

UN BUDGET SAIN

Cuisinez une fois, mangez deux fois



L'un des plus grands obstacles à la cuisson est le temps — nous en manquons tous. Pensez à ajouter des recettes *cuisinez une fois, mangez deux fois* à votre menu ! L'idée est de doubler votre recette et de la transformer en deux repas différents et délicieux, alors que les restes du jour 2 sont tout sauf ennuyeux. Voici quelques recettes saines à essayer. Le repas n° 2 est basé sur les restes, mais n'hésitez pas à doubler la recette si vous avez besoin d'une plus grande portion pour nourrir votre famille. Dégustez !

Soupe aux haricots noirs

Sert 4-6 personnes

Ingrédients

- 4 canettes (15 oz) de haricots noirs
- 1 boîte (15 oz) de maïs, égoutté
- 1 tasse de salsa
- 2 c. à soupe de poudre de chili
- 2 c. à soupe de cumin
- 5 c. à soupe d'oignon vert haché
- 4 c. à soupe de coriandre hachée
- Sel et poivre, au goût
- Garnitures en option : crème sure, fromage cheddar, tortilla

Directives

- Dans une mijoteuse de 6 pintes, mélanger les haricots, le maïs, la salsa, la poudre de chili et le cumin. Cuire à basse température pendant 4 à 6 heures.
- 30 minutes avant de servir, écraser doucement une partie des haricots. Vous pouvez également retirer environ 1 tasse de soupe et la purée dans un mélangeur, puis la retourner dans la mijoteuse.
- Ajouter la coriandre et les oignons verts et poursuivre la cuisson pendant 20 à 30 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : Réservez au moins 2 tasses de soupe.

Enchiladas aux haricots noirs

Sert 4

Ingrédients

- Reste de soupe (au moins 2 tasses)
- 8 tortillas de maïs
- Sauce enchilada, en conserve ou maison
- 2-3 oignons verts, hachés
- Garnitures optionnelles : fromage feta, olives noires, salsa

Directives

- Préchauffer le four à 350°F. Vaporiser un moule de cuisson 23x23 cm avec un vaporisateur antiadhésif.
- Chauffer doucement la sauce enchilada dans une poêle à feu moyen. Entre-temps, égoutter les restes de soupe dans une passoire.
- Réchauffer les tortillas de maïs une par une dans la sauce enchilada réchauffée pendant environ 20 secondes. Enlever avec des pinces et mettre sur une assiette. Garnir d'une petite portion du mélange de haricots et ajouter les oignons verts et d'autres garnitures. Roulez l'enchilada et placez-la dans la casserole préparée. Continuer jusqu'à ce que tous les enchiladas soient roulés dans la casserole.
- Verser le reste de la sauce sur les enchiladas roulés. Garnir de fromage. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit chauffé.



Valeurs nutritives par portion : 680 Calories | 11g lipides (2 g saturés) | 2840 mg sodium | 39 g glucides | 12 g sucre | 107 g protéines

Recettes de www.aroundmyfamilytable.com



Poulet à la menthe et persil et citron

Sert 8 personnes

Ingrédients

- 8 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 1 c. à table de zeste de citron râpé
- 1/4 tasse de jus de citron frais
- 1 c. à table d'origan séché
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1/2 tasse de menthe fraîche hachée (ou coriandre)
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1/8 c. à thé de flocons de piment séché

Directives

- Aplatir le poulet à 1/2 po d'épaisseur et le placer dans un grand sac de plastique refermable. Mettre de côté.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile, le zeste et le jus de citron, l'origan et l'ail. Fouetter jusqu'à ce qu'il soit mélangé. Verser la moitié du mélange sur le poulet. Sceller le sac et agiter pour enrober le poulet. Réfrigérez pendant au moins 8 heures ou toute la nuit. Réfrigérer le reste du mélange de jus de citron jusqu'à ce vous en ayez besoin
- Chauffer le grill ou la poêle de grillade avec un aérosol à cuisson à feu moyen-élevé. Retirer le poulet de la marinade, jeter la marinade et faire cuire le poulet de 5 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose au centre.
- Entre-temps, mélanger le mélange de jus de citron réservé avec de la menthe, du persil et des flocons de piment.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : Réserver 4 poitrines de poulet et la moitié du mélange de menthe.
- Servez le reste du poulet garni d'un mélange de menthe.

Valeurs nutritives par portion : 240 Calories | 12 g lipides (1,5 g saturés) | 55 mg sodium | 3 g glucides | 0 g sucre | 27 g protéines

Bol à grain avec poulet et fromage feta

Sert 4

Ingrédients

- Mélange de poulet et de menthe à la menthe, persil et citron
- 2 tasses de riz brun cuit
- 1 tasse de petites tomates, coupées en deux
- 1/2 tasse d'amandes effilées, grillées
- 1/4 tasse de fromage feta émietté à gras réduit
- 1 citron, moitié

Directives

- Pour griller les amandes, chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les amandes commencent à brunir légèrement, en remuant fréquemment. Retirer de la poêle immédiatement.
- Hacher le poulet réservé et le mettre de côté. Ajouter le riz cuit dans un bol de taille moyenne. Ajouter le mélange de menthe et bien mélanger.
- Déposer le mélange de riz au fond de 4 bols. Déposer des quantités égales de poulet au centre de chaque bol. Disposer les tomates, les amandes et le fromage feta autour du poulet. Presser le jus de citron uniformément sur les 4 portions.

Recettes de www.heartandstroke.ca

Valeurs nutritives par portion : 460 Calories | 20 g lipides (3 g saturés) | 240 mg sodium | 36 g glucides | 2 g sucre | 36 g protéines

Porc et poivrons avec sauce piquante au gingembre

Sert 8 personnes

Ingrédients

2 paquets (8 oz) de petits poivrons multicolores
2 c. à table d'huile de canola, divisée
8 filets de longe de porc désossées, gras enlevé
1 c. à thé de gingembre moulu
3/4 c. à thé de sel, divisé
1 c. à thé de poivre noir
2 limes, coupées en deux
2 c. à soupe de miel
1 c. à table de sauce piquante Sriracha
1 c. à table de racine de gingembre râpé
Vinaigre de cidre de pomme

Directives

- Chauffer un gril recouvert d'un aérosol à cuisson à feu moyen-élevé. Placer les poivrons dans un grand bol et mélanger avec 1 c. à table d'huile de canola jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Placer sur le gril et cuire pendant 4 minutes.
- Entre-temps, badigeonner les deux côtés des filets de porc avec 1 c. à table d'huile de canola et saupoudrer de cumin, 1/2 c. à thé de sel et de poivre.
- Une fois les poivrons cuits pendant 4 minutes, déposer les filets de porc sur le gril et faire cuire avec les poivrons pendant 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le porc atteigne une température interne de 160 °F.
- Entre-temps, mélanger le miel, la sauce sriracha, le gingembre, le vinaigre et 1/4 c. à thé de sel dans un petit bol. Mettre de côté.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : Réserver 4 filets de porc, la moitié des poivrons, la moitié de la sauce et 2 moitiés de lime. Couvrir et réfrigérer.
- Servir le reste des poivrons avec le porc, presser le jus d'une lime sur le porc et arroser de sauce.



Valeurs nutritives par portion : 280 Calories | 9 g lipides (1,5 g saturés) | 350 mg sodium | 9 g glucides | 7 g sucre | 41 g protéines

Wraps de laitue au porc

Sert 4

Ingrédients

Porc et poivrons réservés avec sauce piquante au gingembre
Moitiés de lime réservées
2 tasses de mélange de salade de chou
1 tasse de morceaux d'ananas frais ou congelés (décongelés), coupés en dés
1/2 tasse de coriandre fraîche hachée
1 c. à soupe d'huile de canola
1 c. à soupe de cidre de pomme
1/8 à 1/4 c. à thé de flocons de piment séché
1/4 c. à thé de sel
12 feuilles de laitue romaine ou de grandes feuilles de laitue à bavette
1/2 tasse d'arachides non salées rôties à sec

Directives

- Hachez le porc et mettez-le de côté.
- Hachez les poivrons et placez-les dans un bol avec la salade de chou, l'ananas et la coriandre.
- Dans un petit bol, mélanger la sauce réservée avec de l'huile de canola, du vinaigre, des flocons de piment et du sel.
- Sur chaque feuille de laitue, déposer des quantités égales de mélange de salade de chou et de porc haché. Presser le jus de lime sur le dessus, arroser de sauce et saupoudrer des arachides.



Valeurs nutritives par portion : 430 Calories | 26 g lipides (4 g saturés) | 250 mg sodium | 21 g glucides | 13 g sucre | 29 g protéines

Recettes de www.canolainfo.org



Poulet rôti simple avec citron et fines herbes

Sert 4

Ingrédients

- 1 poulet (environ 4 livres)
- 2 ½ c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée
- 2 c. à soupe de sauge fraîche hachée
- 2 c. à soupe de cerfeuil frais haché
- 1 c. à soupe de persil frais
- 1 c. à soupe d'estragon frais haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 3 c. à thé de zeste de citron finement râpé
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge

Directives

- Préchauffer le four à 450°F. Sécher le poulet en tapotant et assaisonnez l'intérieur et l'extérieur avec du sel et du poivre.
- Dans un petit bol, mélanger la ciboulette, le thym, le cerfeuil, le persil et l'estragon. Transférer la moitié du mélange d'herbes dans un autre petit bol et mettre de côté. Ajouter l'ail, le zeste de citron et l'huile d'olive au reste du mélange et l'utiliser pour enrober le poulet.
- Placer le poulet sur une grille dans une rôtissoire et le transférer au four. Rôtir jusqu'à ce que la peau soit bien brunie et qu'un thermomètre inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse (loin de l'os) indique 165 °F — environ 50 à 60 minutes.
- Transférer le poulet sur une planche à découper, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 10 minutes. Couper le poulet, saupoudrer du reste du mélange d'herbes et servir immédiatement.
- Cuisinez une fois, mangez deux fois : Réserver les restes de poulet désossés.

Salade hachée et vinaigrette au citron et au chipotle

Sert 4

Ingrédients

- Poulet réservé
- 2 c. à soupe de moutarde Dijon
- 2 c. à soupe de jus de citron frais
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/3 tasse de basilic frais haché
- 1 échalote, hachée
- 1 à 1 ½ c. à thé de chipotle haché en conserve dans une sauce abodo
- Sel et poivre, au goût
- 2 concombres, coupés en morceaux de 1/2 po
- 2 tomates, en dés
- 1 poivron rouge, ensemencé et coupé en dés
- 1 à 2 cœurs de laitue romaine, parés et hachés
- 1 gros avocat dénoyé, pelé et coupé en dés

Directives

- Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée et le transférer dans un grand bol.
- Dans un petit bol, mélanger la moutarde et le jus de citron et mélanger au fouet. Incorporer graduellement l'huile d'olive en fouettant. Mélanger le basilic, l'échalote et le chipotle avec leurs sauces. Assaisonnez la vinaigrette de sel et de poivre. Incorporer 1/4 tasse de la vinaigrette dans le poulet et laisser mariner tout en préparant le reste des ingrédients.
- Mélangez les concombres, les tomates et les poivrons avec le poulet, puis mélangez la laitue. Ajouter suffisamment de vinaigrette pour enrober légèrement les ingrédients. Goûtez et ajoutez le sel et le poivre au besoin. Incorporer délicatement l'avocat et servir immédiatement.

Recettes de www.williams-sonoma.com

Valeurs nutritives par portion : 299 Calories | 23 g lipides (4,7 g saturés) | 1518 mg sodium | 2,7 g glucides | 0,2 g sucre | 21,1 g protéines

Valeurs nutritives par portion : 417 Calories | 34,7 g lipides (5,2 g saturés) | 853 mg sodium | 25 g glucides | 12,4 g sucre | 4 g protéines