

# Les recettes de Ciboulette et Soya



## Salade de fruits

Préparation : 20 min

Rendement : 4 portions

- ★ ¼ de cantaloup coupé en cubes
- ★ ¼ de melon miel coupé en cubes
- ★ ½ poire coupée en dés
- ★ ½ pêche coupée en dés
- ★ ¼ d'ananas coupé en dés
- ★ ½ pomme coupée en dés
- ★ une grappe de raisins coupés en 2
- ★ 4 fraises tranchées
- ★ une poignée de bleuets
- ★ 80 ml (⅓ tasse) de jus d'orange

1. Dans un grand bol, mélange tous les fruits coupés.
2. Ajoute le jus de d'orange, et déguste.

### 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.



*Recette de la Base de plein air Bon départ*

# Boules d'énergie

**Préparation :** 20 min

**Rendement :** 20 bouchées

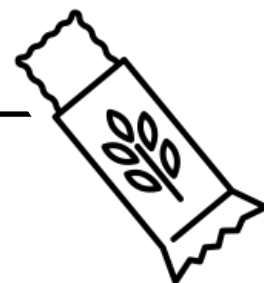
- ★ 500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées
- ★ 1 L (4 tasses) d'eau bouillante
- ★ 375 ml (1 ½ tasse) de noix de coco râpée non-sucrée
- ★ 60 ml (¼ tasse) de graines de chanvre
- ★ 60 ml (¼ tasse) de graines de chia
- ★ 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
-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

# Smoothie fraises-framboises

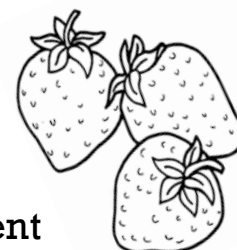
Préparation : 15 min  
Rendement : 4 portions

- ★ 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*

# Fajitas au tofu Tex Mex

Préparation : 30 min

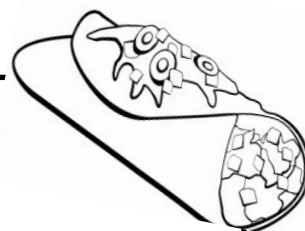
Rendement : 4 portions

- ★ 350 g de tofu ferme, coupé en lanières
- ★ 1 filet d'huile végétale
- ★ 4 tortillas de blé entier de 10 po.
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) d'épices Tex Mex
- ★ 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- ★ 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- ★ 1 gros poivron coupé en lanières (360 g)
- ★ ½ petit oignon rouge émincé finement
- ★ 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche
- ★ 150 g de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- ★ 125 ml (½ tasse) de salsa douce

1. Dans un bol dépose les lanières de tofu. Ajoute les épices, le poivre et le jus de lime. Mélange avec tes mains jusqu'à ce que les morceaux de tofu soient bien enrobés.
2. Avec un adulte, fait dorer les morceaux de tofu dans la poêle environ 5 min. Mets-les de côté.
3. Dans une autre poêle, fait revenir les oignons et les poivrons ensemble. Mets-les de côté.
4. Dans une grande tortilla, dépose quelques morceaux de tofu, des poivrons et des oignons. Garnis ton fajita avec de la salsa, des haricots noirs et de la coriandre fraîche!

## Découvrir les protéines végétales.

Fabriqué à partir du soya, le tofu est une excellente source de protéines. On ajoute un coagulant au lait de soya chauffé pour former un caillé qui sera récolté et comprimé en bloc. Polyvalent, le tofu peut facilement remplacer la viande dans tes recettes préférées!



Adapté de Tremplin Santé

# Omelette aux légumes dans une tasse

Préparation : 15 min

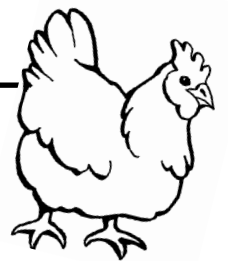
Rendement : 1 portion

- ★ 1 oeuf
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) de fromage râpé
- ★ Sel et poivre au goût
- ★ 45 ml (3 c. à soupe) de légumes au choix
  - Poivrons
  - Champignons
  - Courgettes
  - Tomates cerises
  - Oignons

1. Dans une poêle, cuis les légumes choisis pour l'omelette, puis les dépose-les dans un petit bol allant au micro-ondes.
2. Casse un oeuf dans le même bol, puis mélange à l'aide d'une fourchette.
3. Ajoute le fromage.
4. Assaisonne au goût avec le sel et le poivre.
5. Cuis au micro-ondes 1 minute 30 secondes. Attention c'est chaud!

## **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'oméga-3.



*Adapté de Mon petit Ricardo*

# Salade mexicaine

Préparation : 25 min

Rendement : 4 portions

- ★ 1 poivron orange, coupé en dés
- ★ 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en 4
- ★ 250 ml (1 tasse) de maïs en grains surgelé, décongelé
- ★ 250 ml (1 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- ★ 175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de riz brun cuit
- ★  $\frac{1}{4}$  d'oignon rouge émincé
- ★  $\frac{1}{2}$  concombre coupé en dés
- ★ 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de coriandre hachée

## Vinaigrette

80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de jus de lime  
45 ml (3 c. soupe) d'huile d'olive  
15 ml (1 c. à soupe) de miel  
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu  
Sel et poivre

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 bien et sers.



## **Une salade comme repas**

Une salade qui contient seulement des légumes n'est pas un repas complet. Ajoutes-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.

*Recette de Ciboulette et Soya*

# 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

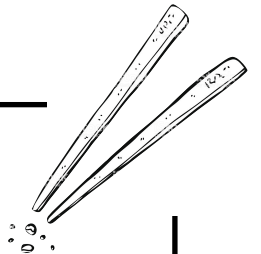
## Mayonnaise

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 mayonnaise sur le dessus.

### **Qu'est-ce qu'un poke?**

Le poke est un plat hawaïen à base de poisson cru. On le retrouve généralement accompagné de riz à sushi et de légumes. Tu peux le modifier en utilisant tes légumes préférés et la protéine de ton choix. Les possibilités sont infinies!



# Muffin déjeuner dans une tasse

Préparation : 5 min  
Rendement : 1 muffin

- ★ 45 ml (3 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau rapide)
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé entier
- ★ 20 ml (1 ½ c. à soupe) de cassonade légèrement tassée
- ★ 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
- ★ 1 pincée de cannelle moulue
- ★ 1 pincée de sel
- ★ 60 ml (¼ tasse) de boisson de soya enrichie, à la vanille

## Garnitures

Pépites de chocolat mi-sucrées

Noix de coco râpée

Canneberges séchées

Raisins secs

Bleuets frais

Fruits frais coupés en petits dés (pommes, fraises, poires, etc.)

1. Dans une tasse allant au micro-ondes, mélange tous les ingrédients secs.
2. Ajoute 30 ml (2 c. à soupe) de garnitures au choix.
3. Ajoute la boisson de soya dans la tasse et bien mélanger.
4. Cuis au four à micro-ondes 45 secondes à découvert. Attention c'est chaud!  
Laisse tiédir de 3 à 4 minutes avant de déguster.



## **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.