

Les recettes de Ciboulette et Soya



Smoothie fraises-framboises

Préparation : 15 min

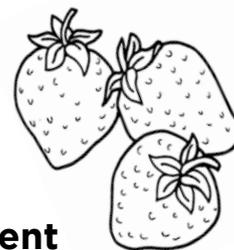
Rendement : 4 portions

- ★ 1 banane mûre
- ★ 375 ml (1 ½ tasse) de yogourt nature
- ★ 375 ml (1 ½ tasse) de fraises surgelées
- ★ 250 ml (1 tasse) de framboises surgelées
- ★ 175 ml (¾ tasse) de lait ou de boisson de soya
- ★ Garnitures au choix

1. Dans un mélangeur, réduis tous les ingrédients en purée jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
2. Sers le smoothie dans un bol et décore le avec les garnitures de ton choix.

Mange tes fruits entiers!

Contrairement aux jus de fruits, les fruits entiers te fournissent des fibres alimentaires qui sont essentielles pour ta bonne digestion. Le jus contient seulement l'eau et le sucre du fruit, il ne peut donc pas remplacer les fruits dans ton repas. Fais-toi un smoothie! C'est une bonne façon de manger des fruits entiers.



Adapté de Les fraîches du Québec

Boules d'énergie

Préparation : 20 min

Rendement : 20 bouchées

- ★ 500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées
- ★ 1 L (4 tasses) d'eau bouillante
- ★ 375 ml (1 ½ tasse) de noix de coco râpée non-sucrée
- ★ 60 ml (¼ tasse) de graines de chanvre
- ★ 60 ml (¼ tasse) de graines de chia
- ★ 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- ★ 1 pincée de sel
- ★ 125 ml (½ tasse) de noix de coco râpée pour l'enrobage

1. À l'aide d'un adulte, fais tremper les dattes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes pour les réhydrater.
2. Égoutte bien les dattes et mets-les dans le contenant du robot culinaire.
3. Ajoute le reste des ingrédients et broie jusqu'à ce que le mélange soit lisse et ferme.
4. Façonne une vingtaine de boules et enrobe-les de noix de coco râpée.

Note : La recette se conserve au réfrigérateur jusqu'à 7 jours dans un contenant hermétique.

Pourquoi faire tes propres collations à la maison?

Les barres tendres et les biscuits faits maison contiennent généralement moins de sucre. Ils sont faits avec des ingrédients simples et peuvent être adaptés à tes goûts. En plus, ça fait moins d'emballage dans ton lunch!

Adapté de La cuisine de Jean Philippe



Wrap déjeuner aux oeufs

Préparation : 10 min

Rendement : 1 wrap

- ★ 1 tortilla de 10 po
- ★ 1 filet d'huile végétale

Mélange aux œufs

2 œufs

30 ml (2 c. à soupe) de lait

Sel et poivre, au goût

Garnitures

Fromage râpé

Salsa

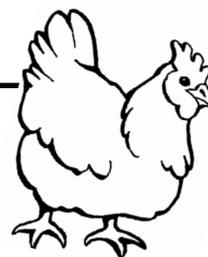
30 ml (2 c. soupe) de haricots noirs, rincés et égouttés

½ poivron, haché

1. Dans un bol, mélange les œufs, le lait, le sel et le poivre.
2. Chauffe l'huile végétale dans une poêle. Ajoute le mélange d'œufs et fait cuire en remuant constamment.
3. Dans une autre poêle, chauffe un filet d'huile végétale. Ajoute les poivrons hachés et les haricots noirs. Fais cuire quelques minutes.

Les oeufs bruns sont ils meilleurs pour la santé?

Les oeufs bruns ne sont différents que par leur couleur qui dépend de la race de la poule pondeuse. Généralement, les poules blanches pondent des oeufs blancs et les poules brunes des oeufs bruns. Les deux types d'oeufs sont tout autant nutritifs, ils constituent une bonne source de protéines et d'omega-3.



Hummus rose aux betteraves

Préparation : 15 min

Rendement : 2 tasses

- ★ 1 petite betterave bouillie et égouttée, coupée en quartiers
- ★ 45 ml (3 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)
- ★ 60 ml (¼ tasse) de jus de citron
- ★ 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- ★ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ★ 1 gousse d'ail hachée
- ★ 1 pincée de poivre
- ★ 1 pincée de sel
- ★ 375 ml (1 ½ tasses) de pois chiches en conserve
- ★ Crudités et pitas au choix

1. Dans un robot culinaire, met les betteraves, le tahini, l'eau, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le poivre et le sel. Mélange jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ajoute les pois chiches et réduis en purée lisse.
2. Déguste avec des crudités et des pitas.

Découvrir les protéines végétales

Haricots, lentilles et pois sont des aliments à inclure dans ton alimentation. Ils sont remplis de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux pour un haut niveau d'énergie toute la journée. Le hummus est une façon originale de cuisiner les pois chiches!



Adapté du département de Nutrition de l'Université de Montréal

Pancakes bananes et chocolat

Préparation : 15 min

Rendement : 4 portions

- ★ 1 grosse banane mûre, pelée et pilée
- ★ 2 oeufs
- ★ 60 ml (¼ tasse) de farine tout-usage
- ★ 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- ★ 15 ml (1 c. à soupe) de pépites de chocolat mi-sucré
- ★ 1 filet d'huile végétale, pour la cuisson.

Garnitures au choix

Fruits frais

Noix de coco

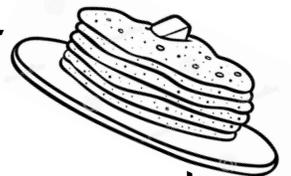
Sirop d'érable ou miel

Beurre de soya ou de noix

1. Dans un grand bol, mélange la banane pilée avec les oeufs. Ajoute la farine et la poudre à pâte. Mélange à l'aide d'une fourchette.
2. Dans une poêle, à l'aide d'un adulte, fais chauffer un filet d'huile.
3. À l'aide d'une grosse cuillère, verse 60 ml (1/4 tasse) du mélange au fond de la poêle. Saupoudre la pancake de pépites de chocolat, fais cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté et ajoute les garnitures de ton choix.

Pourquoi déjeuner le matin?

Lorsque tu te réveilles le matin, ton corps a besoin d'énergie après plus de 12 heures sans manger. Un bon déjeuner constitué d'un produit à grains entiers, d'un aliment protéiné et d'un fruit va te permettre de rester concentré et de t'amuser toute la matinée.



Salade de quinoa à la grecque

Préparation : 25 min
Rendement : 4 portions

- ★ 125 ml (½ tasses) de quinoa cuit
- ★ 125 ml (½ tasses) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- ★ 60 ml (¼ tasse) de fromage feta émietté
- ★ 125 ml (½ tasses) de tomates cerises coupés en 2
- ★ 1/4 concombre coupé en dés
- ★ 1 oignon vert émincé
- ★ ½ poivron jaunes en dés

Vinaigrette

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
35 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre, au goût

1. Dans un grand bol, mélange tous les ingrédients pour la salade.
2. Dans un petit bol, mélange tous les ingrédients pour la vinaigrette.
3. Ajoute la vinaigrette à la salade, mélange et sers.

Une salade comme repas

Une salade qui contient seulement des légumes n'est pas un repas complet. Ajoutez-y des sources de protéine comme des légumineuses, du fromage, des noix, des graines, ou une petite portion de poulet pour en faire un lunch idéal pour l'école. Ceci te permettra de ne pas avoir faim avant la collation.



Bol de poke au poulet

Préparation : 25 min

Rendement : 4 portions

- ★ 350 g ($\frac{3}{4}$ lb) de poulet mariné, en cubes
- ★ 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de chou rouge tranché finement
- ★ 1 avocat en cubes
- ★ 4 radis en fines rondelles
- ★ 2 concombres libanais coupés en minces rubans sur la longueur
- ★ 1 mangue pelée et coupée en fines tranches
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- ★ 500 ml (2 tasses) de riz brun cuit

Mayonnaise

80 ml (1/3 tasse) de mayonnaise régulière

15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

15 ml (1 c. à soupe) de miel

Sel et poivre

1. Dans une poêle fais cuire le poulet. Mets de côté.
2. Pendant ce temps, coupe les légumes et la mangue.
3. Mélange la sauce soya au riz chaud. Répartis le riz dans 4 bols individuels. Répartis les légumes et la mangue.
4. Ajoute le poulet au centre de chaque bol et répartis un peu de mayonnaises.

Un arc en ciel dans ton assiette

Les différents fruits et légumes ne contiennent pas tous les mêmes vitamines et minéraux. Il est donc important que tu en manges une grande variété au cours de la journée. Règle générale, une assiette colorée est idéale pour rester en santé.

