

ALIMENTATION SAINNE

RECETTES SAVOUREUSES

GARDE-MANGER

- Huile d'olive
- Moutarde de Dijon
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre de pomme
- Sel et poivre
- Ail haché
- Gingembre haché
- Sauce soja
- Vinaigre de riz
- Miel
- Sauce piquante Sriracha
- Jus de citron
- Jus de lime
- Chapelure Panko
- Canneberges séchées

ALIMENTS FRAIS

- Basilic
- Persil
- Coriandre
- Courgette
- Carotte
- Chou rouge
- Chou frisé
- Oignons verts
- Tiges de brocoli

VIANDE

- 4,5 livres de viande maigre
(1,5 livre de saumon, de poitrine de poulet, etc. par marinade)
- 1 livre de dinde hachée

La cuisson sur le grill peut être un excellent moyen de préparer des repas simples et sains. La préparation est courte et le nettoyage très minime.



Marinade asiatique au gingembre pour le grill

- 1/3 de tasse de sauce de soja
- 1/4 de tasse de vinaigre de riz
- 2 c.   soupe de miel
- 2 c.   soupe d'huile de s sames
- 2 c.   thé d'ail haché
- 1 c.   soupe de gingembre râpé
- 1/2 c.   thé de poivre moulu

Information nutritionnelle par portion :
Cal. 80 | Lipides : 5,3g | Glucides 7,9 g | Protéines 1,3g
Sodium 803mg

Référence : <https://www.allrecipes.com/recipe/136518/asian-ginger-grill-marinate/>

Marinade à l'ail et aux fines herbes

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 de tasse de jus de citron frais
- 2 c.   soupe de vinaigre balsamique
- 1 c.   soupe de miel
- 4 c.   thé d'ail haché
- 2 c.   soupe de basilic frais, haché
- 1 c.   soupe de persil frais, haché
- 2 c.   thé de sel
- 1/2 c.   thé de poivre

Information nutritionnelle par portion :
Cal. 133 | Lipides : 14g | Glucides 3,4g | Protéines 0,2g
Sodium 582 mg

Référence : <https://www.theseasonedmom.com/garlic-herb-salmon-marinate/>

Marinade Sriracha à la lime

- 1/2 tasse de sauce piquante Sriracha
- 2 c.   thé de zeste de lime
- 1/3 de tasse de jus de lime
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 1/4 de tasse de miel
- 1 c.   thé de poivre noir moulu
- 3 c.   soupe de coriandre fraîche, hachée

Information nutritionnelle par portion :
Cal.119 | Lipides : 8,4g | Glucides 12,9 g | Protéines 0,1 g
Sodium 4 mg

Référence : <https://www.averiecooks.com/grilled-sriracha-lime-chicken/>

Conseils pratiques

- ✓ Préparez plusieurs marinades pendant que vos ingrédients sont sortis et conservez-les dans des bocaux Mason.
- ✓ Congelez vos protéines dans une marinade.
- ✓ Faites des réserves de quelques huiles, jus et vinaigres. Les possibilités de faire mariner les aliments sont illimitées!

ALIMENTATION SAIN

RECETTES SAVOUREUSES

Des burgers de dinde dont tout le monde raffole

Donne 6 burgers

Ingrédients

- 1 livre de dinde hachée
- 1/2 tasse de carottes râpées
- 1/2 tasse de courgettes râpées
- 1 pqt de mélange pour soupe à l'oignon à faible teneur en sodium
- 1 tasse de chapelure Panko
- 1 œuf

Instructions

1. Mélanger la chapelure Panko et un paquet de mélange pour soupe à l'oignon
2. Ajouter à ce mélange les carottes râpées, les courgettes, la dinde hachée et l'œuf
3. En parties égales, rouler le mélange en boules, puis l'aplatir pour former des galettes.
4. Griller jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Information nutritionnelle par burger : Cal : 239 | Gras : 10g | Glucides : 15,2g | Sodium : 249mg | Protéines 24g



Salade de chou frisé et de brocoli

Donne 8 portions

Ingrédients

- 1 tasse de chou frisé finement haché, sans les tiges
- 1 tasse de carottes râpées
- 1 tasse de tiges de brocoli râpées
- 1 tasse de chou rouge râpé
- 1/4 de tasse de persil haché
- 1/2 tasse d'oignons verts hachés
- 1/2 tasse de canneberges séchées (facultatif)

Vinaigrette

- 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1/3 de tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 de tasse de miel
- 2 c. à thé de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de moutarde de

Instructions

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la salade.
2. Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette dans une tasse à mesurer.
3. Faites un mélange de salade et de vinaigrette et conservez-le au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Informations nutritionnelles pour la salade : Cal : 26 | Lipides : 0,1g | Glucides : 5,4Gg | Sodium : 24mg | Protéines 1,5 g

Informations nutritionnelles pour la vinaigrette (par 1 c. à soupe) : Cal : 63 | Lipides : 5,6g | Glucides : 3,7g | Sodium : 14,8Mg | Protéines : 0g

Référence pour la vinaigrette : www.theendlessmeal.com/best-kale-salad-dressing/



Photos par Freepik