

ALIMENTATION SAINNE

RECETTES SAVOUREUSES



Salade d'épinards au saumon avec vinaigrette à la moutarde tiède

Donne 4 portions

Ingrédients

- 4 filets de saumon (3oz chacun)
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1/4 de c. à thé de sel
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 petit oignon rouge, finement tranché
- 2 c. à soupe de moutarde en grains
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 paquet (10oz) d'épinards frais
- Fruits et légumes au choix



Instructions

1. Assaisonner le saumon avec la moitié du poivre et du sel. Dans une grande poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen-élevé. Ajouter le saumon à la poêle, la peau vers le bas. Couvrir et cuire, en tournant une fois, jusqu'à ce que le poisson soit facilement émietté (environ 12 minutes). Placer dans une assiette et garder au chaud.
2. Pour préparer la vinaigrette, faites chauffer le reste de l'huile à feu doux dans la même poêle (après avoir éliminé la graisse). Ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ 3 minutes). Incorporer la moutarde, le vinaigre, le reste du sel et du poivre en fouettant.
3. Ajouter les épinards, les fruits et les légumes dans un bol et mélanger avec la vinaigrette.
4. Répartir la salade dans 4 assiettes et garnir avec un filet de saumon.

Valeur nutritive par portion : Cal 241 | Glucides 5g | Lipides 18g (Sat 3g) | Protéines 16g | Fibres 2g | Sodium 330mg

Smoothie énergisant à l'orange et au lin

Donne 2 portions (1½ tasse chacune)

Ingrédients

- 2 tasses de tranches de pêche congelées
- 1 tasse de jus de carotte
- 1 tasse de jus d'orange
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché



Instructions

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur et mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion : Cal 209 | Glucides 41g | Lipides 4g (Sat 0g) | Protéines 5g | Fibres 6g | Sodium 38mg

ALIMENTATION SAINNE

RECETTES SAVOUREUSES

Pain rapide aux baies et aux amandes

Donne 12 portions

Ingrédients

1½ tasse de farine de blé entier	2 c. à soupe d'huile de canola
1 tasse de farine tout usage	1 c. à thé d'extrait de vanille
1½ c. à thé de poudre à pâte	1/2 c. à thé d'extrait d'amande (facultatif)
1 c. à thé de cannelle moulue	2 tasses de mûres, baies et/ou bleuets frais ou congelés
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude	1/2 tasse d'amandes tranchées, grillées et hachées, plus un supplément pour la garniture (facultatif)
1/4 c. à thé de sel	
2 gros œufs	
1 tasse de babeurre écrémé*	
2/3 de tasse de cassonade	
2 c. à soupe de beurre, fondu	



Instructions

1. Préchauffer le four à 400 °F pour les muffins et les mini-pains et les mini-gâteaux Bundt, ou à 375 °F pour un gros pain. Enduire le ou les moules avec de l'huile de cuisson en aérosol.
2. Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine de blé entier, la farine tout usage, la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté.
3. Dans un autre grand bol, fouetter les œufs, le babeurre, la cassonade, le beurre, l'huile, la vanille et l'extrait d'amande jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Faire un puits au centre des ingrédients secs. Verser les ingrédients liquides dans le puits et remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Ajouter les baies et les amandes; incorporer pour mélanger. Ne pas trop mélanger. Verser la pâte dans le(s) moule(s) préparé(s). Garnir avec des amandes supplémentaires, si désirées.
5. Cuire au four jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre puisse en ressortir propre. (Voir les conseils concernant les temps de cuisson approximatifs). Laisser refroidir dans le ou les moules pendant 10 minutes, puis démouler sur une grille et laisser refroidir complètement.

Conseils

- Vous n'avez pas de babeurre? Mélanger 1 cuillère à soupe de jus de citron dans une tasse de lait et laisser reposer pendant quelques minutes.
- Temps de cuisson approximatifs : 22 à 25 minutes pour les muffins ou les mini-gâteaux Bundt, 35 minutes pour les mini-pains, et 1 heure et 10 minutes pour un gros pain.

Valeur nutritive par portion : Cal 220 | Glucides 33g | Lipides 7g (Sat 2g) | Protéines 6g | Fibres 3g | Sodium 183mg

Références : eatingwell.com, canadianliving.com