

Les recettes de Ciboulette et Soya



Salade de quinoa à la grecque

Préparation : 25 min

Rendement : 4 portions

- ★ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasses) de quinoa cuit
- ★ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasses) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- ★ 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de fromage feta émietté
- ★ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasses) de tomates cerises coupés en 2
- ★ $\frac{1}{4}$ concombre coupé en dés
- ★ 1 oignon vert émincé
- ★ $\frac{1}{2}$ 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. 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.

Pancakes bananes et chocolat

Préparation : 15 min

Rendement : 4 portions

- ★ 1 grosse banane mûre, pelée et pilée
- ★ 2 oeufs
- ★ 60 ml (1/4 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-sucrées
- ★ 1 filet d'huile végétale, pour la cuisson.

Garnitures au choix

Fruits frais

Noix de coco

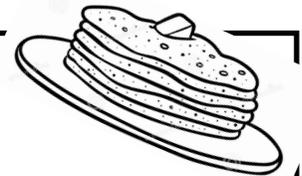
Sirop d'érable ou miel

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.



Adapté de Trois fois par jour