

LA SANTÉ EN DÉPLACEMENT

Collations à emporter



Pour les jours de semaine très chargés où vous êtes constamment en mouvement, essayez l'une de ces recettes de collations faciles à préparer. Ces collations protéinées portables vous aideront à faire le plein d'énergie et à écraser les fringales sur le pouce.



Donne 2 tasses

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 15 onces de pois chiches, rincés et égouttés
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 à 1 1/2 c. à thé de sel
2 à 4 cuillères à thé d'épices ou d'herbes fraîches finement hachées, telles que chili en poudre, curry en poudre, garam masala, cumin, paprika fumé, romarin, thym

DIRECTIVES

- 1 Placer une grille au milieu du four et chauffer le four à 400°F.
- 2 Éponger les pois chiches avec un torchon propre. Ils doivent être mats et secs au toucher. Si vous avez le temps, laissez-les sécher à l'air libre pendant quelques minutes. Retirer les peaux des pois chiches qui se détachent pendant le séchage, mais ne vous en souciez pas.
- 3 Étaler les pois chiches en une couche régulière sur une plaque à pâtisserie à rebord. Arroser d'huile et saupoudrer de sel. Remuer pour s'assurer que les pois chiches sont uniformément enrobés.
- 4 Faire rôtir en remuant les pois chiches ou en secouant la poêle toutes les 10 minutes. Les pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont dorés et légèrement foncés, secs et croustillants à l'extérieur et moelleux au milieu, soit 20 à 30 minutes au total.
- 5 Saupoudrer les épices sur les pois chiches et remuer pour les enrober uniformément. Servir pendant que les pois chiches sont encore chauds et croustillants. Ils perdront progressivement leur croustillant en refroidissant et deviendront addictifs et moelleux.

Valeurs nutritives par portion : 417 Calories | 9,9 g lipides (1,2 g grasses saturées) | 464 mg sodium | 64,6 g glucides | 11,4 g sucre | 20,6 g protéines



Donne 12 biscuits

INGRÉDIENTS

1 1/2 tasses de flocons d'avoine
1/2 tasse de noix crues, grossièrement hachées
1/2 tasses de graines de citrouille crues
1/2 tasse de canneberges séchées
1 c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
Pincée de sel
3/4 de tasse de purée de citrouille (non sucrée)
1/2 tasse de beurre d'amande (non sucré, crémeux)
1/4 tasse de sirop d'érable pur

DIRECTIVES

- 1 Préchauffer le four à 350°F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajouter les ingrédients humides et secs dans un seul bol, en les remuant jusqu'à ce qu'ils collent.
- 3 Déposer des cuillerées du mélange dans les mains et les rouler en 12 boules. Les placer sur la plaque à pâtisserie et les presser à plat (ces biscuits ne s'aplatiront pas à la cuisson).
- 4 Placer la plaque au four pendant environ 12 à 15 minutes. Ils doivent être légèrement dorés lorsqu'ils sont cuits. Retirer et laisser refroidir pendant au moins 15 minutes avant de déguster.

Valeurs nutritives par portion : 187 Calories | 11,5 g lipides (1,3 g saturés) | 48 mg sodium | 17,3 g glucides | 5,8 g sucre | 6,2 g protéines

Pots de houmous à l'avocat

Donne 4 pots



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés
- 1/2 tasse de tahini
- 1 avocat, coupé en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 tasse d'eau
- Antipasto ou tomates séchées en tranches (garniture facultative)
- Bâtonnets de carotte, bâtonnets de céleri, concombre coupé en quartiers
- Assortiment de craquelins, croustilles tortilla, etc.

DIRECTIVES

- 1 Ajouter tous les ingrédients, à l'exception de l'antipasto, des légumes et des craquelins, dans un mélangeur. Mélanger à la vitesse la plus basse pendant 30 secondes, en retirant le couvercle si nécessaire pour remuer. Continuer à mélanger à faible vitesse jusqu'à ce que le tout soit entièrement incorporé. Le processus devrait prendre environ 5 minutes.
- 2 Répartir dans des pots à confiture et garnir d'antipasto ou de tomates séchées. Servir avec des légumes coupés, des craquelins ou d'autres collations à tremper. À déguster dans les 2 ou 3 premiers jours.

Valeurs nutritives par portion : 259 Calories | 23 g lipides (3 g saturés) | 305 mg sodium | 11 g glucides | 6 g protéines

Mélange randonneur santé - Trois façons

Donne 5 tasses chacun



INGRÉDIENTS

- Tropical**
 - 1 tasse de noix de cajou crues
 - 1/2 tasse d'amandes crues
 - 1/2 tasse de flocons de noix de coco non sucrés
 - 2 tasses de mangues séchées non sucrées, hachées
 - 1/2 tasse de chips de banane
- Choco-baie**
 - 3 tasses de maïs soufflé nature
 - 1/2 tasse de noix de pécan crues
 - 1/2 tasse d'amandes crues
 - 1/2 tasse de copeaux ou de morceaux de chocolat noir
 - 1 tasse de framboises sèches
- Gingembre abricot**
 - 1 tasse de noisettes crues
 - 1 tasse de pistaches crues
 - 1/2 tasse de noix de cajou crues
 - 1/2 tasses de graines de citrouille crues
 - 1 tasse d'abricots secs, hachés
 - 1/3 de tasse de gingembre cristallisé, haché

DIRECTIVES

- 1 Mélanger les ingrédients dans un grand saladier et bien mélanger. Conservez-les dans des bocaux en verre et servez-les en portions pour les collations !



Donne 12 barres

INGRÉDIENTS

3/4 de tasse de beurre d'amande (crémeux, non sucré)
3 c. à soupe d'huile de coco, fondue (au micro-ondes)
1/4 c. à thé d'extrait de vanille
1/3 tasse + 2 c. à soupe de sirop d'érable
1 1/2 tasses de flocons d'avoine
1/2 tasse d'amandes crues, hachées
1/2 tasse de noix de pécan crues, hachées
1/4 tasse de graines de tournesol crues
1/4 tasse de graines de courge crues (pépitas)
1/4 tasse de canneberges séchées
1/4 tasse de graines de chanvre
1/4 tasse de pépites de chocolat noir
1/4 c. à thé de cannelle moulue
1/4 c. à thé de sel

DIRECTIVES

- 1 Tapisser un moule carré de 20x20 cm de papier parchemin en dépassant les bords du moule. Cela permet de soulever le mélange de barres plus tard.
- 2 Mélanger tous les ingrédients humides dans un grand saladier. Veillez à ce que votre beurre d'amande soit très doux et crémeux. Ramollissez-le d'abord au micro-ondes si nécessaire !
- 3 Mélanger les ingrédients secs dans un autre bol. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés et collent ensemble.
- 4 Transférer le mélange dans le moule. Étaler à l'aide d'une cuillère, puis poussez FERMEMENT les ingrédients vers le bas sur une surface dure et plate afin qu'ils collent bien ensemble. Ne sautez pas cette étape !
- 5 Transférer le moule au réfrigérateur pendant au moins 2 heures - ou mieux encore, pendant toute une nuit.
- 6 Retirer le moule du réfrigérateur et retirer délicatement le mélange du moule à l'aide des côtés du papier parchemin. Placez-le sur une planche à découper et utilisez un couteau de chef bien aiguisé pour découper des barres de taille uniforme !

Valeurs nutritives par portion : 167 Calories | 10 g lipides (4 g saturés)
| 53 mg sodium | 16,5 g glucides | 7 g sucre | 4,4 g protéines



Donne 12 boules

INGRÉDIENTS

20 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1 tasse de noix de coco déshydratée (râpée, non sucrée) + plus pour rouler
1/4 de tasse de cacao en poudre cru ou non sucré
1/2 tasse de graines de chanvre
2 c. à soupe d'eau

DIRECTIVES

- 1 Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Mettre quelques cuillerées de noix de coco déshydratée dans un petit bol séparé pour les rouler et les mettre de côté.
- 2 Dans un robot culinaire, ajouter les dattes Medjool dénoyautées, la noix de coco desséchée, la poudre de cacao, les graines de chanvre et l'eau. Pulser jusqu'à l'obtention d'une texture pâteuse. Si le tout ne colle pas, ajoutez un peu d'eau jusqu'à ce qu'il colle.
- 3 Prendre quelques cuillerées du mélange entre vos mains. Former une boule, puis la rouler dans le plat contenant la noix de coco jusqu'à ce que l'extérieur soit entièrement recouvert. Placer la boule finie sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Attention au dégâts !
- 4 Répétez cela jusqu'à ce que vous utilisez tout le mélange. Vous devriez obtenir environ 12 boules, selon leur taille.
- 5 Placer les boules au congélateur pendant 2 heures pour qu'elles se raffermissent.
- 6 Laissez les boules décongeler pendant quelques minutes avant de les déguster ! La texture doit être douce et moelleuse. Conserver les boules restantes au réfrigérateur ou au congélateur.

Valeurs nutritives par portion : 187 Calories | 6,5 g lipides (3 g saturés)
| 5,8 mg sodium | 32 g glucides | 26 g sucre | 3,7 g protéines