

SALADE DE QUINOA ET TOFU

Rendement : 8 à 10 portions
Temps de préparation : 45 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédient vedette

QUINOA

Pseudo-céréales provenant de l'Amérique du Sud, c'est-à-dire qu'il est consommé comme une céréale, mais est en réalité un fruit issu d'une plante de la même famille que la betterave et l'épinard.

Pourquoi en intégrer à son alimentation?

- Bien que le quinoa ne compte pas une teneur en protéines supérieure aux autres céréales, la protéine du quinoa est complète (c'est-à-dire contenant tous les acides aminés essentiels);
- Riches en plusieurs vitamines et minéraux, dont le fer;
- Contient davantage de fibres que les autres céréales;
- Existe en plusieurs variétés, toutes aussi nutritives les unes que les autres!

Ingrédient vedette

EDAMAME

L'edamame fait partie de la famille des légumineuses, car il s'agit plus précisément d'une variété de soya dont les fèves sont récoltées avant maturité.

Pourquoi en intégrer à son alimentation ?

- Plus riche en protéines que les autres légumineuses, l'edamame est par conséquent un intéressant substitut végétal à la viande. En effet, 125 ml fournit 12g de protéines, autant que 2 œufs.
- Source de fibres, cette même portion a une teneur en fibres similaire à une tranche de pain grains entiers.
- Riches en plusieurs vitamines et minéraux, dont le folate.
- Économique et rapide à préparer; les fèves déjà décortiquées ne nécessitent que quelques minutes dans l'eau bouillante.

Les Ingrédients

Salade :

250 ml (1 tasse)	Quinoa, rincé et égoutté
250 ml (1 tasse)	Jus d'orange
125 ml (1/2 tasse)	Eau
15 ml (1 c. à soupe)	Huile d'olive
5 ml (1 c. à thé)	Huile de sésame
2,5 ml (1/2 c. à thé)	Poudre de cari
5 ml (1 c. à thé)	Sirop d'érable
454 g (1lb)	Tofu ferme coupé en cubes
250 ml (1 tasse)	Pois chiches rincés et égouttés
1	Oignon vert émincé
250 ml (1 tasse)	Mandarines ou mangues en petits cubes
125 ml (1/2 tasse)	Canneberges séchées
125 ml (1/2 tasse)	Amandes entières, grillées
1 branche	Céleri en dés
125 ml (1/2 tasse)	Édamames congelés, cuits et égouttés
150 g (5 oz)	Fromage Feta coupé en cubes
30 ml (2 c. à soupe)	Menthe et persil hachés

Vinaigrette :

30 ml (2 c. à soupe)	Vinaigre de riz
30 ml (2 c. à soupe)	Sirop d'érable
15 ml (1 c. à soupe)	Moutarde à l'ancienne
45 ml (3 c. à soupe)	Huile d'olive
10 ml (2 c. à thé)	Huile de sésame
5 ml (1 c. à thé)	Poudre de cari

La Préparation

1. Dans une casserole moyenne, mélanger le quinoa rincé, le jus d'orange et l'eau. Porter à ébullition. Lorsque la préparation bout à gros bouillons, réduire à feu moyen-doux, couvrir laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer du feu en laissant le couvercle. Laisser reposer 5 minutes.
2. Retirer le couvercle, mélanger délicatement et laisser refroidir. Réserver.
3. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans un poêlon antiadhésif à feu moyen-élevé. Ajouter le tofu avec l'huile de sésame, le cari et le sirop d'érable. Faire revenir les cubes de tofu jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Réserver dans une assiette.
4. Dans un grand bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter le quinoa et le tofu refroidis avec tout le reste des ingrédients. Mélanger délicatement.



WRAP AU THON

Rendement : 2 wraps
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : aucun

Ingrédient vedette

THON

La mise en conserve de ce dernier en plusieurs format en fait une protéine complète qui s'empporte facilement avec soi, donc très pratique pour compléter le lunch.

Pourquoi en intégrer à son alimentation ?

- Bien qu'il ne soit pas le poisson le plus riche en oméga-3 (en comparaison avec le saumon, notamment), intégrer du thon à son alimentation permet d'augmenter la consommation d'oméga-3. De plus, Il est intéressant également de savoir que le type d'oméga-3 provenant de ces animaux marins est plus efficace sur la santé du cœur que celui contenu dans les sources d'origine végétale;
- Les poissons sont également une source importante de vitamine D, vitamine difficile à trouver au sein de l'alimentation;
- En choisissant le thon en conserve avec l'appellation "chair pâle" (notamment thon listao et thon à nageoire jaune), vous n'avez pas à vous soucier de la teneur en mercure, car les précautions émises concernent le thon germon, le thon à chair blanche, qui en contient davantage.

Ingrédient vedette

NOIX DE GRENOBLE

En les combinant avec un fruit, un légume ou un yogourt, les noix s'avèrent un choix nutritif pour la collation.

Pourquoi en intégrer à son alimentation ?

- Sources de gras insaturés, connus sous l'appellation de "bons gras" pour la santé cardiovasculaire.
- Contiennent également les protéines et les fibres, qui contribuent à la satiété, permettant de tenir le coup entre les repas.
- Le contenu en matières grasses ralentit la vidange de l'estomac, augmentant ainsi le temps de digestion et par le fait même, la satiété également. Ceci permet également de ralentir l'élévation du taux de sucre dans le sang qui survient suite à un repas. Par contre, cette teneur élevée en gras et donc en calories, font des noix un aliment à intégrer dans l'alimentation de sur une base régulière, mais en petite quantité.

Les Ingrédients

150 g (5 oz) 1 boîte ½	Thon pâle, goutté Citron, zeste et jus
80 ml (1/3 tasse)	Fromage à la crème allégé, ramolli
30 ml (2 c. à soupe)	Noix de Grenoble grossièrement hachées
15 ml (1 c. à soupe)	Raisins secs
1/3 tasse (125 ml)	Carottes râpées
Au goût	Poivre
2	Grandes tortillas de blé entier

La Préparation

1. Dans un bol, mélanger le thon avec le citron, le fromage à la crème, les noix de Grenoble et les raisins secs.
2. Étaler les tortillas sur une surface de travail propre. Répartir la garniture au thon sur les tortillas. Garnir de carottes râpées. Enrouler la tortilla en repliant bien les extrémités pour enfermer la garniture à l'intérieur.

BOULES D'ÉNERGIE

Rendement : 50 portions
Temps de préparation : 45 minutes
Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Ingrédient vedette PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE

Également appelée farine de soya dégraissée, la protéine de soya texturée (ou pvt) consiste en la fève de soya dépourvue de son huile, cette dernière étant embouteillée. Il en résulte des granules pouvant être hydratées ou incorporées directement à une recette.

Pourquoi en intégrer à son alimentation ?

- Excellent substitut de viande très peu coûteux dont la texture, une fois préparée, s'apparente énormément à la viande hachée,
- HYPER riche en protéines (de l'ordre de 50%), 125 ml procure environ 25g, soit l'équivalent de 90g de viande hachée;
- Très faible en gras et en sodium;
- À quantités égales, fournit deux fois plus de fibres que l'edamame.

Ingrédient vedette GRAINE DE LIN

Graine de lin, graine de chia ou graines de chanvre : ces trois types de graines gagnent en popularité et sont désormais connues pour leurs multiples bienfaits. Comment alors la graine de lin se démarque-t-elle?

Pourquoi en intégrer à son alimentation?

- En quantité égale, la teneur en oméga-3 du lin est supérieure aux autres graines et en ratio oméga-3/oméga-6 plus intéressant. Par contre, pour profiter des effets bénéfiques des oméga-3, il faut consommer la graine de lin moulue.
- Également riche en phytoestrogènes, contrairement à la graine de chia et de chanvre.
- Contient également des fibres et des protéines, bien que pas autant que la graine de chia et de chanvre, respectivement.
- En bref, la composition de la graine de lin en fait un aliment allié de la santé digestive ainsi que du cœur et contribue à l'effet de satiété tant recherché.

Les Ingrédients

175 g (1/2 boîte de 540 ml)	Haricots noirs, rincés et égouttés
1	œuf
80 ml (1/3 tasse)	Huile de canola
125 ml (1/2 tasse)	Sirop d'érable
5 ml (1 c. à thé)	Essence de vanille
80 ml (1/3 tasse)	Beurre d'amandes
160 ml (2/3 tasse)	Protéines de soya texturées
500 ml (2 tasses)	Flocons d'avoine à cuisson rapide
180 ml (3/4 tasse)	Amandes grillées hachées grossièrement
125 ml (1/2 tasse)	Brisures de chocolat mi-sucré
180 ml (3/4 tasse)	Canneberges séchées
80 ml (1/3 tasse)	Graines de chanvre et graines de lin moulu
2,5 ml (1/2 c. à thé)	Cannelle
1,25 ml (1/8 c. à thé)	Sel
250 ml (1 tasse) environ	Noix de coco râpée, sucrée ou non, au choix

La Préparation

1. Au mélangeur, réduire les haricots noirs en purée avec les œufs, l'huile, le sirop d'érable, la vanille et le beurre d'amandes jusqu'à ce que le mélange soit homogène (le pied mélangeur fonctionne aussi très bien). Réserver.
2. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients, sauf la noix de coco. Ajouter le mélange liquide et bien mélanger.
3. Avec les mains, façonner 50 boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) chacune. Déposer sur une grande plaque à biscuits recouverte de papier parchemin.
4. Placer la noix de coco dans une assiette creuse. Rouler chaque boule dans la noix de coco et remettre sur la plaque.
5. Cuire au four sur la grille du milieu de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la noix de coco soit dorée.
6. Laisser refroidir complètement avant d'emballer.