

# FAITES DES CHOIX SANTÉ

## UN DÉJEUNER SAIN EN 10 MINUTES

Manger « propre » est un excellent moyen de rafraîchir vos habitudes alimentaires. Il s'agit de manger davantage des aliments les meilleurs et les plus sains et de manger moins d'aliments malsains. Jetez un coup d'œil à ces idées de repas « propres » qui prennent moins de temps à préparer qu'il n'en faut pour aller au restaurant. Savourez leur pleine saveur et profitez de leurs avantages nutritionnels !



### Salade de fruits

Mélangez une variété de fruits frais (choisissez des fruits locaux si vous le pouvez !) avec quelques brins de menthe et le jus d'un demi-citron. Pensez à ajouter une ou deux cuillères à soupe de yogourt grec et de graines de chanvre si vous voulez un repas plus substantiel.



### Roulade de poitrine de dinde aux légumes

Veillez à choisir une viande qui ne contient pas de nitrates. Vous pouvez manger les légumes crus ou les griller la veille si vous préférez le goût des légumes cuits. Soyez créatifs et enveloppez-les dans des feuilles de laitue ou des courgettes coupées dans le sens de la longueur.



### Fromage cottage avec noix et baies

C'est un déjeuner rassasiant qui satisfait également votre envie de sucre. Le fromage cottage doit être l'ingrédient principal et il faut faire attention à la quantité de noix que vous ajoutez à cette recette (1 à 2 c. à soupe est suffisent). Les baies fraîches sont idéales, mais les baies congelées sont un excellent choix hors saison.

### Salade Cobb saine

6 portions

#### Ingédients

- 6 tasses de laitue romaine hachée
- 2 avocats mûrs, coupés en tranches de 2,5 cm
- 1 tasse de poitrine de poulet cuite sans peau, en cubes
- 2 tomates mûres, coupées en morceaux
- 2 œufs bouillis, pelés et coupés en tranches

#### Directives

Combiner les ingrédients de la salade dans un grand bol. Combiner les ingrédients de la vinaigrette et arroser la salade.

Infos nutritionnelles pour 2-1/4 tasses : Calories : 282 | Lipides : 24 g | Chol : 84 mg | Gluc : 8 g | Sod : 437 mg | Fibres : 4 g | Pro : 10 g



Pour la vinaigrette :

- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
- Sel Kasher ou sel de mer au goût
- 1/8 c. à thé de poivre noir

# FAITES DES CHOIX SANTÉ

## UN DÉJEUNER SAIN EN 10 MINUTES

FAITES DES CHOIX SANTÉ !  
OPTÉZ POUR LE VERT !

### Burrito aux épinards et haricots

6 portions

#### Ingrédients

- 6 tasses de jeunes épinards, non tassés
- 1 boîte de 15 oz de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 ½ tasse de riz brun cuit
- 1/2 tasse de laitue romaine hachée
- 1/2 tasse de fromage cheddar râpé faible en gras
- 1/2 tasse de salsa
- 6 c. à table de yogourt grec sans gras
- Sel Kasher ou sel de mer au goût
- 6 wraps ou tortillas (20 cm / 8 po) à grains entiers

#### Directives

1. Pour réchauffer les tortillas, préchauffez le four à 300°F. Empilez les tortillas, enveloppez-les dans du papier d'aluminium, placez-les sur une plaque à biscuits et faites-les chauffer 15 minutes pendant la préparation des ingrédients.
2. Mettez les épinards dans un robot culinaire et pulsez jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés, ou coupez les feuilles en dés à l'aide d'un couteau. Dans une grande poêle, à feu moyen, ajoutez les haricots noirs et les épinards. Chauffez jusqu'à ce que les épinards soient flétris (environ 3 minutes).
3. Répartissez uniformément le mélange d'épinards et de haricots au milieu des tortillas en laissant environ 5 cm à une extrémité pour la fermer. Ajoutez ¼ de tasse de riz à chaque tortilla, ajoutez de la laitue, du fromage, de la salsa et du yogourt grec. Repliez les extrémités des tortillas.

#### Conseil utile

Faites rôtir, griller ou cuire à la vapeur ou au four une variété de légumes de toutes les couleurs. Ajoutez-les à n'importe quelle recette saine pour un déjeuner joli, savoureux et nutritif pour vous garder en bonne santé et fort !



### Pilaf au quinoa et champignons

4 portions

#### Ingrédients

- ½ tasse d'oignons, en dés
- 1 tasse de champignons blancs, hachés
- 1 tige de céleri, coupée en dés
- 1 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 tasse de quinoa pré-rincé (rouge ou blanc)
- 2 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- ¼ c. à thé de flocons de piment rouge broyé
- ½ c. à thé de poivre noir

#### Directives

1. Dans une grande poêle à feu moyen-bas, ajoutez l'huile et les champignons et faites-les sauter pendant environ 3 minutes. Ajoutez l'oignon, l'ail et le céleri et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'oignon et le céleri soient tendres (environ 4 minutes).
2. Ajoutez le quinoa, les flocons de poivre rouge et le poivre noir et remuez pour combiner le tout. Ajouter le bouillon de légumes. Remuez et faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Infos nutritionnelles par portion d'une tasse : Cal 262 | Lip 10g | Gluc 37g | Pro 8 g | Fibre 6 g | Sod 86 mg | Sucre 3 g

Source : [www.skinnyms.com](http://www.skinnyms.com)