

15 RECETTES EXPRESS
de repas en famille
POUR LES SOIRS OCCUPÉS




First Step
NUTRITION

1 Sauté

Couper et faire sauter vos légumes préférés (ou légumes asiatiques surgelés) dans un peu d'huile d'olive avec de l'ail.

On peut y ajouter une protéine au choix : tofu haché et amandes effilées ou des restes de poulet ou de bœuf.

Ajouter de la sauce pour sauté. Ce peut être une sauce préparée en bouteille, une sauce soya ou aux haricots noirs, une sauce de poisson, un combo de sauces ou votre sauce préférée!

Servir sur du riz ou des pâtes cuites.

Astuce : Avoir un peu d'ail déshydraté à portée de main pour éviter de l'éplucher et de le hacher.



2 Tortellinis aux légumes

Faire bouillir des tortellinis frais ou congelés, selon les instructions sur l'emballage.

Pour les 3 dernières minutes de cuisson, ajouter des légumes variés surgelés.

Égoutter l'eau, remettre le tout dans la casserole et ajouter un pot de sauce tomate pour la faire chauffer.

Servir avec du parmesan, si désiré.

3 Soupe aux tomates

Mélanger une chopine de tomates cerise, quelques gousses d'ail pelées (ou de la poudre d'ail) et un oignon haché.

Arroser d'huile d'olive ou d'avocat.

Faire rôtir au four dans un plat de cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. À court de temps pour faire rôtir des légumes ? Utiliser une boîte de 28oz de tomates en dés aux fines herbes !

Ajouter du bouillon de poulet pauvre en sodium et faire chauffer dans une casserole sur la cuisinière. Servir avec du pain et du beurre ou des grilled cheese.

Astuce : *Saviez-vous qu'il est possible d'acheter des oignons hachés déshydratés? Ils peuvent être ajoutés à la préparation d'une soupe, sans même les réhydrater. Consulter le site Thrive Foods. J'aime aussi Epicure Foods pour des mélanges d'épices simples et santé, dont leur bouillon de poulet. Ajouter du sel à table, si nécessaire.*

4 Pierogi, saucisse & chou

Faire bouillir les pierogis jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface. Faire frire les saucisses.

Faire cuire à la vapeur le chou haché et y ajouter une pincée de sucre et de vinaigre blanc. Ou le faire rôtir le chou avec de l'huile, du sel et du poivre. Ou opter pour du chou fermenté comme de la choucroute !

Astuce : *Si vous n'aimez pas le chou, les légumes surgelés peuvent constituer un plat d'accompagnement facile pour un repas équilibré.*

5 Pizza maison

Commencer par votre base de pizza préférée : muffins anglais, pitas ou pâte à pizza préparée. J'aime utiliser ma machine à pain pour la pâte à pizza et la congeler en petites boules de portions individuelles.

Garnir avec de la sauce à pizza, des épinards, des tomates hachées, des olives noires, bref, tout ce qui est végétarien dans le frigo ou le garde-manger ! Ajouter aussi de la viande, si désiré.

Garnir de votre fromage préféré : mozza, féta ou cheddar.

Faire cuire à 375°F jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Astuce : Super pressé(e) ? Faire griller les muffins anglais, ajouter des garnitures et simplement faire fondre le fromage au micro-ondes.



6

Frittata au fromage

Battre des œufs crus dans un bol et ajouter tout ce que contient votre frigo : épinards, oignons rouges, etc. La plupart des légumes, les restes de viande ou des haricots feront aussi l'affaire !

Verser dans une poêle en fonte ou dans des moules à muffins.

Recouvrir de cheddar râpé ou de féta et faire cuire jusqu'à ce que les œufs soient bien dorés, environ 20 minutes à 375°F.

Astuce : *Essayer de faire rôtir des légumes en début de semaine. Cette méthode fait ressortir le sucre naturel des légumes, et c'est un excellent complément à de nombreux repas, dont celui-ci !*



7

Patate douce farcie

Faire cuire au four ou au micro-ondes une petite patate douce par personne. Garnir de haricots noirs, d'échalotes, de tomate et coriandre et de crème sure.



8 Roulé au bœuf ou poulet

Garnir une tortilla de grains entiers avec des restants de steak ou de poulet.

Ajouter vos légumes préférés grillés ou crus (épinards, poivrons rouges, concombres) et du fromage râpé ou de la féta émietlée.

Ajouter un peu de sauce barbecue et rouler la tortilla.





9 Quesadillas

Saupoudrer une tortilla de grains entiers de fromage râpé.

Il est possible d'ajouter des haricots noirs écrasés, des haricots frits, un peu de poudre de chili, ainsi que des légumes crus ou grillés, comme des poivrons ou des oignons.

Faire cuire dans une poêle jusqu'à ce que le fromage soit fondu, en le retournant à mi-cuisson. Servir avec de la purée d'avocat, de la crème sure et/ou de la salsa.

10 Burrito aux œufs

Œufs brouillés auxquels on peut ajouter du fromage, des lentilles cuites ou du tofu mou, un poivron rouge ou autre légume rôti ou sauté.

Ajouter de l'avocat et de la salsa, si désiré. Envelopper dans une tortilla chaude.

11 Omelette

Battre des œufs et y ajouter des légumes frais rôtis ou hachés (comme un oignon, des épinards, un poivron rouge ou des champignons).

Ajouter votre fromage râpé préféré.

Faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile à feu moyen, en pliant les œufs pour en faire une omelette (si vous n'êtes pas un pro de l'omelette, des œufs brouillés feront aussi parfaitement l'affaire !)

Astuce : Comme la plupart des autres recettes, celle-ci est très modifiable en fonction de ce que vous avez à portée de main. Restants de légumes cuits (ou même crus hachés), viande, tofu, haricots, fromages. Ajoutez-y ce que vous voulez!

12 Roulé au beurre de noix et bananes

Étendre votre beurre de noix préféré sur une tortilla de grains entiers. Recouvrir de tranches de banane ou y ajouter une banane entière !

Accompagner d'un légume comme une salade en sac, des légumes en tranches ou des légumes surgelés cuits à la vapeur.

Astuce : Bien que cela ne semble pas être un « repas » à proprement parler, parfois il faut tout simplement se nourrir ! Un repas équilibré PEUT vraiment être aussi simple. Celui-ci inclut une céréale, des protéines (beurre de noix) ainsi que des fruits et légumes. Servez-le avec un verre de lait de votre choix et ce repas comprend toutes les bases nutritionnelles !



13 Sandwich déjeuner au souper

Faire cuire un œuf au micro-ondes ou à la poêle et le placer sur un muffin anglais ou un pain grillé à grains entiers. Recouvrir de fromage, de tranches de tomate et d'avocat.

Astuce : *Qui a dit que le petit-déjeuner ne pouvait pas être également servi au souper ? J'ai inclus des œufs dans beaucoup de ces recettes, car ils sont rapides, nutritifs et délicieux !*

14 Salade de quinoa

Faire cuire le quinoa (ou le riz ou autre grain) selon les instructions sur l'emballage. C'est encore mieux si vous avez des restants à passer !

Ajouter des légumes (oignon rouge, tomates cerise, poivrons et courgettes) et votre fromage préféré (bocconcini, féta ou mozza).

Ajouter une vinaigrette italienne en bouteille ou préparer votre propre vinaigrette : parts égales de vinaigre balsamique et d'huile de canola/avocat avec un soupçon de poudre d'ail, de moutarde de Dijon, de sel, de poivre et de sucre.

Astuce : *Si vous pouvez trouver quelques minutes pour couper à l'avance des légumes (ou en acheter déjà coupés), vous aurez plus tendance à les incorporer dans des recettes, et éviter qu'ils ramollissent au frigo et soient jetés. Ils constituent une collation rapide en semaine et permettent de préparer plus rapidement les repas de ce genre.*



15 Pâtes en sauce

Cuire vos pâtes préférées.

Faire chauffer une sauce tomate en pot pauvre en sodium ou un pesto pour garnir les pâtes.

La sauce au pesto peut être agrémentée de poulet cuit. Pour la sauce tomate, ajouter des lentilles cuites, des légumes grillés supplémentaires, du tofu ou des restes de viande.

Astuce : *J'achète de grandes barquettes de poitrine de poulet et je les fais cuire en vrac. Je les coupe ensuite en morceaux et je congèle le tout. C'est un excellent complément pour des pâtes comme celles-ci, pour garnir une quesadilla, une pizza et bien plus !*

