



**RECETTES**  
**No. 4**  
Webinar 27 janvier 2014

Smoothie aux pêches  
et épinards

Bol de smoothie  
déjeuner



Brochette de légumes

Courge musquée  
avec pommes et  
canneberges

Salade de  
légumes grillés





Portions : 5  
Temps de préparation : 5 minutes  
Niveau de difficulté: facile

# Smoothie aux pêches et épinards

## Ingrédients

- 1 tasse d'Épinards frais (250 ml)
- 3 Pêches en morceaux
- 1 tasse Boisson aux amandes non sucrée (250 ml)
- 1 petite Banane en morceaux
- 2 c. à soupe Beurre d'amandes (30 ml)
- 1 c. à soupe Graines de lin moulues (15 ml)

## Préparation

Au robot culinaire, réduire en purée tous les ingrédients.  
Réfrigérer avant de servir.

# Bol de smoothie déjeuner

Voici comment procéder pour rassembler dans un seul verre tous les nutriments essentiels. Le fait que mon déjeuner soit liquide réduit considérablement la durée et l'énergie dont mon corps a besoin pour le digérer et l'assimiler. L'effet est tel que j'ai l'impression d'en ressentir les bienfaits immédiatement.

Le nutritionniste Hubert Cormier (mon pref!) affirme que les smoothies peuvent représenter une solution sensée pour les gens pressés, car ils se préparent la veille et peuvent être bus dans l'auto, dans le métro ou tout simplement au boulot.

La boisson d'amandes est une belle alternative au lait de vache et aux boissons de soya. La banane est une excellente source de potassium et de vitamine B6, et plus elle est mûre, plus ses sucres sont assimilés rapidement. Le kale est une bonne source de calcium, de fer, de chlorophylle et de fibres alimentaires. L'ananas offre de bons sucres et contient une enzyme nommée broméline qui aurait des effets sur la santé cardiovasculaire. Les graines de chia sont une excellente source de fibres alimentaires et d'oméga-3 d'origine végétale, en plus de régulariser le transit intestinal. Finalement, les mûres blanches ajoutent un contraste intéressant à l'ensemble tout en procurant un goût incomparable.

Afin d'augmenter la teneur en protéines de ce smoothie, il m'arrive d'y ajouter une demi-tasse de tofu soyeux ou de tofu dessert. Pour compléter le déjeuner, j'accompagne mon smoothie de quelques amandes ou noix de soya rôties.

C'est ma façon préférée d'amorcer une journée. :)

**Recette**



# Bol de smoothie déjeuner

## Trucs & Astuces

Pour cuisiner le tout à l'avance : Préparer une bonne quantité de smoothie et le faire congeler dans des bacs à glaçons. La veille, il suffit de remplir un grand verre de cubes de smoothie et de le mettre au frigo. Il sera dégelé le lendemain matin.

## **Ingrédients (Pour 2 personnes)**

- 2 tasses de boisson d'amandes à la vanille
- 1 banane mûre
- 1 pomme verte, coupée en dés
- 1 citron, épluché et coupé en dés
- 1 tasse de kale, grossièrement haché (ou épinards)
- ½ tasse d'ananas, coupés en dés
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou miel (ou plus, au goût)

## **Pour décorer**

- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 poignées de mûres blanches (optionnel)

## **Étapes**

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur, sauf le chia et les mûres blanches.
2. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Verser au fond de deux bols puis garnir des graines de chia et des mûres blanches. Déguster.

Voici une petite brochette à réaliser grillée ou crue, vous avez le choix

## Brochette de légumes

### Ingrédients

- ½ Poivron jaune ou rouge
- 1 Oignon rouge
- 1 Courgettes zucchini
- 12 Mini-tomates (cerise, miniature ou raisin) (3/4 tasse)
- 8 Champignons de Paris (blancs) (110 g)
- 4 c. à thé Huile d'olive (20 ml)
- 1 gousse d'Ail haché finement
- Poivre et sel au goût

### Préparation

- Préchauffer le barbecue ou le gril du four.
- Couper les oignons en petits quartiers
- Laisser les mini-tomates entières
- Laisser les champignons entiers s'ils sont de grandeur comparable au reste, sinon les couper en deux.
- Couper les poivrons en carrés d'environ 2 cm
- Couper les zucchinis en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur

Mettre tous les morceaux de légumes dans un bol, y verser l'huile et bien mélanger le tout.

Enfiler les légumes sur les brochettes en les alternant.

Mettre les brochettes sur le gril chaud ou dans le four sous le gril. Cuire 4 minutes chaque côté, en tournant les brochettes une fois. Remettre les légumes dans le bol, y ajouter l'ail, saler au goût et servir.



Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Niveau de difficulté: facile



Préparation 15 minutes  
Temps de cuisson 45 minutes  
Donne 4 portions

## Courge musquée avec pommes et canneberges

### Ingrédients

- 1/4 tasse (60 ml) de margarine Becel® Or, fondue
- 1 courge musquée moyenne (*environ 1 ¾ lb ou 0,8 kg*), coupée en cubes de ½ po (1,5 cm) (*environ 5 tasses ou 1,2 l*)
- 1 pomme moyenne, coupée en dés
- 1/2 tasse (125 ml) de canneberges séchées
- 1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- 1/4 c. à thé (1 ml) de muscade moulue (facultatif)
- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade, tassée

### Préparation

Étape 1 - Préchauffer le four à 220°C (425°F). Combiner la margarine Becel® Or et tous les autres ingrédients dans un plat de 1,5 litre allant au four.

Étape 2 - Saler, au goût. Couvrir et cuire 30 minutes. Retirer le couvercle et cuire 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. -

# Salade de légumes grillés



## Ingrédients

- 1/2 aubergine, en gros morceaux
- 2 courgettes, en tranches épaisses coupées en biais
- 3 poivrons coupés en quatre
- 2 bulbes de fenouil coupés en quatre
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 2 gousses d'ail hachées
- 60 ml (1/4 tasse) de pesto
- Sel et poivre, au goût

**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 8 MIN**  
**PORTIONS 4**  
**MARINAGE 2 H**