

# ALIMENTATION SAINE

## Burgers, salades de chou, et marinades

La cuisson sur le gril peut être un excellent moyen de préparer des repas simples et sains. La préparation est courte et le nettoyage très minime. Voilà comment rendre une alimentation saine un peu plus facile! Jetez un coup d'œil à ces recettes pour rehausser vos plats préférés de l'été.

### Superbes burgers grillés



#### Des burgers de dinde dont tout le monde raffole

Donne 6 burgers

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

Mélanger la chapelure et le mélange pour soupe à l'oignon. Ajouter les carottes râpées, les courgettes, la dinde hachée et l'œuf.

Diviser le mélange en portions égales et les façonner en galettes. Préchauffer le gril et faire cuire les burgers jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Servir sur un petit pain à grains entiers avec les garnitures de votre choix.

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

#### Conseil pratique!

Pour aider les galettes à conserver leur forme pendant la cuisson, mélangez-les et façonnez-les en utilisant de la viande froide. Raffermissiez-les en les refroidissant au congélateur pendant 20 minutes ou au réfrigérateur pendant 1 heure avant de les griller.



#### Burgers de poulet avec salsa aux fruits tropicaux

Donne 4 portions

- 2 tasses d'ananas hachés
- 1 petite mangue, pelée et finement hachée
- 1 petit oignon rouge, finement haché
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, finement hachée
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 2 c. à thé d'huile de canola
- 500 g de poulet haché
- 1 grosse pomme granny smith, pelée et râpée
- 1/4 de tasse de chapelure sec
- 4 pains à burger aux grains entiers
- Garnitures de votre choix

Dans un bol, mélanger l'ananas, la mangue, l'oignon, la coriandre, le jus de citron et l'huile. Couvrir et mettre de côté.

Ajouter le poulet, la pomme et la chapelure dans un autre bol et mélanger jusqu'à ce que le tout soit combiné. Diviser le mélange en portions égales et les façonner en galettes.

Préchauffer le gril et faire cuire les burgers jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits. Servir sur un petit pain aux grains entiers avec une demi-tasse de salsa aux fruits et les garnitures de votre choix.

Information nutritionnelle par burger :  
Cal : 581 | Lipides : 19g | Glucides : 62g | Sodium : 715mg | Protéines 41g

## Salade de chou frisé et de brocoli

Donne 8 portions

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

Pour la vinaigrette :  
1/2 de tasse d'huile d'olive  
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 Dijon  
1 c. à soupe d'ail haché

Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients de la salade.  
Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette dans une tasse à mesurer.  
Mélanger la salade et la vinaigrette et conserver au réfrigérateur pendant une heure.



Informations nutritionnelles pour la salade : Cal : 26 | Lipides : 0,1g | Glucides : 5,4g | 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

## Marinades

En ce qui concerne les marinades, les possibilités sont illimitées! Voici quelques conseils pratiques à garder à l'esprit :

- 🔪 Procurez-vous des huiles, des jus et des vinaigres différents et essayez les différentes saveurs.
- 🔪 Préparez plusieurs marinades pendant que vos ingrédients sont sortis et conservez-les dans des bocaux Mason.
- 🔪 Congelez vos protéines dans une marinade. Il sera prêt à être grillé dès que vous le sortirez!

### Gingembre asiatique



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

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

### Ail et fines herbes



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

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

### Sriracha à la lime



1/2 tasse de sauce piquante Sriracha  
2 c. à 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. à thé de poivre noir moulu  
3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

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

Références [besthealthmag.ca](http://besthealthmag.ca) | [allrecipes.com](http://allrecipes.com) | [theseasonedmom.com](http://theseasonedmom.com) | [averiecooks.com](http://averiecooks.com) | [theendlessmeal.com](http://theendlessmeal.com)  
Images par Freepik