

LES SAVEURS DE L'ÉTÉ



Repas délicieux sans four

Lorsque les températures montent en flèche, personne ne veut passer des heures dans une cuisine chaude. Que vous ayez besoin d'une collation rapide ou que vous prépariez un dîner en famille, voici quelques repas d'été simples que vous pouvez préparer sans four. Ils sont sains, ils sont délicieux et ils vous permettront de rester au frais malgré la chaleur !

Salade aux lentilles estivale

2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
1 c. à thé de moutarde Dijon
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 oignons verts, hachés finement
2 tasses de lentilles (cuites ou en conserve)
2 tasses de concombre en cubes
1 tasse de tomates cerises coupées en deux
¼ tasse de fromage féta émietté
¼ tasse de coriandre hachée
2 feuilles de menthe fraîche, hachées
Sel et poivre, au goût

Directives

Dans un bol, fouetter le vinaigre et la moutarde. Fouetter dans l'huile puis incorporer les oignons verts. Mettre de côté. Dans un autre bol, mélanger les lentilles, le concombre, les tomates, le fromage féta, la coriandre et la menthe. Fouetter une fois de plus puis verser dans la salade et mélanger pour combiner. Assaisonner avec du sel et du poivre.



Nutrition : 224 calories | 27 g glucides | 12 g protéines | 8 g lipides (3 g gras sat.) | 16 mg cholestérol | 234 mg sodium | 8 g fibres | 6 g sucre

Directives

Mettre les nouilles de courgettes dans une passoire et saupoudrer de 1/2 c. à thé de sel. Mélanger pour enrober et laisser reposer pendant 10 minutes. Rincer et bien égoutter bien, en pressant doucement pour sécher. Transférer les courgettes dans un grand bol. Arroser d'huile et mélanger pour enrober. Ajouter le pesto et mélanger. Servir des nouilles garnies de tomates hachées, de sel, de poivre et de parmesan.



Nutrition : 242 calories | 10 g glucides | 7 g protéines | 19 g lipides (4 g gras sat.) | 583 mg sodium

Nouilles Pesto courgettes

4 courgettes moyennes, spiralées*
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe d'huile d'olive
½ tasse de pesto
1 tasse de tomates cerises, hachées
Sel, poivre noir et parmesan, au goût

* Les nouilles achetées en magasin sont acceptables si elles sont entièrement naturelles.

Soupe du marché réfrigérée

- 3 épis de maïs sucré, pelé
- 3 tasses de tomates sungold, coupées en deux*
- 1 tasse de poivron jaune, coupé en dés
- ½ tasse d'oignon blanc, coupé en dés
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir

* Toute tomate sucrée et mûre suffira, mais les tomates rouges changeront la couleur de la soupe.



Salade de concombre

- 1 tasse de concombre en dés
- ½ tasse d'oignon rouge
- ¼ tasse de persil frais, haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- ¼ c. à thé de sel et de poivre noir

Mélanger tous les ingrédients et remuer.

Pour faire de la soupe... Ajouter le maïs, les tomates, le poivron, l'oignon, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre dans un bol. Remuer pour combiner et laisser reposer à découvert pendant 30 minutes. Verser le tout dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Faire passer le mélange de soupe à travers un tamis fin et réfrigérer pendant 4 heures.

Pour servir... Divisez la soupe en bols et servez avec une salade de concombre réfrigérée. Arroser d'huile d'olive et d'une pincée de poivre.

Tacos au poulet avec salsa à la pêche

- 2 tasses de poulet effiloché *
- 1 tasse de salsa aux pêches
- ½ tasse de grains de maïs
- 2 c. à soupe de fromage cotija (ou féta)
- ¼ tasse de coriandre, hachée
- 1 lime, coupée en quartiers
- 8 tortillas de 5 pouces

*Pas de restes de poulet? Faites griller 2 poitrines de poulet saupoudrées de 2 c. à thé d'huile d'olive, ¼ c. à thé de cumin, de sel et de poivre.

Pour préparer la salsa aux pêches... Ajouter les ingrédients suivants dans un bol et mélanger doucement pour combiner.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 2 tasses de pêches en dés | 1 piment jalapeno, épépiné et coupé en dés |
| 2 tasses de tomates en dés | 2 gousses d'ail, hachées |
| ½ tasse d'oignon rouge coupé en dés | ¼ c. à thé de sel |
| ¼ tasse de coriandre hachée | 1/8 c. à thé de poivre noir |
| 2 c. à soupe de jus de lime | |

Pour préparer des tacos... Répartir le poulet uniformément entre les tortillas et garnir des ingrédients restants. Dégustez !



Nutrition : 112 calories | 13 g glucides | 8 g protéines | 4 g lipides (1 g gras sat.) | 22 mg cholestérol | 113 mg sodium | 2 g fibres | 2 g sucre

Sources kitchenconfidante.com/summer-lentil-salad-recipe
healthyseasonalrecipes.com/no-cook-zucchini-noodles-pesto/ withfoodandlove.com/chilled-soup/
thekitchengirl.com/grilled-chicken-tacos-with-peach-salsa/
 Images de Freekpi.com