

# FAITES DES CHOIX SANTÉ

## UTILISEZ CE DONT VOUS AVEZ !



### GARDE-MANGER

- Huile d'olive
- Moutarde de Dijon
- Sirop d'érable
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre de pomme
- Sel et poivre
- Pâte de tomate
- Ail haché
- 1 boîte de lentilles
- 2 boîtes de tomates entières
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 boîte de maïs en grains entiers

### FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

- Poivron vert
- Poivron rouge
- Oignons verts
- Céleri
- Persil
- 2 oignons rouges

### VIANDE

- 3-4 poitrines de poulet désossées sans peau

## Conseils utiles !

- Remplir votre garde-manger constitue un investissement. Faites-le de manière progressive. Achetez quelques articles chaque fois que vous faites vos courses.
- Une sélection d'huiles et de vinaigres est très utile pour préparer des vinaigrettes, des marinades et des sauces.
- Lorsque vous achetez des aliments en conserve, optez pour des produits à faible teneur en sodium et lisez l'étiquette.
- Essayez des recettes de salade avec des légumineuses. Ils sont rassasiants, riches en protéines et en fibres.
- Optez pour des céréales riches en nutriments comme le riz à grains entier, le couscous et le quinoa. Évitez les pâtes blanches et le riz instantané.
- Cultivez vos propres herbes. Une façon simple et propre d'ajouter de la saveur et de la profondeur. Ayez un petit jardin d'herbes aromatiques dans une jardinière, ou faites pousser quelques plantes dans votre cuisine.

### Soupe aux tomates du garde-manger

8 portions



### Ingrédients

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignons blancs, coupés en dés
- 2 c. à soupe d'ail haché
- 3 c. à soupe de pâte de tomate
- 5 grandes feuilles de basilic frais
- 2 boîtes de tomates entières avec jus
- 2 tasses de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

### Directives

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une marmite à fond épais. Ajoutez les oignons et faites-les cuire dans la marmite pendant 10 minutes.
2. Ajoutez l'ail, la pâte de tomate et le basilic, et faites sauter pendant 2 minutes de plus.
3. Ajouter les tomates dans leur jus, en les brisant avec une cuillère en bois, et ajouter le bouillon de poulet.
4. Portez le mélange à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
5. À l'aide d'un mélangeur à main, mélangez la soupe dans la marmite.

Infos nutritionnelles par portion : Calories : 137 | Lip : 10 g | Gluc : 10 g | Sod : 270 mg | Fibre : 2,5 g | Sucre : 6 g | Pro : 3,6 g

Source : It's All Easy - Gwyneth Paltrow

# FAITES DES CHOIX SANTÉ

## UTILISEZ CE DONT VOUS AVEZ !

### Poulet facile à l'érable et dijonnaise

4 portions

#### Ingrédients

1,5 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 3-4 morceaux)

Sel et poivre, au goût

1/4 tasse de moutarde Dijon

1/4 tasse de sirop d'érable pur

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

1/2 tasse de persil frais haché, comme garniture

#### Directives

1. Préchauffez le four à 400 degrés.
2. Fouettez la moutarde de Dijon, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre de pomme dans un petit bol. Ajoutez du sel et du poivre, au goût.
3. Combinez le poulet et la sauce dans un plat allant au four.
4. Faites cuire pendant 30 à 40 minutes, selon l'épaisseur de la poitrine de poulet, jusqu'à ce qu'elle atteigne une température interne de 165 degrés F.
5. Retirez du four et laissez la viande reposer pendant 10 minutes.
6. Garnissez le poulet de coriandre ou de persil haché et d'une pincée de poivre noir fraîchement moulu. Servez immédiatement.

Source : <https://www.lifeasastrawberrv.com/easy-maple-dijon-chicken/>



### Salade économe aux lentilles et aux haricots noirs

4 portions

#### Ingrédients

1 boîte de lentilles, égouttées et rincées

1 boîte de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés

1 boîte de maïs en grains entiers

3/4 tasse de céleri en dés

1 tasse de poivrons rouges en dés

3/4 tasse de poivrons verts

1/2 tasse d'oignon vert haché

1/4 tasse de persil frais haché

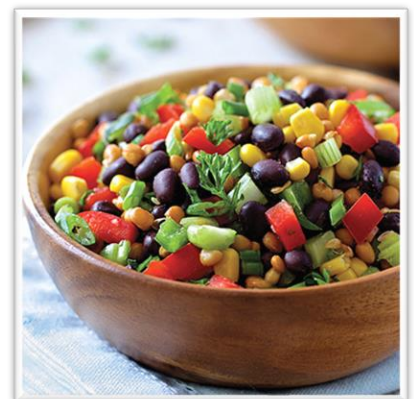
#### Vinaigrette

1/4 tasse d'huile d'olive

3 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe de jus de lime

1 c. à soupe de sirop d'érable



#### Directives

1. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients de la salade, en veillant à ne pas écraser les haricots et les lentilles.
2. Fouettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans une tasse à mesurer.
3. Combinez la salade et la vinaigrette et réfrigérer pendant au moins 4 heures.

Infos nutritionnelles par portion : Cal : 322 | Lip : 9,5 g | Gluc : 45 g | Sod : 71 mg | Sucre : 7 g | Pro : 16 g

Source : Yum and Yummer