essuie-tout.

2. Dégraisser la casserole. Ajouter l'oignon, l'ail, l'assaisonnement au chili et l'origan et cuire à feu moyen pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon et l'ail aient ramolli. Ajouter les tomates, les haricots rouges, le maïs et le sucre et mélanger. Porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le chili ait épaissi.

3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le chili et mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes. Servir accompagné du bacon réservé, des oignons verts, du poivron et du fromage présentés séparément dans de petits bols.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 15 minutes

■ **Cuisson:** 8 à 10 minutes

■ **Calories:** 141/portion

■ **Protéines:** 4 g/portion

■ **Matières grasses:** 10 g/portion

■ **Glucides:** 12 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
4	filets d'anchois hachés ou	4
2 c. à thé	pâte d'anchois	10 ml
1	boîte de tomates (28 oz/796 ml)	1
1/2 t	olives noires, conservées dans l'huile, coupées en deux et dénoyautées	125 ml
2 c. à tab	câpres rincées et égouttées	30 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1 lb	spaghettis ou autres pâtes longues	500 g

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, l'origan, les flocons de piment fort et les filets d'anchois et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'ail commence à dorer.

2. Ajouter les tomates en les défaisant à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter les olives noires et les câpres et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance, la laisser refroidir 20 minutes et la mettre dans des contenants hermétiques. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 1 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur. Au moment d'utiliser, réchauffer à feu doux.) Ajouter le persil.

3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce aux câpres et mélanger pour bien enrober les pâtes.

Pâtes aux poivrons rouges grillés et aux épinards

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 8 minutes

■ **Calories:** 609/portion

■ **Protéines:** 20 g/portion

■ **Matières grasses:** 18 g/portion

■ **Glucides:** 91 g/portion

■ **Fibres:** 7 g/portion

5 t	penne ou autres pâtes courtes (environ 1 lb/500 g)	1,25 L
1/4 t	huile d'olive	60 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
1	pot de poivrons rouges grillés (piments doux rôtis), égouttés et coupés en fines lanières (370 ml)	1
12 oz	épinards (ou roquette/arugula) frais, parés	375 g
1/3 t	parmesan fraîchement râpé	80 ml
1/4 c. à thé	sel	1 m

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les réserver dans la casserole.

2. Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter les poivrons rouges grillés et les épinards et mélanger. Couvrir et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli. Ajouter la préparation de poivrons rouges grillés, le parmesan et le sel aux pâtes réservées et mélanger pour bien les enrober.

Gratin de pâtes aux saucisses et aux épinards

Cuisine
santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 À 8 PORTIONS

Préparation: 45 minutes

■ **Cuisson:** 1 heure

■ **Calories:** 533/portion

■ **Protéines:** 27 g/portion

■ **Matières grasses:** 20 g/portion

■ **Glucides:** 63 g/portion

■ **Fibres:** 7 g/portion

Sauce aux saucisses

12 oz	saucisses italiennes, la peau enlevée	375 g
-------	---------------------------------------	-------

1	oignon haché	1
---	--------------	---

2	gousses d'ail hachées finement	2
---	--------------------------------	---

1	carotte coupée en petits dés	1
---	------------------------------	---

1	branche de céleri coupée en petits dés	1
---	--	---

1 1/2 c. à thé	origan séché	7 ml
----------------	--------------	------

1/4 c. à thé	sel	1 ml
--------------	-----	------

1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
--------------	-----------------------	------

1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
---	--	---

1/4 t	pâte de tomates	60 ml
-------	-----------------	-------

Sauce béchamel et pâtes

2 c. à tab	beurre	30 ml
------------	--------	-------

1/4 t	farine	60 ml
-------	--------	-------

2 1/4 t	lait	560 ml
---------	------	--------

1/4 t	parmesan fraîchement râpé	60 ml
-------	---------------------------	-------

1/4 c. à thé	sel	1 ml
--------------	-----	------

1	pincée de poivre noir du moulin	1
---	---------------------------------	---

1	pincée de muscade fraîchement râpée	1
---	-------------------------------------	---

1 lb	fusilli ou autres pâtes courtes	500 g
------	---------------------------------	-------

1	paquet d'épinards frais, parés et hachés grossièrement (10 oz/284 g)	1
---	--	---

1	boîte de coeurs d'artichauts, rincés, égouttés et coupés en deux (14 oz/398 ml)	1
---	---	---

1 1/2 t	fromage fontina ou mozzarella, râpé	375 ml
---------	-------------------------------------	--------

Préparation de la sauce aux saucisses

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, cuire la chair des saucisses à feu moyen-vif, en la défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Dégraisser le poêlon. Ajouter l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri, l'origan, le sel et le poivre et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les tomates et la pâte de tomates. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Préparation de la sauce béchamel et des pâtes

2. Entre-temps, dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen. À

l'aide d'un fouet, ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le lait, 1/2 tasse (125 ml) à la fois, en brassant sans arrêt. Cuire, en brassant, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit bouillonnante et qu'elle ait épaissi. Ajouter le parmesan, le sel, le poivre et la muscade et mélanger. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les épinards et mélanger. Égoutter les pâtes et les épinards.

3. Étendre la moitié du mélange de pâtes dans le fond d'un plat en verre allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm). À l'aide d'une cuillère, étendre la sauce aux saucisses sur le mélange de pâtes. Parsemer des coeurs d'artichauts. Couvrir du reste du mélange de pâtes, puis de la sauce béchamel. Parsemer du fromage fontina. (Vous pouvez préparer le gratin jusqu'à cette étape, le laisser refroidir et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 8 heures au réfrigérateur ou jusqu'à 2 semaines au congélateur, enveloppé de papier d'aluminium résistant. Laisser décongeler au réfrigérateur et ajouter environ 10 minutes au temps de cuisson.)

4. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit bouillonnante et que le dessus du gratin soit doré. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir

Côtelettes de porc à la jamaïcaine



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

- 4 PORTIONS**
Préparation: 10 minutes
■ Cuisson: 18 minutes
■ Calories: 190/portion
■ Protéines: 21 g/portion
■ Matières grasses: 10 g/portion
■ Glucides: 3 g/portion
■ Fibres: 1 g/portion

4	côtelettes de longe de porc désossées (env. 1 lb/500 g en tout)	4
1 c. à tab	sauce soja	15 ml
1 c. à tab	jus d'orange	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
3	oignons verts hachés finement	3
1 c. à thé	piment de la Jamaïque	5 ml
1 c. à thé	thym séché	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	gingembre moulu	1 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1

1. Pratiquer des entailles à intervalles d'environ 1 po (2,5 cm) dans la bordure de gras des côtelettes de porc. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients. Frotter chaque côté des côtelettes du mélange d'épices et les mettre dans un plat allant au four.
2. Cuire au four préchauffé à 375°F (190°C) pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les côtelettes soient dorées et encore légèrement rosées à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

Hamburgers à l'agneau et à l'hoummos



4 PORTIONS

- **Préparation:** 20 minutes
- **Cuisson:** 18 minutes
- **Calories:** 572/portion
- **Protéines:** 34 g/portion
- **Matières grasses:** 20 g (7 g sat.)/portion
- **Glucides:** 64 g/portion
- **Fibres:** 7 g/portion

1	oeuf	1
2 c. à tab	eau	30 ml
1	petit oignon, râpé	1
1/2 t	persil frais, haché finement	125 ml
1/4 t	chapelure	60 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 lb	agneau ou boeuf haché maigre	500 g
1	pain plat rectangulaire (de type focaccia), coupé en deux horizontalement, puis en quatre	1
1/2 t	hoummos maison (voir recette) ou du commerce	125 ml
1 t	germes de luzerne	250 ml

1. Dans un grand bol, battre l'oeuf avec l'eau. Ajouter l'oignon, le persil, la chapelure, l'origan, l'ail, le sel et le poivre et mélanger. Ajouter l'agneau haché et mélanger. Façonner la préparation en quatre pâtés de 3/4 po (2 cm) d'épaisseur.

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les pâtés d'agneau sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les pâtés aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson).

3. Mettre les pâtés d'agneau sur la moitié inférieure des morceaux de pain. Garnir de l'hoummos et des germes de luzerne. Couvrir de la moitié supérieure des morceaux de pain. Servir aussitôt.

Hoummos maison

**DONNE ENVIRON 2 T
(500 ML) D'HOUMMOS.**

1	boîte de pois chiches, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1/3 t	tahini (beurre de sésame)	80 ml
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
3 c. à tab	eau	45 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
3/4 c. à thé	cumin moulu	4 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les pois chiches, le tahini, le jus de citron, l'eau, l'huile d'olive, le cumin et le sel en purée lisse. Ajouter l'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère.

Brochettes de porc aux pommes

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 12 minutes

■ **Calories:** 238/portion

■ **Protéines:** 23 g/portion

■ **Matières grasses:** 12 g (3 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 9 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2 c. à tab	vinaigre de cidre	30 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1
1 lb	rôti de longe de porc désossé, coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)	500 g
2	pommes (de type Cortland ou McIntosh), coupées en huit morceaux chacune	2

1. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre de cidre, la moutarde de Dijon, le thym, le sel et le poivre. Sur des brochettes de métal ou de bois préalablement trempées dans l'eau, enfiler les cubes de porc en alternant avec les morceaux de pommes. Badi-geonner les brochettes de la préparation à la moutarde.

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les brochettes sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur (retourner les brochettes quatre fois en cours de cuisson).

Côtelettes de porc poêlées et carottes glacées

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 20 minutes

■ **Calories:** 368/portion

■ **Protéines:** 24 g/portion

■ **Matières grasses:** 20 g/portion

■ **Glucides:** 25 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

4	côtelettes de longe de porc avec l'os (environ 1 1/4 lb/625 g en tout)	4
1/2 c. à thé	moutarde en poudre	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
8	carottes coupées en tranches fines (environ 1 lb/500 g en tout)	8
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin	30 ml
2 c. à tab	gelée de poivrons ou de piments jalapeños	30 ml
1/3 t	pacanes hachées	80 ml
1 c. à tab	persil frais, haché finement	15 ml

1. Amincir la bordure de gras des côtelettes de porc. À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, pratiquer des entailles à intervalles de 1/2 po (1 cm) sur le pourtour des côtelettes. Parsemer de la moutarde en poudre et d'une pincée de sel et du poivre.

2. Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes de porc et cuire pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et encore légèrement rosées à l'intérieur (retourner les côtelettes une fois en cours de cuisson). Mettre les côtelettes dans une assiette, couvrir et réserver au chaud. Dégraisser le poêlon.

3. Dans le poêlon, ajouter les carottes, l'ail, le bouillon de poulet, le vinaigre de vin et le reste du sel et du poivre. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes. Retirer le couvercle et augmenter à feu vif. Laisser bouillir, en brassant de temps à autre, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et que le liquide se soit presque complètement évaporé.

4. Ajouter la gelée de poivrons et mélanger. Poursuivre la cuisson, en retournant délicatement les carottes pour bien les enrober, jusqu'à ce que la gelée ait fondu et que les carottes soient glacées. Ajouter les pacanes et le persil et mélanger délicatement. Servir les côtelettes de porc accompagnées des carottes glacées.

Filets de porc épicés à la mexicaine

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 À 6 PORTIONS

- Préparation: 10 minutes
- Temps de marinade: 4 heures
- Cuisson: 15 à 20 minutes
- Calories: 157/portion
- Protéines: 28 g/portion
- Matières grasses: 3 g (1 g sat.)/portion
- Glucides: 2 g/portion
- Fibres: traces

1/2 t	bière	125 ml
1/3 t	jus de lime	80 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	persil frais, haché finement	30 ml
1 c. à thé	assaisonnement au chili	5 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/4 c. à thé	coriandre moulue	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	filets de porc (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	2

1. Dans un plat en verre peu profond, mélanger la bière, le jus de lime, l'ail, le persil, l'assaisonnement au chili, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Ajouter les filets de porc et les retourner pour bien les enrober. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 heures.

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les filets de porc sur la grille huilée du barbecue et les badigeonner de la marinade. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit encore légèrement rosé à l'intérieur (retourner les filets à la mi-cuisson).

3. Mettre les filets de porc sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis couper en tranches.

Filets de porc farcis aux tomates séchées



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 18 minutes

■ **Calories:** 280/portion

■ **Protéines:** 43 g/portion

■ **Matières grasses:** 10 g (3 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 5 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

2	filets de porc (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	2
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2/3 t	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées	160 ml

1. Couper les filets de porc en deux sur la longueur en laissant une bordure intacte. Ouvrir les filets en deux et les parsemer du parmesan, du persil, du sel et du poivre. Parsemer le centre des tomates séchées. Refermer les filets de porc sur la garniture. Fixer à l'aide de cure-dents.

2. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne-élevée. Mettre les filets de porc sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit encore légèrement rosée à l'intérieur (retourner les filets de temps à autre). Mettre les filets de porc sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 5 minutes. Retirer les cure-dents et couper en tranches.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

- **Préparation:** 30 minutes
- **Cuisson:** 2 heures 20 minutes
- **Calories:** 293/portion
- **Protéines:** 28 g/portion
- **Matières grasses:** 13 g/portion
- **Glucides:** 16 g/portion
- **Fibres:** 3 g/portion

1 c. à tab	épices pour marinades	15 ml
1	feuille de laurier	1
2 lb	épaule de porc désossée, le gras enlevé, coupée en cubes de 1 po (2,5 cm)	1 kg
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon coupé en tranches fines	1
2	branches de céleri hachées	2
2 t	champignons coupés en quatre	500 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/3 t	pâte de tomates	80 ml
1 t	vin rouge sec	250 ml
1	boîte de tomates étuvées (28 oz/796 ml)	1
1/2 t	eau	125 ml
2 c. à tab	menthe fraîche, hachée finement	30 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1. Sur une double épaisseur d'étamine (coton à fromage) de 5 po (12 cm) de côté, mettre les épices pour marinades et la feuille de laurier. Attacher les extrémités de l'étamine avec de la ficelle à rôtir de manière à former une pochette. Réserver.

2. Mettre les cubes de porc dans un bol. Parsemer du sel et du poivre et mélanger. Dans une grosse cocotte en métal peu profonde, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de porc, en plusieurs fois au besoin, et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. À l'aide d'une écumoire, retirer les cubes de porc de la cocotte et les réserver dans une assiette.

3. Dégraisser la cocotte. Ajouter l'oignon, le céleri, les champignons et l'ail. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter la pâte de tomates et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le vin rouge, les tomates et l'eau et mélanger en défaisant les tomates à l'aide d'une cuillère de bois. Remettre le porc réservé dans la cocotte avec le jus de cuisson accumulé dans l'assiette. Ajouter la pochette d'épices réservée. Porter à ébullition.

4. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que le porc soit tendre. Retirer la pochette d'épices (la jeter). (Vous pouvez préparer le

ragoût à l'avance, le laisser refroidir et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 semaines au congélateur, dans un contenant hermétique.)

5. Au moment de servir, ajouter la menthe et mélanger. Parsemer du persil.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 15 minutes

■ **Calories:** 353/portion

■ **Protéines:** 32 g/portion

■ **Matières grasses:** 14 g/portion

■ **Glucides:** 27 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

2	filets de porc parés	2
2 c. à tab	sauce hoisin	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
3	pains pitas de blé entier	3
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	zeste d'orange râpé	30 ml
1/4 t	jus d'orange	60 ml
6 t	laitue en feuilles déchiquetée	1,5 L
4	oignons verts coupés en tranches fines	4
1/2 t	persil frais, haché	125 ml
1	tomate hachée ou avocat coupé en cubes	1
1	orange pelée à vif et coupée en fines rondelles	1

1. Couper les filets de porc en deux horizontalement et les ouvrir à la manière d'un livre (ne pas les couper complètement). Mélanger la sauce hoisin et la moitié du sel et du poivre. Badigeonner chaque côté des filets de porc du mélange de sauce hoisin. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre les filets de porc sur la grille huilée du barbecue. Fermer le couvercle et cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les filets de porc soient encore légèrement rosés à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les filets de porc sur une planche à découper, les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 5 minutes avant de les couper en tranches.

2. Entre-temps, mettre les pains pitas sur la grille du barbecue. Fermer le couvercle et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient marqués. Couper en triangles.

3. Dans un saladier, mélanger l'huile, le zeste et le jus d'orange et le reste du sel et du poivre. Au moment de servir, ajouter les triangles de pains pitas, la laitue, les oignons verts, le persil, la tomate et les rondelles d'orange et mélanger délicatement pour bien les enrober. Garnir des tranches de porc.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ Préparation: 15 minutes

■ Cuisson: 14 à 15 minutes

■ Calories: 220/portion

■ Protéines: 15 g/portion

■ Matières grasses: 14 g/portion

■ Glucides: 11 g/portion

■ Fibres: 4 g/portion

1	1 pied de brocoli défait en bouquets, les tiges pelées et coupées en tranches	1
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	sauce de poisson	30 ml
1 à 2 c. à thé	pâte de cari rouge (de type thaïe)	5 à 10 ml
1/2 lb	porc haché maigre	250 g
1 c. à thé	sucré	5 ml
1/2 t	menthe (ou basilic) fraîche, hachée	125 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le brocoli pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore croquant. Égoutter le brocoli et le passer sous l'eau froide. Égoutter le brocoli de nouveau et le mettre dans un bol. Réserver.

2. Entre-temps, dans un wok ou dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la sauce de poisson et la pâte de cari rouge et mélanger. Ajouter le porc haché et cuire à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le sucre et le brocoli réservé et cuire, en brassant, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit très tendre. Ajouter la menthe et mélanger.

Salade chaude de poulet et de courgettes au cumin

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 12 minutes

■ **Calories:** 175/portion

■ **Protéines:** 27 g/portion

■ **Matières grasses:** 4 g/portion

■ **Glucides:** 7 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

1 c. à tab	jus de citron	15 ml
2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1 c. à thé	assaisonnement au chili	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 lb	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés	500 g
1 1/2 t	courgettes râpées	375 ml
1 1/2 t	carottes râpées	375 ml
1	oignon vert haché finement	1

1. Dans un petit bol, mélanger 1 cuillerée à thé (5 ml) du jus de citron et 1 cuillerée à thé (5 ml) de l'huile. Ajouter le cumin, l'assaisonnement au chili et la moitié du sel et du poivre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.

2. Badigeonner les poitrines de poulet de la pâte d'épices et les mettre sur une plaque de cuisson huilée. Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (retourner à la mi-cuisson). Mettre les poitrines de poulet sur une planche à découper et les couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis les couper en tranches.

3. Dans un bol, mélanger le reste du jus de citron, de l'huile, du sel et du poivre. Ajouter les courgettes, les carottes et l'oignon vert et mélanger pour bien enrober les légumes. Garnir chaque portion de salade de courgettes des tranches de poulet.

Foies de poulet sur lit d'épinards



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ Cuisson: 15 minutes

■ Calories: 222/portion

■ Protéines: 19 g/portion

■ Matières grasses: 11 g/portion

■ Glucides: 13 g/portion

■ Fibres: 3 g/portion

12 oz	foies de poulet parés	375 g
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon coupé en tranches	1
3	gousses d'ail coupées en tranches fines	3
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1	gros poivron rouge, épépiné et coupé en dés	1
1 t	bouillon de poulet	250 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
1 c. à thé	vinaigre de vin rouge	5 ml
4 t	petites feuilles d'épinards	1 L

1. Couper les foies de poulet en morceaux de 1 po (2,5 cm). Dans un grand poêlon, chauffer 1 cuillerée à table (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les foies de poulet et cuire, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver au chaud dans une assiette.

2. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail, le thym, le sel et le poivre et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon de poulet, la fécule de maïs et le vinaigre de vin. Verser dans le poêlon et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Remettre les foies de poulet réservés dans le poêlon et réchauffer. Répartir les feuilles d'épinards dans les assiettes et napper de la préparation de foies de poulet.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 17 minutes

■ **Cuisson:** 12 minutes

■ **Calories:** 301/portion

■ **Protéines:** 28 g/portion

■ **Matières grasses:** 17 g/portion

■ **Glucides:** 11 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1/4 t + 1 c. à tab	huile d'olive	75 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin blanc	30 ml
2 c. à thé	jus de citron	10 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml
1/2 c. à thé	herbes de Provence ou thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	paprika	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
4	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés (environ 1 lb/500 g en tout)	4
1/2 lb	haricots verts parés	250 g
2	tomates coupées en huit quartiers chacune	2
4 t	laitue Boston déchiquetée	1 L
1/3 t	olives noires dénoyautées	80 ml

1. Mélanger 1/4 de tasse (60 ml) de l'huile, le vinaigre de vin, le jus de citron, le sucre, les herbes de Provence, le paprika, le sel et le poivre. Mettre 3 cuillerée à table (45 ml) de la vinaigrette dans un plat peu profond (réserver le reste de la vinaigrette). Ajouter les poitrines de poulet et les retourner pour bien les enrober. Couvrir le plat d'une pellicule de plastique et laisser mariner à la température ambiante pendant 10 minutes.

2. Dans un grand poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poitrines de poulet, quelques-unes à la fois au besoin, et cuire pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Retirer les poitrines de poulet du poêlon et les couper en tranches fines. Réserver.

3. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots, à couvert, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants. Égoutter les haricots, les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter de nouveau. Dans un grand bol, mettre les haricots, les tomates, la laitue, les olives et la vinaigrette réservée et mélanger délicatement. Au moment de servir, répartir la salade dans des assiettes et garnir des tranches de poulet réservées.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

- Préparation: 10 minutes
- Cuisson: 12 minutes
- Calories: 276/portion
- Protéines: 33 g/portion
- Matières grasses: 11 g/portion
- Glucides: 10 g/portion
- Fibres: 2 g/portion

4	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés	4
3 c. à thé	huile de sésame	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	15 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1/2 c. à thé	pâte d'anchois	2 ml
1/2	concombre anglais pelé, coupé en deux sur la longueur, épépiné, puis coupé en tranches fines	1/2
4 t	laitue romaine déchiquetée	1 L
4	radis coupés en tranches fines	4
2	oignons verts coupés en tranches fines	2
1/2 t	pains bâtons au sésame brisés en morceaux de 2 po (5 cm) ou croûtons du commerce	125 ml

1. Badigeonner les poitrines de poulet de 2 cuillerées à thé (10 ml) de l'huile, les parsemer de la moitié du sel et du poivre, et les mettre sur la grille huilée d'une lèche-frîte. Cuire sous le grill préchauffé du four pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur (le retourner à la mi-cuisson). Couper le poulet en fines lanières.
2. Entre-temps, dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la mayonnaise, l'ail, le jus de citron, la moutarde de Dijon, la pâte d'anchois et le reste de l'huile, du sel et du poivre. Ajouter les tranches de concombre, la laitue, les radis, les oignons verts, les morceaux de pains bâtons et les lanières de poulet et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

- **Préparation:** 15 minutes
- **Cuisson:** 13 minutes
- **Calories:** 237/portion
- **Protéines:** 17 g/portion
- **Matières grasses:** 12 g (2 g sat.)/portion
- **Glucides:** 17 g/portion
- **Fibres:** 3 g/portion

1 c. à tab	sauce soja	15 ml
4 c. à thé	fécule de maïs	20 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
12 oz	hauts de cuisse (ou poitrines) de poulet désossés, la peau et le gras enlevés, coupés en morceaux	375 g
3/4 t	bouillon de poulet	180 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz ou vinaigre de cidre	30 ml
2 c. à tab	ketchup	30 ml
4 c. à thé	sucre	20 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
4 t	fèves germées	1 L
1 c. à tab	eau	15 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1/3 t	amandes blanchies	80 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
4	oignons verts coupés en tranches	4

2	carottes coupées en tranches fines	2
1	poivron jaune coupé en morceaux	1
1/2 c. à thé	huile de sésame	2 ml

1. Dans un bol, mélanger 1 cuillerée à thé (5 ml) de la sauce soja, la moitié de la fécule de maïs et le poivre. Ajouter le poulet et le retourner pour bien l'enrober. Réserver.

2. Dans un petit bol, délayer le reste de la fécule de maïs dans le reste de la sauce soja. Ajouter le bouillon de poulet, le vinaigre de riz, le ketchup, le sucre et le sel et mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réserver.

3. Mettre les fèves germées et l'eau dans un bol allant au micro-ondes. Couvrir d'une pellicule de plastique en relevant l'un des coins et cuire au micro-ondes, à intensité maximum, pendant 3 minutes. Égoutter les fèves germées et les réserver au chaud.

4. Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu vif. Ajouter le poulet réservé et les amandes, en deux fois. Cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer du wok.

5. Dans le wok, ajouter l'ail, les oignons verts, les carottes et le poivron. Cuire, en

brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les carottes et le poivron soient tendres. Ajouter la préparation de poulet et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter le mélange de bouillon de poulet réservé et porter à ébullition. Poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter l'huile de sésame et mélanger. Servir la préparation de poulet et les fèves germées réservées sur du riz.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 15 minutes

■ **Calories:** 293/portion

■ **Protéines:** 32 g/portion

■ **Matières grasses:** 11 g/portion

■ **Glucides:** 18 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 lb	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés, coupées en bouchées	500 g
3 t	champignons coupés en tranches (8 oz/250 g)	750 ml
1	oignon haché	1
1	poivron vert épépiné et haché	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 c. à tab	paprika	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	graines de carvi légèrement broyées	2 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
1 1/3 t	bouillon de poulet	330 ml
1/4 t	pâte de tomates	60 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1/4 t	crème sure légère	60 ml

1. Dans une grosse cocotte en métal, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, en plusieurs fois, et cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Retirer de la cocotte et réserver au chaud.

2. Dans la cocotte, chauffer le reste de l'huile. Ajouter les champignons, l'oignon, le poivron vert, l'ail, le paprika, le sel, le poivre, le thym et les graines de carvi. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet et la pâte de tomates et poursuivre la cuisson, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait suffisamment épaissi pour napper le dos d'une cuillère.

3. Remettre le poulet réservé et son jus de cuisson dans la cocotte. Ajouter le persil et la crème sure et réchauffer jusqu'à ce que la goulasch soit chaude.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 10 minutes

■ **Calories:** 524/portion

■ **Protéines:** 31 g/portion

■ **Matières grasses:** 14 g/portion

■ **Glucides:** 70 g/portion

■ **Fibres:** 6 g/portion

1	paquet de nouilles chinoises pour chow mein, fraîches (14 oz/400 g)	1
1/4 t	sauce d'huître	60 ml
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
1/2 lb	poitrines ou cuisses de poulet désossées, la peau et le gras enlevés, coupées en tranches fines sur le biais	250 g
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1	oignon coupé en tranches	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	gingembre frais, pelé et haché finement	10 ml
4 t	brocoli haché	1 L
4 oz	pois mange-tout parés	125 g
1	poivron jaune épépiné et coupé en julienne	1
2 c. à tab	eau	30 ml
1/2 t	bouillon de poulet	125 ml
1 t	fèves germées (germes de haricots)	250 ml
1	oignon vert coupé en tranches	1

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les nouilles et les passer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau et réserver.

2. Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce d'huître, la sauce soja et l'huile de sésame. Ajouter le poulet et le retourner pour bien l'enrober. Dans un grand wok ou dans un grand poêlon, chauffer 1 cuillerée à table (15 ml) de l'huile végétale à feu vif. Ajouter la préparation de poulet et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Retirer la préparation de poulet du wok et la réserver dans une assiette.

3. Dans le wok, ajouter le reste de l'huile végétale et réduire à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le brocoli, les pois mange-tout, le poivron jaune et l'eau. Couvrir et cuire pendant 3 minutes. Ajouter les nouilles réservées et le bouillon de poulet et cuire, en brassant, jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Remettre la préparation de poulet réservée dans le wok avec le jus de cuisson accumulé dans l'assiette. Ajouter les fèves germées et mélanger pour bien les enrober. Au moment de servir, parsemer le chow mein de l'oignon vert.

Bâtonnets de poulet et frites de patates douces au four

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour prendre de l'avance, on peut congeler les bâtonnets de poulet cuits. Les laisser d'abord refroidir, puis les mettre dans un contenant hermétique, entre deux feuilles de papier ciré. Ils se conserveront jusqu'à 2 semaines au congélateur. Les réchauffer, sans les décongeler, au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 15 minutes.

4 PORTIONS

Préparation: 25 minutes

■ Cuisson: 35 minutes

■ Calories: 489/portion

■ Protéines: 32 g/portion

■ Matières grasses: 14 g/portion

■ Glucides: 58 g/portion

■ Fibres: 6 g/portion

Frites de patates douces

2	patates douces brossées (1 1/2 lb/750 g en tout)	2
---	---	---

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
------------	----------------	-------

2	gousses d'ail hachées finement	2
---	-----------------------------------	---

1/2 c. à thé	sauge séchée	2 ml
--------------	--------------	------

1/2 c. à thé	sel	2 ml
--------------	-----	------

1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
--------------	-----------------------	------

Bâtonnets de poulet

16	biscottes nature	16
----	------------------	----

1/4 t	mayonnaise légère	60 ml
-------	-------------------	-------

2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
------------	---------------------	-------

2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
------------	-------------------	-------

1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
--------------	------------	------

1/4 c. à thé	sel	1 ml
--------------	-----	------

1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
--------------	-----------------------	------

1 lb	poitrines de poulet désossées, la peau et le gras enlevés, coupées en lanières de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	500 g
------	--	-------

Préparation des frites de patates douces

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les patates douces sur la longueur en tranches d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, puis en bâtonnets d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Mettre les patates douces dans un grand bol. Ajouter l'huile, l'ail, la sauge, le sel et le poivre et mélanger pour bien les enrober. Étendre les patates douces sur une grande plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 15 minutes.

Préparation des bâtonnets de poulet

2. Entre-temps, au robot culinaire, réduire les biscottes en chapelure fine. Mettre la chapelure dans un bol peu profond et réserver. Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise, le persil, la moutarde de Dijon,

le thym, le sel et le poivre. Ajouter les lanières de poulet à la mayonnaise et mélanger pour bien les enrober. Passer les lanières de poulet dans la chapelure réservée en les retournant pour bien les enrober. Déposer le poulet sur une autre plaque de cuisson, huilée.

3. Retourner les frites de patates douces. Mettre le poulet au four avec les patates douces et cuire pendant 10 minutes. Retourner les bâtonnets de poulet et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré à l'extérieur et qu'il ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur et que les frites soient tendres.

Casserole de poulet et de patates douces à l'ail

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Cuit au four avec la peau, le poulet garde une texture plus juteuse. Mais il est toujours préférable d'en retirer la peau au moment de le manger: on sauve ainsi 4 g de gras par portion.

8 PORTIONS

Préparation: 25 minutes

- **Cuisson:** 1 heure à 1 heure 15 minutes
- **Calories:** 250/portion (sans la peau)
- **Protéines:** 21 g/portion (sans la peau)
- **Matières grasses:** 8 g/portion (sans la peau)
- **Glucides:** 21 g/portion (sans la peau)
- **Fibres:** 3 g/portion (sans la peau)

3	cuisses de poulet non désossées, le gras enlevé et séparées en deux (environ 2 1/2 lb/1,25 kg en tout)	3
3	poitrines de poulet non désossées, le gras enlevé et coupées en deux (environ 2 1/2 lb/1,25 kg en tout)	3
4 à 6	patates douces pelées et coupées en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur (environ 2 lb/1 kg en tout)	4 à 6
3 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	45 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
3 c. à tab	romarin frais, haché ou	45 ml
1 c. à tab	romarin séché, émietté	15 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 c. à thé	poivre noir du moulin	5 ml
4	bulbes d'ail entiers, non pelés	4
1 c. à thé	huile d'olive	5 ml
	brins de romarin frais	

1. Dans un grand bol, mélanger les morceaux de poulet, les patates douces, le jus de citron, l'huile végétale, le romarin, le sel et le poivre. Disposer les patates douces côte à côte dans un plat en verre allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm). Mettre les morceaux de poulet, la peau dessus, sur les patates douces. Réserver.

2. Couper une tranche sur le dessus de chaque bulbe d'ail de manière à exposer les gousses. Badigeonner les gousses d'ail de l'huile d'olive. Insérer les bulbes d'ail, le côté coupé dessous, dans la préparation de poulet et de patates douces réservée. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) de 1 heure à 1 1/4 heure ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule du poulet lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair et que les patates douces soient tendres (badigeonner la préparation du jus de cuisson de temps à autre).

3. Au moment de servir, couper les bulbes d'ail en deux sur la longueur de manière à en obtenir huit morceaux. Servir le poulet et les patates douces accompagnés de l'ail rôti. Garnir de brins de romarin.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 À 6 PORTIONS

■ **Préparation:** 15 minutes

■ **Cuisson:** 45 à 51 minutes

■ **Calories:** 325/portion

■ **Protéines:** 18 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

■ **Glucides:** 49 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

2 c. à tab	beurre	30 ml
2 t	champignons coupés en tranches	500 ml
1	oignon haché	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 1/2 t	orge perlé	375 ml
3 t	bouillon de poulet	750 ml
1 1/2 t	dindon cuit, coupé en cubes	375 ml
1/2 t	maïs en grains surgelé	125 ml
1/2 t	petits pois surgelés	125 ml
1	carotte coupée en dés	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les champignons, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli et que le liquide des champignons se soit évaporé.

2. Ajouter l'orge et mélanger. Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre, sans plus. Ajouter le dindon, le maïs, les petits pois et la carotte. Poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude et que la carotte soit tendre mais encore croquante. Ajouter le sel et le poivre et mélanger.

Salade tiède de foies de poulet à l'orientale



2 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 6 minutes

■ **Calories:** 354/portion

■ **Protéines:** 25 g/portion

■ **Matières grasses:** 23 g/portion

■ **Glucides:** 14 g/portion

■ **Fibres:** 4 g/portion

8 oz	foies de poulet	250 g
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
4	oignons verts coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	4
1/2	botte de cresson, parée	1/2
4 t	épinards frais, parés	1 L
2 c. à tab	vinaigre de riz	30 ml
2 c. à thé	sauce soja	10 ml
2 c. à thé	huile de sésame	10 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml
1 c. à thé	gingembre frais, pelé et râpé	5 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/4 c. à thé	flocons de piment fort (facultatif)	1 ml
2 c. à thé	graines de sésame grillées (facultatif)	10 ml

1. À l'aide d'un petit couteau, séparer les lobes des foies de poulet. Retirer les nerfs et le gras, au besoin. Couper les gros lobes en deux. Parsemer du sel et du poivre. Dans un poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les oignons verts et cuire, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter les foies de poulet et cuire, en brassant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement rosés au centre. Répartir le cresson et les épinards dans deux assiettes individuelles. À l'aide d'une écumoire, retirer la préparation de foies de poulet du poêlon et la répartir sur le cresson et les épinards. Réserver.

2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre de riz, la sauce soja, l'huile de sésame et le sucre. Réserver. Dans le poêlon, ajouter le gingembre, l'ail et les flocons de piment fort, si désiré. Cuire à feu doux pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Retirer le poêlon du feu. Ajouter le mélange de vinaigre réservé en raclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher toutes les particules. À l'aide d'une cuillère, répartir la sauce au gingembre sur la salade réservée. Parsemer des graines de sésame, si désiré.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 À 6 PORTIONS

Préparation: 30 minutes

■ **Cuisson:** 45 minutes

■ **Calories:** 341/portion

■ **Protéines:** 9 g/portion

■ **Matières grasses:** 11 g/portion

■ **Glucides:** 53 g/portion

■ **Fibres:** 4 g/portion

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
6 t	oignons rouges ou oignons espagnols, coupés en tranches (environ 2 1/2 lb/1,25 kg en tout)	1,5 L
1/4 c. à thé	graines de carvi	1 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin	30 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
3/4 c. à thé	poivre noir du moulin	4 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 lb	pâte à pizza maison ou du commerce	500 g
1	oeuf battu	1
1/3 t	crème sure	80 ml
1	oignon vert haché	1

1. Dans une grosse cocotte en métal peu profonde, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire, en brassant de temps

à autre, de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et qu'ils soient dorés.

2. Entre-temps, à l'aide d'un mortier et d'un pilon ou d'un poêlon à fond épais, écraser les graines de carvi et les mettre dans la cocotte. Ajouter le vinaigre de vin, le sel, le poivre et l'ail. Cuire pendant 1 minute en raclant le fond de la cocotte à l'aide d'une cuillère de bois pour en détacher toutes les particules. Mettre la préparation aux oignons dans un grand bol et laisser refroidir légèrement.

3. Entre-temps, sur une surface de travail légèrement farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à pizza en un cercle de 14 po (35 cm) de diamètre. Déposer l'abaisse sur une plaque à pizza de 12 po (30 cm) de diamètre. Replier l'excédent de pâte de manière à former une bordure. Presser pour sceller.

4. Ajouter l'oeuf, la crème sure et l'oignon vert à la préparation aux oignons refroidie et bien mélanger. Étendre uniformément la préparation aux oignons sur la pâte à pizza en laissant la bordure intacte. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le centre de la garniture ait pris. (Vous pouvez préparer la tarte à l'oignon à l'avance et la couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Elle se conservera jusqu'à 1 heure à la température ambiante.) Au moment de servir, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper la tarte en pointes.

Pitas aux légumes et à la purée de haricots blancs

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

- Préparation: 20 minutes
- Cuisson: 5 minutes
- Calories: 411/portion
- Protéines: 17 g/portion
- Matières grasses: 10 g/portion
- Glucides: 67 g/portion
- Fibres: 15 g/portion

1 t	yogourt nature réduit en matières grasses	250 ml
1	boîte de haricots blancs, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
1 1/2 c. à thé	cumin moulu	7 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	oignon coupé en tranches	1
1	poivron rouge épépiné et coupé en tranches	1
1	courgette coupée en tranches	1
2	carottes coupées en tranches	2
1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
4	pains pitas de blé entier	4

1. Dans une passoire tapissée d'une étamine (coton à fromage) placée sur un bol, mettre le yogourt et le laisser égoutter. Réserver.
2. Entre-temps, au robot culinaire, mélanger les haricots blancs, le jus de citron, l'eau, 1 cuillère à table (15 ml) de l'huile et 1 cuillère à thé (5 ml) du cumin jusqu'à ce que la préparation forme une purée. Ajouter l'ail et mélanger. Réserver.
3. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron rouge, la courgette, les carottes, l'assaisonnement au chili, le sel et le reste du cumin et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajouter le persil au yogourt réservé et mélanger. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le tiers supérieur de chaque pain pita. Ouvrir chaque pain pita de manière à former une pochette et glisser la partie coupée des pains pitas dans le fond de chaque pochette. Étendre la purée de haricots blancs réservée sur l'une des faces intérieures de chaque pochette. Garnir la pochette des légumes cuits et du yogourt au persil et servir.

Ragoût d'aubergine aux pois chiches



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Faire dégorger l'aubergine permet d'éliminer l'excédent d'eau et d'utiliser moins d'huile pour la cuire.

4 À 6 PORTIONS

■ Préparation: 15 minutes

■ Temps de repos: 30 minutes

■ Cuisson: 40 minutes

■ Calories: 164/portion

■ Protéines: 6 g/portion

■ Matières grasses: 4 g/portion

■ Glucides: 30 g/portion

■ Fibres: 7 g/portion

1	aubergine, coupée en dés (environ 1 lb/500 g en tout)	1
1 c. à thé	sel	5 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de cannelle moulue	1
1	boîte de pois chiches, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
2 c. à tab	pâte de tomates	30 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1. Mettre l'aubergine dans une passoire, la saupoudrer du sel et mélanger pour bien l'enrober. Laisser dégorger dans l'évier pendant 30 minutes. Éponger à l'aide d'essuie-tout.

2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, l'origan, le poivre et la cannelle et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter l'aubergine et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Ajouter les pois chiches, les tomates et la pâte de tomates et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre. (Vous pouvez préparer le ragoût à l'avance, le laisser refroidir et le couvrir. Il se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Au moment de servir, parsemer du persil.

Croquettes de lentilles aux champignons

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 13 minutes

■ **Calories:** 281/portion

■ **Protéines:** 18 g/portion

■ **Matières grasses:** 13 g/portion

■ **Glucides:** 32 g/portion

■ **Fibres:** 7 g/portion

3/4 t	noix de Grenoble	180 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
4 t	champignons coupés en tranches	1 L
1	oignon haché	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre	1 ml
1	boîte de lentilles rincées et égouttées (19 oz/540 ml)	1
2 c. à thé	sauce Worcestershire (facultatif)	10 ml
1/4 t	chapelure	60 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml

1. Dans un grand poêlon, faire griller les noix de Grenoble pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme. Mettre dans le récipient du robot culinaire. Dans le poêlon, chauffer 1 cuillerée à table (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'oignon, l'ail, le thym, le sel et le poivre et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Verser dans le robot. Ajouter les lentilles et la sauce Worcestershire, si désiré, et mélanger. Ajouter la chapelure et le persil et mélanger. Façonner en huit croquettes de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.

2. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire frire les croquettes, pendant environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Risotto aux crevettes et aux asperges



4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 23 minutes

■ **Calories:** 455/portion

■ **Protéines:** 29 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

■ **Glucides:** 67 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
3 1/2 t	bouillon de poulet ou fumet de poisson chaud	875 ml
1 1/2 t	riz arborio ou autre riz à grain rond	375 ml
1 lb	grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées	500 g
1 lb	asperges fraîches, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)	500 g
2 c. à tab	aneth frais, haché	30 ml
	quartiers de citron	

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le sel et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le bouillon de poulet et le riz. Porter à ébullition. Couvrir, réduire à feu doux et laisser mijoter, en brassant une fois, pendant 10 minutes. Mélanger vigoureusement le riz pendant 15 secondes.

2. Ajouter les crevettes et les asperges. Couvrir et poursuivre la cuisson, en brassant une fois, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit presque entièrement absorbé et que le riz soit encore légèrement ferme sous la dent. Ajouter l'aneth et mélanger. Servir le risotto accompagné de quartiers de citron

Tofu teriyaki au chou et aux champignons

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

À découvrir, ce tofu à la japonaise cuit à la vapeur, à servir avec du riz à grain long et des carottes.

4 PORTIONS

- Préparation: 15 minutes
- Cuisson: 16 minutes
- Calories: 122/portion
- Protéines: 11 g/portion
- Matières grasses: 5 g/portion
- Glucides: 10 g/portion
- Fibres: 2 g/portion

1 t	chou coupé en fines lanières	250 ml
1 t	fèves germées (germes de haricots)	250 ml
1 t	champignons coupés en tranches	250 ml
1	paquet de tofu semi-ferme (454 g)	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	sauce teriyaki	30 ml
1 c. à tab	gingembre frais, pelé et râpé	15 ml
1 c. à tab	sauce soja	15 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1 1/2 c. à thé	fécule de maïs	7 ml
1 c. à tab	eau	15 ml
1	oignon vert haché	1

1. Déposer une grille huilée dans une casserole peu profonde ou un panier de bambou sur la grille d'un wok. Dans la casserole, verser de l'eau jusqu'à environ 1 po (2,5 cm) de la grille. Couvrir et porter à ébullition. Réduire à feu moyen.

2. Entre-temps, étendre le chou dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre. Ajouter les fèves germées et les champignons. Couper le tofu en quatre tranches sur la longueur. Déposer les tranches de tofu sur les champignons. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'ail, la sauce teriyaki, le gingembre, la sauce soja et le poivre. Verser ce mélange sur le tofu. Déposer l'assiette sur la grille dans la casserole. Couvrir et cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre.

3. Dans une petite casserole, à l'aide d'un fouet, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Ajouter le liquide accumulé dans l'assiette à tarte. Porter à ébullition à feu moyen, en fouettant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. À l'aide d'une cuillère, arroser la préparation au tofu de la sauce. Parsemer de l'oignon vert et servir.

Sauté de tofu aux asperges



4 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 6 minutes

■ **Calories:** 184/portion

■ **Protéines:** 11 g/portion

■ **Matières grasses:** 10 g/portion

■ **Glucides:** 16 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 t	bouillon de légumes	250 ml
4 c. à thé	sauce soja	20 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
2 c. à thé	huile de sésame	10 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3 t	asperges fraîches, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)	750 ml
3	gousses d'ail coupées en tranches	3
1	morceau de gingembre de 2 po (5 cm) de longueur, pelé et coupé en tranches	1
2	oignons verts hachés, les parties blanche et verte séparées	2
1	poivron rouge épépiné et coupé en tranches	1
1	pincée de flocons de piment fort	1
1	paquet de tofu ferme ou extra-ferme, épongé et coupé en cubes de 1 po (2,5 cm) (350 g)	1

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon de légumes, la sauce soja, la fécule de maïs et l'huile de sésame. Réserver.

2. Dans un wok ou dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter les asperges, l'ail, le gingembre et la partie blanche des oignons verts et cuire, en brassant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons verts aient ramolli. Ajouter le poivron rouge, les flocons de piment fort et le tofu et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le mélange de fécule réservé et cuire, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore croquantes et que la sauce ait épaissi. Au moment de servir, parsemer de la partie verte des oignons verts.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour une présentation soignée, presser chaque portion de riz pilaf dans un ramequin d'une capacité de 3/4 de tasse (180 ml), rincé mais non essuyé. Au moment de servir, retourner les ramequins sur les assiettes et parsemer le riz pilaf de persil frais, haché finement.

6 PORTIONS

■ Préparation: 15 minutes

■ Cuisson: 25 minutes

■ Calories: 271/portion

■ Protéines: 7 g/portion

■ Matières grasses: 9 g/portion

■ Glucides: 41 g/portion

■ Fibres: 2 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1 t	carottes (ou panais) pelées et coupées en dés	250 ml
2	échalotes françaises coupées en tranches fines ou	2
1	petit oignon, coupé en tranches fines	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à thé	graines de carvi	5 ml

1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1 1/2 t	riz à grain long	375 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet	375 ml
1 1/2 t	eau	375 ml
1/2 t	amandes effilées, grillées	125 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les carottes, les échalotes, l'ail, les graines de carvi, le sel et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les carottes aient ramolli.

2. Ajouter le riz et mélanger pour bien l'enrober. Ajouter le bouillon de poulet et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Ajouter les amandes grillées et le persil et mélanger.

3. Au moment de servir, à l'aide d'une fourchette, séparer les grains de riz.

Burritos au boeuf haché et aux haricots rouges

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 25 minutes

■ **Calories:** 618/portion

■ **Protéines:** 34 g/portion

■ **Matières grasses:** 20 g/portion

■ **Glucides:** 76 g/portion

■ **Fibres:** 10 g/portion

1 c. à thé	huile végétale	5 ml
3/4 lb	boeuf haché maigre	375 g
1	oignon haché	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
1	poivron vert éépépiné et haché	1
1 c. à thé	paprika	5 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	boîte de haricots rouges ou pinto, rincés, égouttés et légèrement écrasés (19 oz/540 ml)	1
1 t	salsa aux tomates	250 ml
8	grandes tortillas de farine blanche (8 po/20 cm de diamètre)	8
1/2 t	fromage Monterey Jack ou cheddar râpé	125 ml

1. Dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le boeuf haché et cuire, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Dégraisser le poêlon. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron vert, le paprika, le cumin, l'origan et le poivre. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les haricots rouges et la salsa et mélanger. Porter à ébullition. Retirer le poêlon du feu.

2. À l'aide d'une cuillère, étendre environ 3/4 de tasse (180 ml) de la garniture au boeuf sur les deux tiers inférieurs de chaque tortilla, puis les rouler. Mettre les burritos dans un plat en verre allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm), légèrement huilé. Parsemer du fromage. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les burritos soient chauds.

Chili aux haricots noirs, salsa à l'avocat

Cuisine
santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

L'exquise salsa à l'avocat qui accompagne ce chili peut également servir à garnir des hamburgers ou des sandwiches.

8 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ Cuisson: 45 minutes

■ Calories: 311/portion

■ Protéines: 12 g/portion

■ Matières grasses: 11 g/portion

■ Glucides: 48 g/portion

■ Fibres: 11 g/portion

Chili aux haricots noirs

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
2	oignons hachés	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2	carottes hachées	2
1	piment chili frais (de type jalapeño), épépiné et haché finement	1
2 c. à tab	assaisonnement au chili	30 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2	boîtes de tomates étuvées (28 oz/796 ml chacune)	2
2	boîtes de haricots noirs, rincés et égouttés (19 oz/540 ml chacune)	2

2	poivrons rouges épépinés et hachés	2
---	------------------------------------	---

Salsa à l'avocat

2	avocats pelés, dénoyautés et coupés en dés	2
2 c. à tab	oignon rouge haché finement	30 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml
2 c. à tab	jus de lime fraîchement pressé	30 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1

Préparation du chili aux haricots noirs

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail, les carottes, le piment chili, l'assaisonnement au chili, le cumin, l'origan et le sel et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Ajouter les tomates, les haricots noirs et les poivrons rouges. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres (brasser de temps à autre pour éviter que le chili ne colle au fond).

Préparation de la salsa à l'avocat

2. Entre-temps, dans un bol, mélanger les avocats, l'oignon rouge, la coriandre, le jus de lime, le sel et le poivre. Au moment de servir, garnir chaque portion de chili d'une cuillerée de salsa

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

- Préparation: 30 minutes
- Temps de repos: 15 minutes
- Cuisson: 1 heure 40 minutes
- Calories: 302/portion
- Protéines: 10 g/portion
- Matières grasses: 16 g/portion
- Glucides: 35 g/portion
- Fibres: 8 g/portion

1/2 t	bulghur	125 ml
1 1/3 t	eau bouillante	330 ml
4	petits poivrons rouges (environ 2 lb/1 kg en tout)	4
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
4 t	champignons hachés finement (environ 12 oz/375 g en tout)	1 L
1	oignon haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	sauge fraîche, hachée finement ou	15 ml
1 c. à thé	sauge séchée	5 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
3/4 c. à thé	poivre noir du moulin	4 ml
1/2 t	parmesan ou fromage asiago râpé	125 ml
1/4 t	amandes coupées en tranches fines, grillées	60 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml
2	tomates italiennes épépinées et coupées en dés	2

1. Dans un grand bol, mettre le bulghur et ajouter l'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes. Égoutter le bulghur en le pressant pour enlever l'excédent d'eau. Réserver dans un bol sec.

2. Entre-temps, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper une tranche sur le dessus des poivrons rouges. Enlever le coeur et épépiner. Couper les tranches du dessus en dés. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les dés de poivrons, les champignons, l'oignon, l'ail, la sauge, 1/2 cuillerée à thé (2 ml) du sel et 1/2 cuillerée à thé (2 ml) du poivre. Cuire, en brassant, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit évaporé. Ajouter les légumes au bulghur réservé. Ajouter le parmesan, les amandes et le persil et bien mélanger.

3. À l'aide d'une cuillère, farcir les poivrons de la préparation au bulghur, en formant un petit monticule au besoin. Mettre les poivrons farcis debout dans un plat en verre de 8 po (20 cm) de côté. Arroser du jus de citron et du reste de l'huile. Parsemer des tomates et du reste du sel et du poivre.

4. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres mais encore légèrement croquants. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la préparation au bulghur soit dorée et croustillante.

Hamburgers végé à la salade de légumes

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 30 minutes

■ **Cuisson:** 15 minutes

■ **Calories:** 496/portion

■ **Protéines:** 19 g/portion

■ **Matières grasses:** 12 g/portion

■ **Glucides:** 82 g/portion

■ **Fibres:** 14 g/portion

Pâtés de haricots noirs et de couscous

2/3 t	bouillon de légumes	160 ml
1/2 t	carottes râpées	125 ml
1/3 t	couscous de blé entier	80 ml
1/2	poivron rouge épépiné et coupé en dés	1/2
1	boîte de haricots noirs, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1/4 t	chapelure	60 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique ou vinaigre de vin rouge	30 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	oignons verts hachés	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	huile de canola	10 ml

4	pains pitas de blé entier	4
---	---------------------------	---

Salade de légumes

2 c. à tab	huile de canola	30 ml
1 c. à tab	vinaigre balsamique ou vinaigre de vin rouge	15 ml
1/2 c. à thé	moutarde de Dijon	2 ml
1	petite gousses d'ail, hachée finement	1
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
3 t	laitue romaine déchiquetée	750 ml
2	radis coupés en tranches	2
1/2	poivron rouge épépiné et haché	1/2

Préparation des pâtés de haricots noirs et de couscous

1. Dans une petite casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Ajouter les carottes, le couscous et le poivron rouge et mélanger. Retirer la casserole du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.

2. Dans un bol, écraser grossièrement les haricots noirs. Ajouter la préparation de couscous, la chapelure, le persil, le vinaigre balsamique, l'origan, le sel, le poivre, les oignons verts et l'ail et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Façonner la préparation en quatre pâtés d'environ 1/2 po (1

cm) d'épaisseur. (Vous pouvez préparer les pâtés à l'avance et les couvrir. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

3. Badigeonner de l'huile un poêlon à surface antiadhésive et le chauffer à feu moyen. Ajouter les pâtés de haricots noirs et de couscous et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (retourner les pâtés à la cuisson.)

Préparation de la salade de légumes

4. Entre-temps, dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter la laitue romaine, les radis et le poivron rouge et mélanger délicatement pour bien les enrober.

5. Couper le tiers supérieur des pains pitas, les ouvrir et insérer la partie coupée dans le fond. Répartir les pâtés et la salade de légumes dans les pains pitas.

Salade d'asperges à l'orange, vinaigrette au gingembre

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 2 à 3 minutes

■ **Calories:** 190/portion

■ **Protéines:** 4 g/portion

■ **Matières grasses:** 15 g/portion

■ **Glucides:** 14 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 1/2 lb	asperges	750 g
2 c. à tab	vinaigre de riz ou vinaigre de cidre	30 ml
1 c. à tab	gingembre frais, pelé et râpé	15 ml
1/3 t	huile d'olive	80 ml
1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé	2 ml
2 c. à tab	jus d'orange fraîchement pressé	30 ml
1/2 c. à thé	sauce soja	2 ml
1/4 c. à thé	sucré	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	sauce tabasco	1 ml
3	oranges	3
1	laitue Boston ou Bibb défaite en feuilles	1
1/4 t	amandes coupées en tranches, grillées	60 ml

1. Casser la partie dure des asperges. Peler la base des tiges jusqu'aux deux tiers. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les asperges de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Égoutter les asperges et les passer sous l'eau froide pour les refroidir. Égoutter de nouveau et étendre sur un linge pour les sécher. (Vous pouvez préparer les asperges à l'avance, les rouler dans le linge et les mettre dans un sac de plastique. Elles se conserveront jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.)

2. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre de riz et le gingembre. Laisser reposer pendant 2 minutes. Dans une petite passoire placée sur un autre bol, filtrer le mélange de vinaigre en pressant bien sur le gingembre pour en extraire le maximum de liquide. À l'aide d'un fouet, incorporer l'huile, le zeste et le jus d'orange, la sauce soja, le sucre, le sel, le poivre et la sauce tabasco. (- Vous pouvez préparer la vinaigrette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 6 heures au réfrigérateur. Mélanger avant d'utiliser.)

3. Au moment de servir, à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, peler les oranges à vif en prenant soin d'enlever toute la peau blanche, puis les couper en rondelles d'environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Répartir les feuilles de laitue dans six assiettes. Garnir des asperges égouttées et des tranches d'oranges. Arroser de la vinaigrette au gingembre. Parsemer des amandes.

Salade de couscous aux haricots noirs

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 5 minutes

■ **Calories:** 549/portion

■ **Protéines:** 21 g/portion

■ **Matières grasses:** 26 g/portion

■ **Glucides:** 62 g/portion

■ **Fibres:** 16 g/portion

1 1/4 t	bouillon de légumes	310 ml
1 t	couscous de blé entier	250 ml
1	courgette râpée	1
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/2	poivron rouge épiné et coupé en dés	1/2
1	boîte de haricots noirs ou rouges, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1/4 t	pignons grillés	60 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
4 oz	fromage feta coupé en morceaux	125 g

1. Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Ajouter le couscous, la courgette, le sel et le poivre. Couvrir la casserole et la retirer du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes. À l'aide d'une fourchette, séparer les grains de couscous et le mettre dans un saladier. Ajouter le poivron rouge, les haricots noirs, les pignons et le persil et mélanger.

2. Dans une tasse à mesurer, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le zeste et le jus de citron, la moutarde de Dijon et l'ail. Verser la vinaigrette sur la salade de couscous et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Garnir du fromage feta. (Vous pouvez préparer la salade à l'avance, la laisser refroidir et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

8 PORTIONS

Préparation: 25 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 101/portion

■ **Protéines:** 1 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

■ **Glucides:** 9 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

1/4 t	huile végétale	60 ml
1/4 t	vinaigre de vin blanc à l'estragon	60 ml
1 c. à tab	sucré	15 ml
1 c. à tab	graines de pavot	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	poivron rouge épépiné, coupé en quatre, puis en fines lanières	1
1	poivron jaune épépiné, coupé en quatre, puis en fines lanières	1
2 t	chou rouge coupé en fines lanières	500 ml
2 t	chou vert coupé en fines lanières	500 ml
2	carottes râpées	2
4	oignons verts coupés en tranches fines	4

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de vin, le sucre, les graines de pavot, le sel et le poivre. (Vous pouvez préparer la vinaigrette à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Mélanger avant d'utiliser.)

2. Dans un saladier, mélanger les poivrons rouge et jaune, les choux rouge et vert, les carottes et les oignons verts. Ajouter la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients. (Vous pouvez préparer la salade de chou à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

2 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 173/portion

■ **Protéines:** 3 g/portion

■ **Matières grasses:** 14 g/portion

■ **Glucides:** 11 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
4 c. à thé	vinaigre balsamique ou vinaigre de vin rouge	20 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/4 c. à thé	pâte d'anchois	1 ml
1	trait de sauce tabasco	1
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
1/2	scarole ou laitue romaine, coupée en fines lanières	1/2
1/4	petit oignon blanc, coupé en tranches fines	1/4
1/2	poivron rouge ou jaune épépiné et coupé en tranches fines	1/2

1. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre balsamique, l'ail, la pâte d'anchois, la sauce tabasco, le sel et le poivre. Ajouter la scarole, l'oignon et le poivron et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

Salade de tomates aux quatre haricots



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 40 minutes

■ **Calories:** 370/portion

■ **Protéines:** 17 g/portion

■ **Matières grasses:** 13 g/portion

■ **Glucides:** 49 g/portion

■ **Fibres:** 16 g/portion

1	bulbe d'ail entier	1
1/3 t	huile d'olive	80 ml
1/4 t	vinaigre de vin blanc	60 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	boîte de haricots blancs, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de haricots rouges, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de haricots noirs, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1 t	haricots verts cuits, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)	250 ml
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml
1/2	scarole ou laitue romaine, déchiquetée	1/2
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

1. À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, couper la pointe du bulbe d'ail. Mettre le bulbe d'ail au centre d'un morceau de papier d'aluminium. Replier le papier d'aluminium sur l'ail de manière à former une papillote. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit tendre. Ouvrir le papier d'aluminium et laisser refroidir. Presser les gousses d'ail pour en extraire la pulpe et la mettre dans un petit bol. Ajouter l'huile, le vinaigre de vin, le sel et le poivre et mélanger à l'aide d'un fouet. (Vous pouvez préparer la vinaigrette à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Mélanger avant d'utiliser.)

2. Mettre les haricots blancs, rouges et noirs dans un grand saladier. Ajouter la moitié de la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les haricots. (Vous pouvez préparer la salade jusqu'à cette étape et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Au moment de servir, ajouter les haricots verts, les tomates cerises, la scarole et le reste de la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Parsemer du persil.

Salade de lentilles aux légumes et au fromage



4 PORTIONS

■ **Préparation:** 20 minutes

■ **Cuisson:** 20 à 25 minutes

■ **Calories:** 441/portion

■ **Protéines:** 23 g/portion

■ **Matières grasses:** 19 g/portion

■ **Glucides:** 49 g/portion

■ **Fibres:** 10 g/portion

Salade de lentilles

1 1/2 t	lentilles vertes ou brunes, rincées	375 ml
3 t	eau	750 ml
1	grosse carotte, coupée en dés	1
2	oignons verts coupés en tranches	2
1	poivron rouge épépiné et haché	1
1	branche de céleri coupée en dés	1
1/2 t	fromage asiago râpé	125 ml
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

Vinaigrette à l'origan

1/4 t	huile d'olive	60 ml
1/4 t	vinaigre de vin rouge	60 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

Préparation de la salade de lentilles

1. Dans une casserole, porter les lentilles et l'eau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter la carotte et laisser mijoter de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter les lentilles et laisser refroidir.

Préparation de la vinaigrette à l'origan

2. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de vin, la moutarde de Dijon, l'origan, le sel et le poivre. Ajouter la préparation de lentilles refroidie, les oignons verts, le poivron rouge, le céleri, le fromage et le persil et mélanger pour bien enrober les ingrédients. (Vous pouvez préparer la salade à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

**DONNE ENVIRON
1/3 DE TASSE (80 ML) DE
VINAIGRETTE.**

Préparation: 5 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:**

48/portion de 1 cuillerée à table (15 ml)

■ **Protéines:** traces

■ **Matières grasses:**

5 g/portion de 1 cuillerée à table (15 ml)

■ **Glucides:**

1 g/portion de 1 cuillerée à table (15 ml)

■ **Fibres:** aucune

2 c. à tab	eau	30 ml
1 c. à tab	vinaigre de vin rouge	15 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
2 c. à thé	moutarde de Dijon	10 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de poivre noir du moulin	1
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau, le vinaigre de vin, l'ail, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre. Ajouter l'huile petit à petit en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. (Vous pouvez préparer la vinaigrette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.)

Salade de mangue et de poivron rouge

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 110/portion

■ **Protéines:** 4 g/portion

■ **Matières grasses:** 5 g/portion

■ **Glucides:** 16 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

2 c. à tab	jus de lime fraîchement pressé	30 ml
1 c. à tab	sauce de poisson	15 ml
1 1/2 c à thé	sucré	7 ml
1 c. à thé	piment chili (de type jalapeño), épépiné et haché finement	5 ml
1	mangue pelée, coupée en fines lanières	1
1	poivron rouge épépiné et coupé en fines lanières	1
1/2	concombre anglais coupé en fines lanières	1/2
1/4 t	arachides non salées, hachées	60 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml

1. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de lime, la sauce de poisson, le sucre et le piment chili. Ajouter la mangue, le poivron rouge et le concombre et mélanger pour bien enrober les ingrédients. (Vous pouvez préparer la salade de mangue à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.) Au moment de servir, parsemer des arachides et de la coriandre.

Salade verte, vinaigrette dijonnaise au xérès

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 À 6 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** aucune

■ **Calories:** 77/portion

■ **Protéines:** 1 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

■ **Glucides:** 3 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
2 c. à tab	vinaigre de xérès	30 ml
1 c. à thé	thym frais, haché ou	5 ml
1/4 c. à thé	thym séché	1 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
1/4 c. à thé	sucré	1 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
8 t	petites légumes mélangées (de type mesclun)	2 L
1/2	poivron rouge épépiné et coupé en tranches fines	1/2
1/4 t	ciboulette fraîche, hachée	60 ml

1. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de xérès, le thym, la moutarde de Dijon, le sucre, le sel et le poivre. (Vous pouvez préparer la vinaigrette à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 4 heures au réfrigérateur. Mélanger avant d'utiliser.)

2. Ajouter les petites légumes, le poivron rouge et la ciboulette et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

Salade de grains de blé aux champignons

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 25 minutes

■ **Cuisson:** 1 heure

■ **Calories:** 333/portion

■ **Protéines:** 11 g/portion

■ **Matières grasses:** 3 g/portion

■ **Glucides:** 71 g/portion

■ **Fibres:** 13 g/portion

2 t	grains de blé naturels	500 ml
1 c. à thé	huile végétale	5 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 t	champignons shiitake frais, les pieds enlevés, ou champignons de Paris coupés en tranches (environ 8 oz/250 g)	500 ml
1/4 t	vinaigre de riz	60 ml
3 c. à tab	sauce soja	45 ml
1 c. à tab	gingembre frais, pelé et haché finement	15 ml
1/2 c. à thé	huile de sésame	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2	carottes râpées	2
1	poivron rouge épépiné et coupé en dés	1
1/2 t	persil frais, haché	125 ml

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les grains de blé, à couvert, pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Égoutter les grains de blé, les rincer sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Réserver.

2. Entre-temps, dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et les champignons et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit évaporé. Laisser refroidir.

3. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre de riz, la sauce soja, le gingembre, l'huile de sésame, le sel et le poivre. Ajouter les grains de blé réservés, la préparation aux champignons refroidie, les carottes, le poivron rouge et le persil et mélanger pour bien enrober tous les ingrédients.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 À 6 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ **Cuisson:** 5 minutes

■ **Calories:** 97/portion

■ **Protéines:** 2 g/portion

■ **Matières grasses:** 3 g/portion

■ **Glucides:** 18 g/portion

■ **Fibres:** 4 g/portion

14	carottes pelées, coupées sur le biais en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 2 lb/1 kg en tout)	14
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	échalotes françaises hachées finement ou petit oignon, haché finement	2
1	gousses d'ail hachées finement	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	paprika	2 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les carottes pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Égoutter les carottes et les passer sous l'eau froide pour les refroidir. Égoutter de nouveau et réserver.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes françaises et l'ail et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le sel, le cumin, la cannelle, le paprika et le piment de Cayenne et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.

3. Ajouter les carottes réservées et le jus de citron et mélanger pour bien les enrober. Mettre la salade de carottes dans un bol de service. Ajouter la coriandre et mélanger.

Salade de tomates au basilic et aux grains de blé

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 15 minutes

■ **Cuisson:** 1 heure à 1 heure 30 minutes

■ **Calories:** 346/portion

■ **Protéines:** 7 g/portion

■ **Matières grasses:** 15 g/portion

■ **Glucides:** 51 g/portion

■ **Fibres:** 9 g/portion

1 1/2 t	grains de blé	375 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin blanc	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2	tomates épépinées et hachées	2
2	oignons verts hachés	2
1/4 t	basilic frais, haché	60 ml

1. Mettre les grains de blé dans une grande casserole et les couvrir d'environ 2 po (5 cm) d'eau froide. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 1 heure à 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que les grains de blé soient tendres mais encore croquants. Bien égoutter les grains de blé et les mettre dans un saladier. Laisser refroidir complètement.

2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de vin, le sel et le poivre. Verser la vinaigrette sur les grains de blé refroidis. Ajouter les tomates, les oignons verts et le basilic et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.

Salade de fruits tropicaux et sabayon au rhum

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

Préparation: 20 minutes

■ Cuisson: 5 à 7 minutes

■ Calories: 242/portion

■ Protéines: 4 g/portion

■ Matières grasses: 6 g/portion

■ Glucides: 44 g/portion

■ Fibres: 5 g/portion

4	kiwis pelés, coupés en deux sur la longueur, puis en tranches sur la largeur	4
2	papayes pelées, épépinées et coupées en dés	2
2	mangues dénoyautées, coupées en dés	2
1/2 t	jus d'ananas	125 ml
6	jaunes d'oeufs	6
1/3 t	sucre	80 ml
3 c. à tab	rhum blanc	45 ml

1. Dans un grand bol de service, mélanger les kiwis, les papayes et les mangues. (Vous pouvez préparer la salade de fruits à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 8 heures au réfrigérateur.)

2. Dans un bol résistant à la chaleur placé sur une casserole d'eau frémissante, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'ananas, les jaunes d'oeufs, le sucre et le rhum. Cuire, en fouettant souvent, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait suffisamment épaissi pour former un petit monticule dans une cuillère. Servir la salade de fruits nappée du sabayon au rhum.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 t	melon d'eau épépiné et coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)	1 L
2 t	céleri coupé en tranches	500 ml
1/2 t	oignon rouge coupé en tranches	125 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml
2 c. à tab	jus de lime fraîchement pressé	30 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

1. Dans un bol, mélanger le melon d'eau, le céleri, l'oignon rouge, la coriandre, le jus de lime, l'huile, le sel et le poivre.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

8 PORTIONS

Préparation: 30 minutes

■ **Cuisson:** 44 minutes

■ **Calories:** 110/portion

■ **Protéines:** 6 g/portion

■ **Matières grasses:** 4 g/portion

■ **Glucides:** 12 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

2 c. à tab	beurre	30 ml
3	branches de céleri hachées	3
2	oignons hachés	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
5 t	carottes hachées (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	1,25 L
8 t	bouillon de poulet ou de légumes	2 L
1/4 t	aneth frais, haché	60 ml

1. Dans une grande casserole à fond épais ou dans une grosse cocotte en métal, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le céleri, les oignons, l'ail, le sel et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter les carottes et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 4 minutes. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

2. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire le potage en purée lisse, en plusieurs fois au besoin. (Vous pouvez préparer le potage jusqu'à cette étape, le laisser refroidir pendant 30 minutes, le réfrigérer, sans le couvrir, dans un contenant hermétique jusqu'à ce qu'il soit froid, puis le couvrir. Il se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur et jusqu'à 1 semaine au congélateur.) Remettre le potage dans la casserole et le réchauffer à feu doux. Ajouter l'aneth et mélanger.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

- **Préparation:** 15 minutes
- **Cuisson:** 22 à 24 minutes
- **Calories:** 254/portion
- **Protéines:** 11 g/portion
- **Matières grasses:** 8 g/portion
- **Glucides:** 38 g/portion
- **Fibres:** 3 g/portion

2 c. à tab	beurre ou huile végétale	30 ml
1	oignon haché	1
1	branche de céleri hachée	1
1	carotte hachée	1
1 c. à tab	thym frais, haché ou	15 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
2 t	bouillon de poulet ou de légumes	500 ml
2 t	pommes de terre rouges non pelées, coupées en dés	500 ml
3 t	grains de maïs cuit ou surgelé	750 ml
1	boîte de lait évaporé à 2% (385 ml)	1
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml
1/3 t	cheddar fort râpé	80 ml

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte, le thym, le sel et le poivre et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Parsemer la préparation de la farine. Poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet et les pommes de terre et mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres.

2. Ajouter les grains de maïs. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le lait évaporé et mélanger. Porter au point d'ébullition. Ajouter le persil et mélanger.

3. Au moment de servir, parsemer chaque portion du cheddar.

Pitas étagés au jambon et au fromage



4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 15 minutes

■ **Calories:** 564/portion

■ **Protéines:** 36 g/portion

■ **Matières grasses:** 21 g/portion

■ **Glucides:** 56 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

6	pains pitas sans pochette, de style grec	6
2 c. à tab	moutarde de Dijon	30 ml
8	tranches de jambon Forêt-Noire ou de poitrine de dindon	8
1/2	poivron rouge épépiné et coupé en tranches fines ou	1/2
1/2	poivron rouge grillé (piment doux rôti) en pot, égoutté et coupé en tranches fines	1/2
8	grandes feuilles d'épinards, déchiquetées	8
8	tranches de fromage suisse, havarti ou brick	8
1	tomate coupée en tranches fines	1
2	tranches fines d'oignon rouge ou blanc, défaits en rondelles	2

1. Réserver 2 des pains pitas. Étendre la moutarde de Dijon sur un côté du reste des pains pitas. Garnir chacun de 2 tranches de jambon, des tranches de poivron rouge, des épinards, de 2 tranches de fromage, des tranches de tomate et des rondelles d'oignon. Superposer les pains pitas garnis par deux, puis couvrir d'un pita réservé. Envelopper chaque pita étagé de papier d'aluminium, en serrant bien.

2. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper chaque pita étagé en quatre.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

6 PORTIONS

Préparation: 25 minutes

■ **Cuisson:** 1 heure

■ **Calories:** 185/portion

■ **Protéines:** 6 g/portion

■ **Matières grasses:** 5 g/portion

■ **Glucides:** 32 g/portion

■ **Fibres:** 6 g/portion

3	tranches de bacon coupées en dés	3
6	branches de céleri coupées en tranches	6
1	gros oignon, haché	1
1 t	champignons frais, coupés en tranches	250 ml
3	carottes coupées en dés	3
1	rutabaga pelé et coupé en dés	1
2	panais coupés en dés	2
2	poireaux (les parties blanche et vert pâle seulement), coupés en tranches	2
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
4 t	bouillon de légumes ou de poulet, chaud	1 L
1/2 t	lait chaud	125 ml
2	tomates épépinées et hachées	2
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml

1 t	croûtons maison ou du commerce	250 ml
-----	--------------------------------	--------

1 c. à tab	menthe (ou persil) fraîche, hachée (facultatif)	15 ml
------------	---	-------

1. Dans une grande casserole ou dans une grosse cocotte en métal, cuire le bacon à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer le gras de la casserole. Ajouter le céleri, l'oignon, les champignons, les carottes, le rutabaga, les panais, les poireaux et le poivre et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Parsemer les légumes de la farine et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute.

2. Ajouter le bouillon de légumes et le lait en brassant à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition. Ajouter les tomates et mélanger. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le persil et le jus de citron et mélanger. (Vous pouvez préparer la soupe à l'avance, la laisser refroidir et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

3. Au moment de servir, garnir chaque portion des croûtons et de la menthe, si désiré.

Soupe gratinée à l'oignon et à la courge

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour ajouter couleur et saveur à ce grand classique, nous avons ajouté de gros cubes de courge musquée, qu'on peut remplacer, si désiré, par une autre variété de courge d'hiver (courgeron, citrouille, etc.). Pour les oignons, nous suggérons d'utiliser la variété espagnole, plus sucrée, qui caramélise plus facilement et donne un goût plus prononcé à la soupe. Et, pour éviter que les tranches de baguette ne calent au fond de la soupe, nous les avons d'abord fait griller au four (les croûtons étant plus légers).

6 PORTIONS

■ Préparation: 25 minutes

■ Cuisson: 1 heure 10 minutes

■ Calories: 366/portion

■ Protéines: 16 g/portion

■ Matières grasses: 18 g/portion

■ Glucides: 37 g/portion ■ Fibres: 3 g/portion

4	gros oignons pelés	4
1	petite courge musquée	1
3 c. à tab	beurre	45 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1 c. à thé	thym frais, haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
1	pincée de muscade fraîchement râpée	1

5 t	bouillon de boeuf	1,25 L
1 t	jus de pomme brut (à l'ancienne) ou cidre de pomme	250 ml
2 c. à thé	vinaigre de cidre	10 ml
12	tranches de pain baguette (environ 3/4 de po/2 cm d'épaisseur chacune)	12
2 t	fromage gouda fort ou gruyère, râpé	500 ml

1. À l'aide d'un long couteau bien aiguisé, couper les oignons en tranches fines. Défaire les tranches d'oignons en rondelles. Couper la courge musquée en deux, l'épépiner et la peler, puis la couper en gros cubes de manière à obtenir 3 tasses (750 ml). Réserver le reste de la courge pour un usage ultérieur.

2. Dans une grande casserole, faire fondre 2 cuillerées à table (30 ml) du beurre à feu moyen-doux. Ajouter les oignons et cuire, en brassant souvent, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés uniformément (ne pas les faire trop dorer, sinon ils auront un goût amer). Ajouter la farine, le thym, le poivre et la muscade et mélanger. Cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de boeuf, le jus de pomme et le vinaigre de cidre et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce

que les oignons soient tendres sans être trop défaits.

3. Ajouter la courge musquée et mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit très tendre. (Vous pouvez préparer la soupe à l'avance, la laisser refroidir pendant 30 minutes et la mettre dans un contenant hermétique, sans la couvrir. Une fois la soupe refroidie, la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4. Entre-temps, faire fondre le reste du beurre et en badigeonner les deux côtés des tranches de pain. Placer les tranches de pain sur une plaque de cuisson et cuire dans le tiers supérieur du four préchauffé à 350°F (180°C) de 7 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes (retourner les tranches de pain à la mi-cuisson).

5. À l'aide d'une louche, répartir la soupe dans six bols à soupe allant au four. Garnir chaque portion de deux ou trois croûtons, puis parsemer du fromage. Déposer les bols à soupe sur une plaque de cuisson munie de rebords. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 18 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne et soit légèrement doré.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Pour varier, on peut réduire la quantité de pâte de cari à 1 cuillerée à thé (5 ml) et garnir le potage de pesto. On peut aussi servir cette soupe sans la réduire en purée.

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 13 minutes

■ **Calories:** 306/portion

■ **Matières grasses:** 6 g/portion

■ **Glucides:** 60 g/portion

■ **Fibres:** 6 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	petit oignon, haché finement	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	gingembre frais, haché finement ou	15 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
2 c. à thé	pâte de cari	10 ml
2	patates douces pelées et coupées en cubes de 1/2 po (1 cm) (2 1/4 lb/1,125 kg en tout)	2
4 t	bouillon de légumes ou de poulet	1 L

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et la pâte de cari et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter les patates douces et mélanger pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

2. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Au mélangeur ou à l'aide d'un mélangeur à main, réduire la soupe en purée. Réchauffer au besoin.

Sandwichs chauds, sauce à la viande et aux champignons



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 19 à 20 minutes

■ **Calories:** 470/portion

■ **Protéines:** 25 g/portion

■ **Matières grasses:** 17 g/portion

■ **Glucides:** 57 g/portion

■ **Fibres:** 10 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
6 t	champignons hachés grossièrement (1 lb/500 g)	1,5 L
1	poivron vert coupé en dés	1
1	oignon haché	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1/2 lb	boeuf haché maigre	250 g
1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	boîte de tomates étuvées (19 oz/540 ml)	1
1/4 t	pâte de tomates	60 ml
1 c. à thé	sucre	5 ml
4	petits pains empereur (kaiser) coupés en deux horizontalement	4
4	tranches de fromage suisse	4

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, le poivron, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit évaporé.

2. Ajouter le boeuf haché, l'assaisonnement au chili, l'origan, le sel et le poivre et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Ajouter les tomates, la pâte de tomates et le sucre et porter à ébullition en écrasant les tomates à l'aide d'un presse-purée. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi.

3. Entre-temps, faire griller les petits pains. Mettre la préparation aux champignons sur la moitié inférieure des pains. Couvrir des tranches de fromage et de la moitié supérieure des pains.

Asperges au parmesan



4 PORTIONS

Préparation: 5 minutes

■ **Cuisson:** 5 minutes

■ **Calories:** 63/portion

■ **Protéines:** 3 g/portion

■ **Matières grasses:** 5 g (1 g sat.)/portion

■ **Glucides:** 4 g/portion

■ **Fibres:** 1 g/portion

1 lb	asperges fraîches, parées	500 g
2 c. à tab	parmesan râpé	30 ml
2 c. à tab	chapelure	30 ml
1 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les asperges de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les asperges et les disposer dans un plat de service. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour bien enrober les asperges

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 À 6 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 8 minutes

■ **Calories:** 79/portion

■ **Protéines:** 2 g/portion

■ **Matières grasses:** 5 g/portion

■ **Glucides:** 8 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

1 c. à tab	sauce soja	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz	15 ml
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml
1 c. à thé	gingembre frais, haché finement	5 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
3	carottes coupées en tranches fines sur le biais	3
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
2 t	pois mange-tout parés	500 ml
1 c. à thé	graines de sésame grillées	5 ml

1. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, le sucre, le gingembre et l'ail. Réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajouter les carottes, le sel et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 2 minutes. Ajouter l'eau. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient presque tendres.

3. Ajouter le mélange de sauce soja réservé et les pois mange-tout et mélanger. Poursuivre la cuisson à couvert pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. Au moment de servir, parsemer des graines de sésame.

Tajine de chou-fleur et de patate douce

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

À servir sur du couscous pour un repas complet.

4 PORTIONS

■ Préparation: 20 minutes

■ Cuisson: 31 minutes

■ Calories: 337/portion

■ Protéines: 11 g/portion

■ Matières grasses: 6 g/portion

■ Glucides: 63 g/portion

■ Fibres: 10 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
2 t	oignons perlés, pelés ou	500 ml
2	oignons coupés en quartiers	2
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 1/2 c. à thé	cumin moulu	7 ml
1 c. à thé	paprika	5 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
3 t	patate douce coupée en dés (1 grosse patate douce)	750 ml
1	boîte de pois chiches, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1 1/2 t	bouillon de légumes	375 ml
2 t	bouquets de chou-fleur	500 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	30 ml

1. Dans un grand poêlon profond, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons perlés et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'ail, le cumin, le paprika, le gingembre, le sel, le poivre et le piment de Cayenne et cuire, en brassant, pendant 1 minute.

2. Dans le poêlon, ajouter la patate douce, les pois chiches et le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le chou-fleur, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit presque tendre. Ajouter les petits pois, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Au moment de servir, parsemer le tajine de la coriandre.

Sauté d'asperges et de champignons



Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 10 minutes

■ **Cuisson:** 10 à 11 minutes

■ **Calories:** 79/portion

■ **Protéines:** 4 g/portion

■ **Matières grasses:** 4 g/portion

■ **Glucides:** 10 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	oignon coupé en tranches sur la longueur	1
1/2 c. à thé	basilic séché	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1
3 t	champignons shiitake frais, les pieds enlevés, coupés en tranches (environ 4 oz/125 g)	750 ml
2 t	champignons de Paris coupés en tranches (environ 6 oz/175 g)	500 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 lb	asperges parées, coupées en morceaux de 1 1/2 po (4 cm) de longueur	500 g

1. Dans un wok ou dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter l'oignon, le basilic, le sel et le poivre et cuire, en brassant, pendant 2 minutes.

2. Ajouter les champignons shiitake, les champignons de Paris et l'ail et cuire, en brassant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit évaporé. Ajouter les asperges et cuire, en brassant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes.

Gratin de tomates



Vous pouvez remplacer les tomates italiennes par deux boîtes de tomates de 19 oz (540 ml) chacune. Bien égoutter les tomates, les couper en quartiers et les éponger à l'aide d'essuie-tout avant de les mélanger avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposer ensuite les tomates dans un plat en verre carré de 8 po (20 cm) de côté et poursuivre la recette tel qu'indiqué.

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ Cuisson: 50 minutes

■ Calories: 212/portion

■ Protéines: 3 g/portion

■ Matières grasses: 15 g/portion

■ Glucides: 19 g/portion

■ Fibres: 3 g/portion

6	grosses tomates italiennes, épépinées et coupées en six quartiers sur la longueur (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)	6
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir du moulin	2 ml
2 t	mie de pain frais, émiettée	500 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 t	persil italien frais, haché	60 ml

1. Dans un bol, mélanger les quartiers de tomates et la moitié de l'huile, du sel et du poivre. Disposer les tomates, le côté coupé dessus, dans un plat en verre allant au four de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm). Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 30 minutes.
2. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la mie de pain, l'ail, le persil et le reste de l'huile, du sel et du poivre. Retirer les tomates du four et les parsemer du mélange de mie de pain. Poursuivre la cuisson au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la mie de pain soit dorée.

Épinards et poivron rouge sautés à l'ail

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 8 minutes

■ **Calories:** 71/portion

■ **Protéines:** 4 g/portion

■ **Matières grasses:** 4 g/portion

■ **Glucides:** 8 g/portion

■ **Fibres:** 4 g/portion

2	paquets d'épinards frais, parés et hachés grossièrement (10 oz/284 g chacun)	2
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
4	gousses d'ail coupées en tranches fines	4
1/4 c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1	poivron rouge épépiné et coupé en tranches fines	1
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1	pincée de poivre noir du moulin	1

1. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, cuire les épinards à feu moyen-vif, en plusieurs fois au besoin, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer les épinards du poêlon et les réserver dans une assiette.

2. Dans le poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et les flocons de piment fort et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que l'ail soit doré. Ajouter les épinards réservés, le poivron rouge, le sel et le poivre et cuire, en brassant souvent, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le poivron rouge soit tendre mais encore croquant.

Choux de Bruxelles citronnés aux amandes



4 À 6 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 8 minutes

■ **Calories:** 125/portion

■ **Protéines:** 5 g/portion

■ **Matières grasses:** 8 g/portion

■ **Glucides:** 13 g/portion

■ **Fibres:** 5 g/portion

6 t	choux de Bruxelles coupés en deux (environ 1 1/2 lb/750 g)	1,5 L
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à thé	sucré	5 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1/3 t	amandes coupées en tranches (ou noix de Grenoble ou pacanes hachées), grillées	80 ml
1	oignon vert haché	1

1. Verser environ 1 po (2,5 cm) d'eau dans une casserole. Porter à ébullition. Ajouter les choux de Bruxelles. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient tendres mais encore croquants et que l'eau se soit presque toute évaporée. Égoutter.

2. Entre-temps, dans un grand poêlon, mélanger le zeste et le jus de citron, le beurre, l'huile, le sucre, l'ail, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Laisser bouillir, en brassant, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Ajouter les choux de Bruxelles et mélanger pour bien les enrober. Réchauffer. Parsemer des amandes et de l'oignon vert.

Feuilles de betterave aux graines de sésame

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

Quand on achète des betteraves en botte, il ne faut surtout pas jeter les feuilles. Elles font un très bon légume d'accompagnement, comme les épinards, qu'elles peuvent d'ailleurs remplacer dans la plupart des recettes.

2 OU 3 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ Cuisson: 6 minutes

■ Calories: 60/portion

■ Protéines: 3 g/portion

■ Matières grasses: 4 g/portion

■ Glucides: 5 g/portion

■ Fibres: 2 g/portion

1 c. à tab	graines de sésame	15 ml
8 t	feuilles de betterave légèrement tassées (environ 2 bottes)	2 L
1 c. à thé	huile d'olive	5 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1 c. à thé	gingembre frais, pelé et râpé	5 ml
1	pincée de sel	1
1/2 c. à thé	huile de sésame	2 ml

1. Dans un petit poêlon, faire griller les graines de sésame à feu moyen, en brassant sans arrêt, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme. Réserver.

2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, parer la base des tiges des feuilles de betterave si elles sont jeunes (retirer la côte centrale si les feuilles sont coriaces). Dans un grand poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les feuilles de betterave, l'ail, le gingembre et le sel. Couvrir et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les feuilles de betterave aient ramolli. Arroser la préparation de l'huile de sésame. Parsemer des graines de sésame grillées réservées.

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

■ **Préparation:** 10 minutes

■ **Cuisson:** 10 à 15 minutes

■ **Calories:** 90/portion

■ **Protéines:** 2 g/portion

■ **Matières grasses:** 7 g/portion

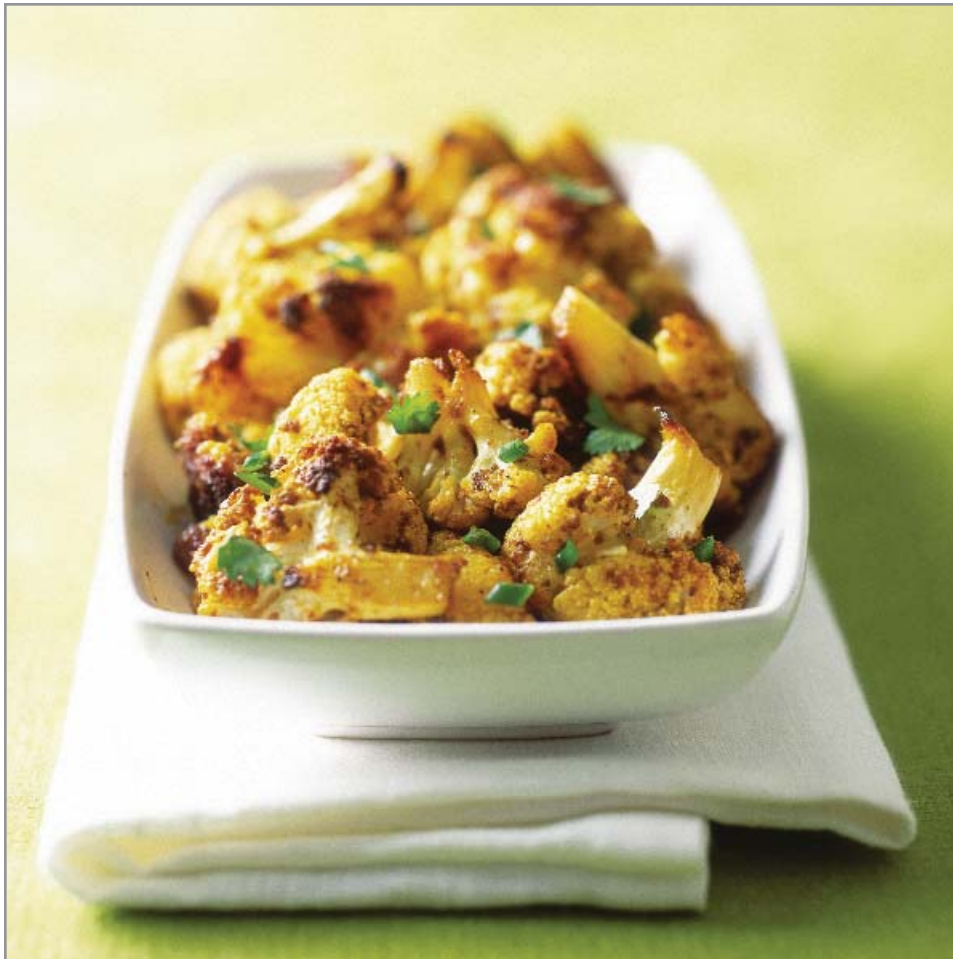
■ **Glucides:** 6 g/portion

■ **Fibres:** 2 g/portion

6 t	bouquets de brocoli (environ 1 gros pied de brocoli)	1,5 L
1	poivron rouge coupé en morceaux	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Étendre la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 450°F (230°C) de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore croquant.

Chou-fleur au cari



4 PORTIONS

Préparation: 10 minutes

■ **Cuisson:** 1 heure

■ **Calories:** 180/portion

■ **Protéines:** 4 g/portion

■ **Matières grasses:** 16 g/portion

■ **Glucides:** 8 g/portion ■ **Fibres:** 5 g/portion

1/4 t	huile végétale	60 ml
1 c. à tab	pâte de cari douce ou poudre de cari	15 ml
3/4 c. à thé	sel	4 ml
1	chou-fleur coupé en bouquets	1
1/4 t	coriandre (ou persil) fraîche, hachée	60 ml
1 c. à tab	ciboulette fraîche, hachée	15 ml

1. Dans un grand bol, mélanger l'huile, la pâte de cari et le sel. Ajouter le chou-fleur et mélanger pour bien l'enrober.
2. Étendre le chou-fleur sur une grande plaque de cuisson munie de rebords, huilée. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et doré (brasser le chou-fleur à la mi-cuisson). Au moment de servir, parsemer de la coriandre et de la ciboulette.

Brocoli sauté à l'orange et aux amandes

Cuisine santé

Plus de
125
recettes
bonnes pour vous

4 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 9 minutes

■ **Calories:** 162/portion

■ **Protéines:** 6 g/portion

■ **Matières grasses:** 9 g/portion

■ **Glucides:** 17 g/portion

■ **Fibres:** 4 g/portion

1	brocoli (environ 1 lb/500 g)	1
1/3 t	amandes coupées en tranches fines	80 ml
1 c. à tab	huile végétale	15 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
1/2 t	jus d'orange fraîchement pressé	125 ml
2 c. à tab	sauce hoisin	30 ml
2 c. à thé	fécule de maïs	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à thé	gingembre frais, pelé et haché finement	5 ml
1/2 c. à thé	vinaigre de cidre	2 ml

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le brocoli en petits bouquets. À l'aide d'un couteau économe, peler les tiges et les couper en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Réserver.

2. Chauffer un grand poêlon ou un wok à feu moyen. Ajouter les amandes et cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme. Retirer les amandes grillées du poêlon et les réserver dans un petit bol. Dans le poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le brocoli réservé et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter l'eau. Couvrir et cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore croquant.

3. Entre-temps, dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus d'orange, la sauce hoisin, la fécule de maïs, l'ail, le gingembre et le vinaigre de cidre. Verser le mélange de jus d'orange dans le poêlon et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que le brocoli soit lustré et bien enrobé de la sauce. Servir parsemé des amandes grillées réservées.

Cari de tofu à la courge



6 PORTIONS

Préparation: 15 minutes

■ **Cuisson:** 20 minutes

■ **Calories:** 204/portion

■ **Protéines:** 9 g/portion

■ **Matières grasses:** 11 g/portion

■ **Glucides:** 21 g/portion

■ **Fibres:** 3 g/portion

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	oignon coupé en tranches	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	pâte de cari rouge (de type thaïe)	10 ml
1	petite courge musquée (de type butternut), pelée et épépinée, coupée en cubes de 3/4 po (2 cm) (environ 3 tasses/750 ml en tout)	1
1	boîte de lait de coco léger (14 oz/398 ml)	1
1/2 t	bouillon de légumes	125 ml
2 c. à tab	sauce soja	30 ml
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
1 c. à tab	sauce de poisson ou sauce soja	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1	poivron rouge épépiné et coupé en tranches fines	1

1	paquet de tofu ferme ou extra-ferme, égoutté et épongé, coupé en cubes de 3/4 po (2 cm) (425 g)	1
1/4 t	coriandre fraîche, hachée	60 ml
2 c. à tab	jus de lime fraîchement pressé	30 ml
2 c. à tab	arachides salées, hachées	30 ml

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et la pâte de cari et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la courge, le lait de coco, le bouillon de légumes, la sauce soja, la cassonade, la sauce de poisson et le sel. Porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir partiellement et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit presque tendre.

2. Ajouter le poivron rouge et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter le tofu et laisser mijoter pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Ajouter la coriandre et le jus de lime et mélanger. Au moment de servir, parsemer des arachides.



OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT LE VRAI MAGAZINE PRATIQUE!

**OBTENEZ 11 NUMÉROS
POUR SEULEMENT
20 \$ TAXES INCLUSES
SEULEMENT
1,82 \$ PAR NUMÉRO!**

*Alimentation, Santé, Mieux-vivre,
Mode et beauté, décoration intérieure
et jardinage adaptées à vos besoins.*

**Écrivez-nous dès maintenant pour
profiter de cette offre spéciale :**
www.coupdepouce.com/weetabix

