

5 ingrédients
15 minutes

Nos 125 meilleures SOUPERS MINCEUR



ÉDITRICE : Caty Bérubé

CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION ÉDITORIALE : Crystel Jobin-Gagnon

CHARGÉES DE CONTENU : Anne-Marie Favreau et Alex Gauvin.

AUTEURS : Benoit Boudreau, Éric Dacier et Richard Houde.

CHEFS CUISINIERS : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Éric Dacier et Richard Houde.

RÉDACTRICE : Stéphanie Boisvert

RÉVISEURES : Edmonde Barry, Marie-Christine Bédard, Marilou Cloutier (chef d'équipe rédaction et révision), Sophie Lamontagne et Viviane St-Arnaud.

ASSISTANTE À LA PRODUCTION : Sarah Beauregard

CHEF D'ÉQUIPE PRODUCTION GRAPHIQUE : Marie-Christine Langlois

CONCEPTRICES GRAPHIQUES : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Annie Gauthier,

Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.

STYLISTES CULINAIRES : Geneviève Charron, Maude Grimard, Carly Harvey,

Christine Morin (chef d'équipe) et Joséphine St-Laurent Pelletier.

PHOTOGRAPHES : Mélanie Blais, Jean-Christophe Blanchet (chef d'équipe par intérim),

Michaël Fournier et Remy Germain.

PHOTOGRAPHES ET VIDÉASTES : Tony Davidson et Francis Gauthier.

SPÉCIALISTE EN TRAITEMENT D'IMAGES ET CALIBRATION PHOTO : Yves Vaillancourt

COLLABORATEUR : André Genois

DIRECTEUR DE LA DISTRIBUTION : Marcel Bernatchez

DISTRIBUTION : Pratico-Pratiques inc. et Messageries ADP.

DIFFUSION NUMÉRIQUE : De Marque

DÉPÔT LÉGAL : 1^{er} trimestre 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89856-104-7 (PDF)

(Édition originale imprimée : 978-2-89658-818-3 (2021))

EPUB : 978-2-89856-105-4 (2024))

Gouvernement du Québec. Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC



© Pratico Édition, 2024.

Pratico Édition, filiale de Les Entreprises Pratico C.B.

(Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce livre. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico Édition ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.



7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5

Tél. : 418 877-0259

Sans frais : 1 866 882-0091

Téléc. : 418 780-1716

www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

5

ingrédients

15

minutes

**Nos 125 meilleurs
SOUPERS MINCEUR**



Table des matières

8 Mot de l'équipe 5-15

Faire rimer « cuisine minceur »
avec « bonheur »

10 Des menus minceur, sans compromis sur les saveurs !

18 Volaille

52 Bœuf & veau

86 Porc

118 Poissons & fruits de mer

150 Végé

184 Tout-en-un

216 Salades-repas

250 Soupes-repas

280 Mijoteuse

304 Index des recettes



Faire rimer «cuisine minceur» avec «bonheur»

Horaires surchargés, budget serré ou mauvais plis dont on peine à se débarrasser : on possède chacun nos raisons pour remettre à plus tard le moment où on décide de prendre en main notre alimentation. Et quand on ajoute à cela la pression de devoir cuisiner pour toute la famille, les bonnes intentions sont rapidement reléguées aux oubliettes. Comment faire le grand saut et adapter notre façon de manger afin d'atteindre ou de maintenir un poids santé ?

Oubliez les régimes restrictifs, les aliments interdits et les menus identiques jour après jour ! Ce que nous vous proposons, dans ce livre 5-15, ce sont plutôt des repas certes bien équilibrés, mais surtout entièrement pensés de manière à faire ressortir un maximum de saveurs, de textures et de plaisir dans chaque bouchée !

Que vous ayez envie de hauts de cuisses de poulet rôties, d'une généreuse jambalaya ou d'une réconfortante chaudrée de fruits de mer, vous trouverez dans ces pages une foule de recettes vous permettant de cuisiner vos plats préférés en version allégée sans même vous apercevoir qu'ils sont plus santé. Volaille, porc, bœuf et veau, fruits de mer, mets végétariens, repas tout-en-un, mijotés ainsi que soupes et salades-repas : vous ferez ici le plein d'idées de plats sains et savoureux qui se préparent en moins de 15 minutes et qui nécessitent aussi peu que 5 ingrédients de base.

Afin de vous accompagner encore plus loin, nous vous présentons aussi un dossier complet rempli de trucs, d'astuces et de conseils pratiques pour faire les bons choix au quotidien, de la planification de vos repas de la semaine jusqu'aux rayons du supermarché. Avec ce guide complet, vous verrez qu'il n'est pas si difficile d'avoir une alimentation équilibrée !

C'est toujours plus agréable d'intégrer de bonnes habitudes dans le plaisir, n'est-ce pas ?

L'équipe 5-15



DES MENUS MINCEUR, sans compromis sur les saveurs !

Parvenir à bien manger, maintenir un poids santé et garder un régime de vie équilibré peut sembler impossible en raison du rythme effréné de la vie quotidienne. Mais quand on est bien informé et bien préparé, il n'y a plus aucun obstacle pour nous empêcher d'y arriver. De la planification des repas aux bons choix à faire à l'épicerie, les pages qui suivent vous donnent tous les outils pour manger mieux et vous sentir bien !



L'importance de la planification

Quand on souhaite changer nos habitudes afin de mieux manger, la planification de nos repas quotidiens est la stratégie idéale pour commencer le processus. Non seulement elle permet d'encadrer notre alimentation, mais elle nous fait aussi économiser temps et argent ! En établissant à l'avance la composition de nos menus, les recettes que l'on cuisinera, les collations qui garniront le garde-manger et les ingrédients nécessaires pour tout préparer, on diminue nettement les risques de finir par commander une pizza pour le souper ou de se rabattre sur une barre de chocolat comme collation en matinée !

En préparant vos menus de la semaine, gardez en tête que votre alimentation quotidienne devrait respecter ces principes de base.

- 2 fruits
- Légumes à volonté
- 3 ou 4 produits laitiers (privilégez les versions allégées: yogourt 0 % ou 2 %, fromage cottage 1 %, etc.)
- 3 portions de protéines (chaque repas doit fournir entre 15 et 20 g de protéines)
- 2 ou 3 féculents maximum (favorisez les grains entiers)
- 5 à 6 g de fibres par repas

La variété, c'est la clé

Être au régime, c'est plate ! C'est pourquoi il vaut mieux opter pour de vrais changements dans notre alimentation afin d'induire une perte de poids durable, en misant sur la variété, l'équilibre et la modération. Manger de la salade pour dîner tous les jours est la meilleure manière de se décourager et de tomber dans les mauvaises habitudes. Sélectionnez des recettes qui vous inspirent, cuisinez des aliments que vous aimez et, surtout, prenez plaisir à les savourer !





LA LISTE D'ÉPICERIE: votre meilleure amie !

Afin d'éviter les achats imprévus et les tentations, mieux vaut dresser une liste d'épicerie avant de vous rendre à votre marché d'alimentation. Si, en plus, vous avez décidé des repas que vous souhaitez cuisiner, vous procurer les aliments qui sont nécessaires sera plus facile que jamais !

NE FAITES PAS L'ÉPICERIE LE VENTRE VIDE !

Il est beaucoup plus difficile de résister à la tentation d'une boîte de chocolatines chaudes ou d'un appétissant sac de croustilles lorsque votre ventre crie famine ! Si vous faites vos courses entre deux repas, pensez à prendre une petite collation avant de quitter la maison.

FAIRE LES BONS CHOIX À L'ÉPICERIE

Bien manger, ça commence dans le panier d'épicerie ! Comment faire les bons choix ?

Voici nos meilleurs conseils.

- Miser sur les ingrédients frais.** Il est toujours préférable de vous procurer des fruits, des légumes et des viandes frais ou surgelés plutôt que de vous rabattre sur des aliments transformés. Afin d'économiser, optez pour des fruits et des légumes de saison, comme les petits fruits (fraises, framboises, bleuets et autres) en été, les pommes et les courges en automne et les légumes-racines en hiver. Vous pouvez aussi profiter de ces moments pour faire des provisions que vous congelerez vous-même !
- Considérer les versions allégées.** Choisir des yogourts et des fromages faibles en gras, des vinaigrettes allégées ou des aliments sans sucre ajouté sont toutes des façons efficaces de réduire la quantité de calories ingérées sans trop d'effort. Prenez toutefois le temps de bien consulter les informations nutritionnelles de ces produits. Un aliment réduit en matières grasses peut parfois contenir plus de sucre ou de sel que sa version régulière, et vice versa. Il faut rester vigilant !
- Opter pour les listes d'ingrédients courtes et simples.** L'idée est de privilégier les produits les moins transformés possible. On recherchera donc des aliments aux listes d'ingrédients concises, simples et faciles à comprendre, en évitant autant que possible les agents de conservation, les colorants et les additifs.

- Privilégier les ingrédients ayant un apport nutritionnel intéressant.** Préférez les blés entiers à la farine blanche, optez pour les fruits, les légumes et les poissons dans l'eau plutôt que dans le sirop ou l'huile, et misez sur les protéines végétales plutôt que de choisir systématiquement la viande. Choisissez des aliments riches en fibres et en protéines, comme les légumineuses, les grains et les noix.
- Choisir des aliments que l'on aime !** Bien manger ne devrait jamais être stressant ou ennuyant. Rien ne sert de garnir le frigo d'aliments que vous n'aimez pas sous prétexte qu'ils sont bons pour vous. Choisissez des ingrédients que vous aimez et dont vous avez envie, puis cherchez des recettes qui les mettent en valeur plutôt que l'inverse.



Manger sainement en famille, c'est possible ?

Changer ses habitudes alimentaires n'est pas toujours facile, encore moins quand on doit aussi cuisiner pour toute la famille ! Comment s'assurer de combler les besoins de chacun tout en respectant le fait que l'on ne vise pas tous les mêmes objectifs ? Voici quatre petits trucs.

- **Manger ensemble.** Tout d'abord, il est important que tout le monde passe à table en même temps. Proposez le même repas à toute la famille en variant simplement l'assaisonnement, la sauce ou les accompagnements afin d'offrir une option plus légère à ceux qui le souhaitent. Votre cheri peut très bien manger des frites avec son steak alors que vous optez plutôt pour des légumes grillés.
- **Planifier en famille.** Impliquez toute la famille lors de la planification des repas. Si chaque membre de la maisonnée peut choisir à l'avance un repas qui lui plaît, il est plus facile de s'ajuster en cours de route. Par exemple, si on décide de manger un repas plus copieux le mardi, on peut décider de servir des plats plus légers le lundi et le mercredi.
- **Ajuster les portions.** La famille réclame de la pizza ce soir ? Pas de problème ! Diminuez simplement la taille de votre portion : plutôt que de prendre deux pointes, ne vous en servez qu'une seule que vous accompagnerez de salade ou de légumes.
- **Adapter les recettes.** Comme vous le découvrirez dans les pages qui suivent, on peut très bien adapter nos recettes favorites pour les rendre plus saines et ne pas avoir à se priver. En choisissant des ingrédients moins gras ou moins sucrés et en cuisinant davantage des repas maison, il est possible de se faire plaisir sans sacrifier son tour de taille !



Des choix futés pour couper dans les calories

Diminuer l'apport calorique d'une recette est beaucoup plus facile qu'on le pense quand on choisit bien nos ingrédients. Le tableau qui suit constitue un aperçu des options qui s'offrent à vous pour diverses catégories d'aliments.

D'où proviennent les calories ?

1 g de lipides = environ 9 calories
1 g de glucides = environ 4 calories
1 g de protéines = environ 4 calories

Aliments	Valeurs énergétiques	Aliments	Valeurs énergétiques
 Protéines (pour 150 g)	<ul style="list-style-type: none"> Bifteck de bœuf - 359 calories Tofu ferme - 225 calories Poitrine de poulet - 180 calories Pois chiches (180 ml - ¾ de tasse) - 151 calories Poisson blanc (sole) - 105 calories Œufs (2) - 120 calories 	 Riz et Cie (pour 80 ml - ½ de tasse)	<ul style="list-style-type: none"> Riz blanc cuit - 82 calories Quinoa cuit - 75 calories Riz brun cuit - 73 calories Couscous cuit - 59 calories Riz de chou-fleur - 9 calories
 Viandes hachées (pour 150 g)	<ul style="list-style-type: none"> Bœuf haché mi-maigre - 339 calories Bœuf haché maigre - 311 calories Bœuf haché extra-maigre - 237 calories Protéine végétale texturée (PVT) - 250 calories Dinde hachée - 219 calories Poulet haché - 215 calories 	 Fromages	<ul style="list-style-type: none"> Mozzarella râpée (60 ml - ¼ de tasse) - 91 calories Mozzarella allégée râpée (60 ml - ¼ de tasse) - 85 calories Feta (50 g) - 132 calories Feta légère (50 g) - 100 calories
		 Produits laitiers (pour 125 ml - ½ tasse)	<ul style="list-style-type: none"> Crème à cuisson 35% - 417 calories Préparation crémeuse au soya (de type Belsoy) - 250 calories Crème à cuisson 15% - 208 calories Mélange laitier pour cuisson 5% - 83 calories Lait 2% - 32 calories

Décrypter le tableau de valeur nutritive et les listes d'ingrédients

Le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients d'un aliment nous fournissent de précieux indices pour savoir si ce dernier est bon pour la santé ou non, mais ces outils peuvent aussi être un peu compliqués à déchiffrer. Voici quelques conseils pour bien comprendre comment les interpréter et faire des choix sains.

- Portion de référence.** Les informations contenues dans le tableau de valeur nutritive font référence à une portion déterminée qui ne correspond pas nécessairement à celle que vous consommerez. Si vous comparez plusieurs produits, gardez en tête que la portion de référence peut varier d'un produit à l'autre.
- Pourcentage de valeur quotidienne.** Ce nombre réfère à l'apport d'un nutriment fourni dans la portion de référence de l'aliment en fonction des recommandations qui visent généralement un régime alimentaire de 2000 calories par jour.
 - Recherchez une teneur élevée (plus de 15% VQ) pour** les fibres, les protéines, les vitamines et les minéraux.
 - Privilégiez une faible teneur (moins de 5% VQ) pour** les gras (trans et saturés), le sucre et le sodium.

LES PROS DU CAMOUFLAGE

Repérer les mots « sucre », « huile » et « sel » est assez facile, mais lorsque ceux-ci se cachent sous d'autres noms, il est beaucoup plus difficile de les identifier ! Référez-vous à ce tableau pour vous aider à les détecter.

Ingrédients	Noms dans la liste d'ingrédients
Sucre	<ul style="list-style-type: none"> Mélasse, miel, sirop d'érable, sirop de maïs Ingrediénts se terminant en -ose (dextrose, fructose, maltose, etc.) Extrait de jus de canne, jus de canne évaporé
Édulcorants	<ul style="list-style-type: none"> Aliments se terminant par -ol (maltitol, sorbitol, etc.)
Gras	<ul style="list-style-type: none"> Gras saturés <ul style="list-style-type: none"> Huile de noix de coco, huile de coprah, huile de palme, huile de palmiste Huiles hydrogénées Shortening Beurre, beurre de cacao Solides du lait entier en poudre Gras de poulet, gras de bœuf, bacon, lard
Sel	<ul style="list-style-type: none"> Ingrediénts contenant les mots « sodium » ou se terminant par -sodique (glutamate monosodique, phosphate disodique, etc.) Levure chimique Sauce soya Saumure Sel de céleri, sel d'ail, sel d'oignon



- Liste d'ingrédients.** La liste d'ingrédients énumère tous les éléments qui entrent dans la composition de l'aliment. Il faut savoir que les ingrédients sont inscrits par ordre décroissant de poids. Ainsi, l'ingrédient présent en plus grande quantité figure en premier dans la liste. Une liste d'ingrédients courte affichant des éléments que l'on est capable de prononcer est généralement un bon signe qu'il s'agit d'un produit sain.
 - On recherche** les listes les plus courtes et simples possible ainsi que les grains entiers.
 - On évite** les sucres ajoutés, les agents de conservation, les matières grasses et le sodium en tête de liste.

UNE QUESTION DE PORTIONS...

C'est bien de cuisiner santé, mais on ne perdra jamais un gramme si on mange comme une armée ! Si vous avez tendance à vous servir de trop grosses assiettes, ces astuces pourraient vous aider à diminuer vos portions.

- Servez-vous dans une vaisselle de petit format : plus les assiettes sont petites, plus les portions semblent grosses et moins on mange.
- Prenez le temps de manger. La satiété met environ 20 minutes après la première bouchée avant de se faire ressentir. Plus on mange lentement, plus il y a de chances que la portion nous satisfasse.
- Coupez les aliments en petits morceaux afin de donner l'impression qu'il y en a plus.
- Servez vos portions en forme de pointe, ce qui donnera l'illusion d'une part plus généreuse.
- Évitez de réduire votre portion de légumes : il est préférable de diminuer d'abord la quantité de féculents, puis de protéines.

... ET DE PROPORTIONS !

Oui, pour perdre du poids, il faut réduire la quantité de calories que l'on ingère.

Cependant, ça ne veut pas nécessairement dire de manger moins, mais bien de manger mieux !

Ainsi, incluez des aliments provenant de tous les groupes alimentaires : des fruits, des légumes, des protéines et des grains entiers. On commence par remplir la moitié de l'assiette avec des légumes, puis on y ajoute un quart de féculents, comme du riz, des pâtes ou du quinoa. Les protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, n'occupent finalement que le dernier quart de l'assiette.



LIPIDES : discerner les bons gras des mauvais

Bien qu'il faille limiter notre consommation de gras, il reste que les lipides sont essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Tout d'abord, sachez que l'on distingue trois types de lipides : les **gras trans**, les **gras saturés** et les **gras insaturés**, qui se déclinent en deux sous-groupes : les **gras polyinsaturés** et les **gras mono-insaturés**.

Pour équilibrer le cholestérol dans le sang et diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, on devrait **privilégier la consommation des gras insaturés**, que l'on trouve dans les noix, les graines, les poissons gras (saumon, truite, etc.), les avocats et dans certaines huiles végétales (olive, canola, tournesol, etc.).

À l'inverse, afin de diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang, on devrait **limiter notre consommation de gras trans et saturés**. Les gras trans sont naturellement présents dans la viande et les produits laitiers, mais on les trouve également dans les margarines solides, les graisses végétales (comme le shortening) ainsi que dans certains produits de boulangerie et de pâtisserie. On trouve aussi les gras saturés dans les produits d'origine animale, comme la viande, le beurre et le fromage, ainsi que dans l'huile de palme, le saindoux et le shortening.



Doit-on faire la guerre aux glucides ?

En premier lieu, qu'est-ce qu'un glucide ? Il faut savoir que l'on en trouve deux types : les **glucides simples** (sucre [glucose, fructose, galactose, lactose, maltose] et amidon non résistant), qui sont rapidement absorbés par l'organisme, mais qui fournissent moins d'énergie à long terme, et les **glucides complexes**, qui prennent plus de temps à être absorbés, mais qui fournissent une meilleure énergie à long terme. Associés à un meilleur contrôle de la glycémie et du cholestérol dans le sang, ces derniers sont beaucoup plus intéressants dans l'optique d'une perte de poids, puisqu'ils favorisent également la satiété et permettent d'être rassasié plus longtemps.

Si les pâtes alimentaires blanches, le pain blanc, les fruits, le lait, le yogourt ainsi que le sucre raffiné constituent d'importantes sources de glucides simples, c'est davantage dans les grains entiers, les légumes ainsi que dans certaines légumineuses que l'on trouve des glucides complexes.

Il va de soi que, dans un processus de perte de poids, on doit nécessairement diminuer notre apport en glucides. Comment réussir à réduire au minimum notre apport en sucre ajouté ? Voici quelques idées.

- Utilisez des fruits frais ou des compotes à base de fruits frais pour sucrer vos recettes.
- Tournez-vous vers des sucres au pouvoir sucrant supérieur, comme le miel ou le sirop d'érable, qui offrent le même goût sucré que du sucre ordinaire pour une quantité moindre.
- Cuisinez davantage et évitez les produits prêts-à-manger souvent riches en sucre ajouté.
- Inspectez les étiquettes nutritionnelles pour y repérer le sucre dissimulé : certains aliments, comme le pain, les charcuteries et même les soupes, renferment parfois du sucre ajouté.

L'IMPORTANCE DES COLLATIONS

Pour maintenir un niveau d'énergie suffisant toute la journée et mieux contrôler son appétit, il est important d'ingérer des collations saines entre les repas. Mais quoi manger ? On tentera au maximum de privilégier une combinaison de protéines et de glucides en gardant en tête qu'une collation équilibrée devrait fournir entre 150 et 200 calories, environ 5 g de protéines, environ 5 g de fibres, moins de 15 g de sucre et moins de 5 g de gras saturés par portion de 100 g. Voici quelques idées.

- 100 g de yogourt grec nature 0 % avec 100 g de fraises, de framboises ou de bleuets
- 100 g de compote de pommes non sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) de houmous et 100 g de crudités
- 1 pomme et 30 g de fromage
- 1 orange et environ 10 amandes
- 125 ml (½ tasse) de framboises + 125 ml (½ tasse) de fromage cottage
- 4 à 5 craquelins de blé entier + 30 g de fromage cheddar



Photo de pâtes en haut à gauche : Shutterstock



Fringales de fin de soirée : comment les gérer

On dit souvent que grignoter après le souper est mauvais pour la santé. En vérité, manger dans l'heure précédent le coucher peut effectivement perturber le sommeil, mais s'accorder une collation en soirée n'est pas mauvais en soi, si on prend soin de bien la choisir ! Laissez tomber les traditionnels croustilles, sucreries et desserts et optez plutôt pour un yogourt sans gras garni de fruits frais, pour quelques légumes avec du fromage, ou encore pour 250 ml (1 tasse) de popcorn nature, et surtout, prenez le temps de digérer au moins une heure avant de vous mettre au lit. Gardez aussi en tête que, bien souvent, on a envie de grignoter en soirée par habitude ou par ennui. Pour vous distraire de ces «fausses faims», buvez une tisane ou une eau aromatisée, ou encore, sortez faire une marche.

ATTENTION AUX CALORIES LIQUIDES !

Boissons gazeuses, cafés glacés, cocktails de fruits et jus en tout genre : les calories s'accumulent rapidement avec ces liquides sucrés et contribuent grandement à la prise de poids. Par exemple, un café contenant une crème et un sucre vous fournira 40 calories. À raison de deux cafés par jour, c'est près de 30 000 calories par année que vous consommez sans vous en apercevoir ! Pire encore, une canette de cola de 355 ml fournit 140 calories et 39 g de sucre, soit 13 % de la valeur quotidienne recommandée. Il y a de quoi revoir ses priorités !

Buvez de l'eau !

Comme le recommande le *Guide alimentaire canadien*, le liquide à privilégier est l'eau. Essentielle au fonctionnement de nos fonctions vitales, l'eau est également une alliée minceur qui nous donne un coup de pouce.

- **Elle élimine les faux signaux de faim.** Lorsqu'il est déshydraté, le corps envoie au cerveau les mêmes signaux que lorsqu'il a faim, nous entraînant à manger plus. En buvant assez d'eau, on peut donc limiter ces faux signaux de faim !
- **Elle aide à contrôler notre appétit.** Parce qu'elle remplit le ventre, l'eau produit un effet coupe-faim et permet de mieux réguler la quantité de nourriture que l'on ingère.
- **Elle stimule notre métabolisme.** Parce qu'elle pousse le corps à réguler sa température, l'eau froide permet de stimuler le métabolisme, et donc de brûler plus de calories au quotidien.









VOLAILLE

Faible en matières grasses, mais fort protéinée, la volaille est tout indiquée quand on souhaite manger plus léger. Que vous soyez du type cuisse ou poitrine, poulet ou dinde, vous trouverez dans cette section toute l'inspiration pour vous régaler en mode santé !



1 1 chou-fleur
coupé en petits bouquets



2 Assaisonnements
à tacos
½ sachet de 24 g



3 Poulet
cuit et effiloché
250 ml (1 tasse)



4 Haricots blancs
rincés et égouttés
1 boîte de 540 ml



5 Mélange de
fromages italiens
râpés
250 ml (1 tasse)

FACULTATIF:

- 1 avocat
coupé en tranches

Nacho de chou-fleur au poulet

Préparation 15 minutes • Cuisson 22 minutes • Quantité 4 portions

Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger les bouquets de chou-fleur avec un filet d'huile d'olive et les assaisonnements à tacos.
3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les bouquets de chou-fleur.
4. Cuire au four de 12 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson.
5. Retirer la plaque du four. Ajouter le poulet et les haricots blancs. Couvrir de fromage.
6. Poursuivre la cuisson au four de 10 à 12 minutes.
7. Si désiré, garnir d'avocat à la sortie du four.

PAR PORTION	
Calories	473
Protéines	32 g
Matières grasses	20 g
Glucides	44 g
Fibres	14 g
Fer	5 mg
Calcium	285 mg
Sodium	421 mg

EN COMPLÉMENT

Pico de gallo

50 calories par portion

Dans un bol, mélanger 2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés avec 1 poivron rouge coupé en dés, 60 ml (¼ de tasse) d'oignon rouge haché, 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais. Saler, poivrer et remuer.







- 1 Poulet**
3 poitrines sans peau coupées en cubes



- 2 Choux de Bruxelles**
coupés en deux
450 g (1 lb)



- 3 Canneberges séchées**
80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse)



- 4 Graines de citrouille**
80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse)



- 5 Coulis de vinaigre balsamique**
30 ml (2 c. à soupe)

Poulet et choux de Bruxelles rôtis

Préparation 15 minutes • Cuisson 20 minutes • Quantité 4 portions

Préparation

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F).
2. Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les cubes de poulet sur toutes les faces de 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les choux de Bruxelles, l'oignon, les canneberges, les graines de citrouille, le bouillon et, si désiré, le romarin dans la poêle. Saler, poivrer et remuer.
4. Cuire au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
5. À la sortie du four, verser le coulis de vinaigre balsamique en filet sur la préparation.

PAR PORTION	
Calories	426
Protéines	52 g
Matières grasses	10 g
Glucides	32 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	78 mg
Sodium	339 mg

TOUT SUR

Les graines de citrouille

Riches en antioxydants, qui préviennent le vieillissement des cellules, les graines de citrouille, malgré leur petite taille, sont de grandes alliées dans la prévention de certains cancers, notamment ceux de l'estomac, de la prostate, du colon et du sein. Elles sont gorgées de vitamines A, B2, B5, C et E et de nutriments, comme du phosphore, du potassium et du magnésium. Elles aident aussi à réguler le taux de sucre dans le sang et à maintenir une bonne santé du cœur et des os. En plus d'être délicieuses à la collation, elles présentent un côté croquant parfait pour ajouter un peu de texture à une grande variété de recettes!

PRÉVOIR AUSSI:

- 1 oignon coupé en dés
- Bouillon de poulet réduit en sodium 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)

FACULTATIF:

- Romarin frais 1 tige





1 Poulet haché
450 g (1 lb)



2 3 patates douces
pelées et coupées
en dés



3 3 tomates
italiennes
épépinées et
coupées en dés



4 Persil frais
haché
80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse)



5 Mozzarella
râpée
250 ml (1 tasse)

Poêlée de poulet haché et patates douces

Préparation 15 minutes • Cuisson 18 minutes • Quantité 4 portions

Préparation

1. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poulet haché de 6 à 8 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
2. Ajouter les patates douces, les tomates et le bouillon. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et que le liquide soit complètement évaporé.
3. Ajouter le persil. Saler, poivrer et remuer. Couvrir de mozzarella et laisser fondre.

PAR PORTION	
Calories	384
Protéines	29 g
Matières grasses	20 g
Glucides	23 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	220 mg
Sodium	491 mg

POUR VARIER

Pomme de terre vs patate douce

La patate douce contient dix fois plus de vitamine A que la pomme de terre, qui est plutôt riche en vitamine C. En raison de son goût, on a tendance à croire que la patate douce est plus sucrée que la pomme de terre, mais ces deux tubercules fournissent environ la même teneur en glucides, majoritairement sous forme de féculents. On peut utiliser l'une comme l'autre dans la plupart des recettes, la différence se situant surtout au niveau du goût.

PRÉVOIR AUSSI:

- Bouillon de poulet réduit en sodium
250 ml (1 tasse)





1 Poulet haché
450 g (1 lb)



2 Flocons d'avoine à cuisson rapide
125 ml (½ tasse)



3 2 carottes
pelées et coupées en dés



4 Céleri
2 branches coupées en dés



5 Bouillon de poulet réduit en sodium
500 ml (2 tasses)

Boulettes style pâté au poulet

Préparation 15 minutes • Cuisson 16 minutes • Quantité 4 portions (16 boulettes)

Préparation

- Dans un bol, mélanger le poulet haché avec les flocons d'avoine. Saler, poivrer et remuer.
- Façonner 16 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire dorer les boulettes sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.
- Dans la même poêle, cuire les carottes et le céleri de 1 à 2 minutes. Saupoudrer de farine et remuer 1 minute. Verser le bouillon et porter à ébullition en remuant.
- Remettre les boulettes dans la poêle. Laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.
- Si désiré, ajouter les pois verts environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des boulettes.

PAR PORTION
Calories 411
Protéines 27 g
Matières grasses 22 g
Glucides 27 g
Fibres 5 g
Fer 3 mg
Calcium 52 mg
Sodium 568 mg

IDÉE DE GÉNIE

Tout d'un pâté, mais plus léger

Avec son poulet tendre et goûteux, ses petits légumes en dés et son bouillon bien assaisonné, mais dépourvue des calories de la pâte brisée et de la sauce blanche, cette recette offre tout le réconfort d'un bon pâté au poulet, en version allégée!

PRÉVOIR AUSSI:

- Beurre
60 ml (¼ de tasse)
- Farine
60 ml (¼ de tasse)

FACULTATIF:

- Pois verts surgelés
375 ml (1 ½ tasse)





1 Dinde hachée
450 g (1 lb)



2 Haricots blancs
rincés et égouttés
1 boîte de 540 ml



3 Bouillon de poulet
réduit en sodium
250 ml (1 tasse)



4 Assaisonnements
à chili
1 sachet de 24 g



5 Yogourt grec
nature 0 %
125 ml (½ tasse)

Chili blanc à la dinde

Préparation 15 minutes • Cuisson 17 minutes • Quantité 4 portions

Préparation

- Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire la dinde hachée de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- Ajouter l'ail, les haricots blancs, le bouillon et les assaisonnements à chili. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à évaporation presque complète du liquide.
- Servir le chili avec le yogourt. Si désiré, parsemer de coriandre.

PAR PORTION	
Calories	390
Protéines	36 g
Matières grasses	14 g
Glucides	33 g
Fibres	8 g
Fer	4 mg
Calcium	182 mg
Sodium	299 mg

SECRET DE CHEF

Troquer les haricots en conserve contre des haricots secs

Vous souhaitez utiliser des haricots secs dans cette recette ? Pas de problème, mais prenez-vous d'avance ! Commencez par bien rincer vos haricots à l'eau froide pour les débarrasser de toute impureté, puis faites-les tremper (10 heures dans l'eau froide ou 2 minutes dans l'eau bouillante, suivies d'un temps de repos de 1 heure pour les deux options). Vous pourrez par la suite les faire cuire environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, avant de les intégrer à la recette.

PRÉVOIR AUSSI:

- Ail haché
15 ml (1 c. à soupe)

FACULTATIF:

- Coriandre fraîche hachée
30 ml (2 c. à soupe)

