

Recettes

Découvrez ces recettes santé et délicieuses.

- Déjeuner
- Dîner/Souper
- Collations

Déjeuner



Soupe simple pour le déjeuner

Préparez un lot de cette soupe et conservez-la dans 3 pots Mason ou des récipients hermétiques afin d'avoir vos déjeuners et dîners préparés pour plusieurs jours. Chaque matin, vous n'aurez qu'à réchauffer une portion de ce mélange de légumes délicieux.



Congee multigrain avec shiitake, gingembre et oignons vert

Le congee est un aliment de base dans de nombreux pays du monde et peut être préparé de différentes façons. Il est consommé à tout moment de la journée, mais c'est peut-être au déjeuner qu'il est le plus populaire.



Frittatas caprese en forme de muffins

Cette recette est pratique pour le déjeuner, le dîner ou le souper. Préparez-en une grande quantité et congelez-les pour les journées bien remplies. Servez-les avec des fruits frais et

une rôtie à grains entiers!



Gruau classique préparé la veille

Un fantastique déjeuner prêt à avaler, facile et incroyablement polyvalent.



Œufs brouillés aux légumes

Remplis d'une panoplie de légumes, ces œufs brouillés se préparent rapidement et facilement pour faire un repas savoureux.



Gruau tarte aux pommes

Savourez l'arôme sucré d'une tarte aux pommes au déjeuner avec cet onctueux gruau de grains entiers.



Savoureux muffins au brocoli et fromage

Cette recette incontournable est parfaite pour les déjeuners sur le pouce. Ces muffins peuvent également se savourer sur l'heure du lunch et s'avérer un délicieux choix pour remplacer les sandwichs. Ils deviendront vite l'une de vos options préférées!



Roulé aux œufs « Matin ensoleillé »

Besoin d'un petit surplus d'énergie en matinée? Ce déjeuner super rapide se cuisine en un éclair. Préparez vos légumes la veille pour réduire le temps de préparation, ou faites le mélange d'œufs le soir d'avant et réchauffez-le sur votre tortilla le matin même. Si simple et si bon!



Crêpes aux fraises

Les fraises ajoutent un rayon de soleil sucré à ces crêpes. Le week-end, préparez-en une bonne quantité que vous pourrez savourer en semaine pour un petit-déjeuner vite fait. Ajoutez

des fibres en combinant farine de blé entier et farine tout-usage.



Bâtonnets de pain doré avec garniture à l'ananas et à l'orange

Commencez la journée avec ce délicieux pain doré. Les flocons de son donnent un petit côté croquant au pain doré traditionnel.



Œufs pochés classiques

Vous voulez faire sensation lors de votre prochain brunch? Il suffit de suivre quelques étapes faciles et, en 5 minutes, vous obtiendrez des œufs pochés dignes du resto.



Petits fours au fromage

Ces petits fours au fromage vont sûrement devenir les chouchous.



Végé-frittata

Vous ne vous trompez jamais en servant des œufs au déjeuner, au diner ou au souper. Pour plus de saveur, ajoutez différents poivrons ou d'autres légumes verts comme la roquette ou le kale.



Merveilleux Muffins

Avec un soupçon de cannelle et une touche sucrée provenant des raisins, ces muffins sains et moelleux sont une belle façon nutritive de démarrer votre journée.

Dîner/Souper



Poulet au zaatar sur la plaque

Préparer un souper sur la plaque est un moyen simple de mettre le souper sur la table et de réduire le gaspillage alimentaire en transformant des légumes flétris en un repas délicieux. Expérimentez avec différents légumes, aliments protéinés et assaisonnements!



Riz frit au poulet

Cette recette vous aide à utiliser les restes de nourriture et constitue un plat parfait à préparer lorsque vous faites le ménage de votre réfrigérateur. Ajoutez vos légumes préférés et servez avec un filet d'huile de chili.



Tacos des Trois Sœurs

La courge, le maïs et les haricots poussent bien ensemble du sol et se marient aussi bien dans l'assiette. Ces tacos comprennent ces trois ingrédients et sont délicieux.



Soupe cajun aux lentilles

Les lentilles sèches, les légumes-racines et l'assaisonnement cajun font de cette recette une soupe simple et nutritive au petit goût piquant!



Soupe au poulet et aux légumes printaniers

Un bol de cette soupe au poulet et aux légumes vous réchauffera par une journée froide. Essayez d'utiliser n'importe quels légumes que vous avez à la maison.



Courges aigres-douces au cari

La courge est un légume polyvalent qui peut s'imprégner de n'importe quelle saveur. Essayez cette recette sucrée-salée

comme plat d'accompagnement coloré ou sur du riz brun
comme plat principal délicieux.



Sauté de dinde

Ce sauté est fait avec de la dinde plutôt que du poulet ou du bœuf habituel. Essayez d'ajouter n'importe quels légumes que vous avez sous la main.



Truite avec légumes rôtis et relish d'airelles

Une marinade rapide ajoute de la saveur aux poissons maigres comme la truite ou le poisson blanc. Dans cette recette, le poisson est mariné et servi avec des légumes assaisonnés et une relish d'airelles d'inspiration autochtone.



Okroshka (soupe froide d'été)

Cette version végétarienne de l'Okroshka russe est préparée avec du kéfir. Elle est parfaite pour les journées chaudes d'été.



Croquettes de lentilles

Ces croquettes de lentilles sont de parfaits amuse-gueules à plonger dans une trempette comme du tzatziki, et elles s'intègrent aisément à un repas ou une collation!



Tacos au poisson super simples

Qui a dit que préparer des tacos au poisson devrait être compliqué? Ces délicieux tacos sont faciles à préparer et vraiment agréables à manger!



Légumes verts au sésame grésillants

Combiner ces délicieux légumes verts avec un aliment protéiné (comme du poulet, du bœuf, du poisson ou du tofu) et un aliment à grains entiers (comme du quinoa ou des pâtes à grains entiers)!



Crêpes aux carottes et pommes de terre

Préparez-en une bonne quantité que vous pourrez savourer tout au long de la semaine pour un déjeuner, un souper ou collation vite fait.



Rôtie au brocoli gratinée

Ces rôties au brocoli gratinées sont rapides et faciles à préparer et elles sont absolument délicieuses!



Salade de chou

Cette salade de chou se conservera une semaine au réfrigérateur.



Soupe minestrone copieuse

Une soupe délicieuse et consistante. Vous pouvez employer tout type de haricots en conserve ou séchés dans cette recette.



Mujadarrah (lentilles, oignons et riz)

Un plat moyen-oriental délicieux et économique!



Roulé à la salade de thon à apporter

Cette recette simple comme bonjour est idéale pour emporter au bureau ou à l'école



Soupe de carottes, lentilles et gingembre

Cette soupe savoureuse et relevée est parfaite pour un dîner réconfortant ou une entrée délicieuse.



Salade colorée au quinoa

Offrez-vous une délicieuse dose de santé avec cette salade colorée. Recherchez le quinoa dans la section des produits

colorée. Recherchez le quinoa dans la section des produits céréaliers, biologiques ou naturels de votre épicerie.

Conservez ce grain entier au congélateur pour préserver sa fraîcheur plus longtemps.



Soupe épicée à la courge musquée

Un soupçon de cari et de coriandre rehausse d'un cran le goût de cette soupe et en fera l'une de vos préférées. Cette recette vedette peut facilement s'adapter à tous les goûts, alors n'hésitez pas à y inclure d'autres légumes pour la transformer en une toute nouvelle soupe.



Soupe poulet et nouilles bien copieuse

Simple et rapide à préparer les soirs de semaine, cette version vous plaira à coup sûr. Rehaussée de tendres et délicieuses cuisses de poulet, cette soupe se révèle un repas aussi savoureux que réconfortant.



Macaroni au fromage avec éclats de légumes

Revamppez votre macaroni au fromage en y ajoutant des bouchées de légumes dans une sauce onctueuse. Crémeux à souhait, il vous plaira à coup sûr. Pas le temps de couper les légumes en petits morceaux? Aucun souci : il suffit de cuire les gros morceaux un peu plus longtemps jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Poêlée de porc minute aux pommes

Les pommes et leur touche sucrée accompagnent à merveille les côtelettes de porc et font de cette recette un délicieux repas de semaine qui se prépare en un tournemain. Servez ces côtelettes avec une purée de patates douces ou avec du riz brun.



Gratin de quinoa et de légumes

Réconfortant et coloré, ce gratin de légumes et de quinoa saura vous ravir. Avec le fromage fondu, moelleux et craquant sur les côtés, ce plat est irrésistible.



Pitas à la dinde et aux légumes

Original et savoureux, ce sandwich redonne aux restes leurs lettres de noblesse. Utilisez le mélange à la dinde pour concocter une salade tout aussi délicieuse : ajoutez un soupçon de vinaigre de riz, et dégustez.



Lanières de dinde croustillantes avec frites au four

Bonnes à s'en lécher les doigts, ces lanières de dinde sont remplies de saveur et sont juste assez croustillantes grâce à sa panure à base de.



Pilons de poulet BBQ

Ces délicieux pilons sont recouverts d'une divine sauce barbecue maison. Sucrée avec des dattes Medjool, elle deviendra assurément votre sauce passe-partout. Servez-la avec des viandes grillées pour ajouter un peu de saveur estivale. Augmentez la dose de sauce piquante si vous aimez la nourriture très épicée.



L'ultime salade de haricots

Cette salade pleine de saveur et de couleur comblera tout le monde. Préparez-la à l'avance et laissez les haricots absorber la vinaigrette.



Sandwichs ouverts aux œufs



Sandwichs ouverts aux œufs

Un classique revu et amélioré grâce à un peu de couleur et de croquant. Gardez des œufs cuits dur au frigo pour préparer ces sandwichs en un tournemain.



Papillotes de légumes et de poisson aux herbes fraîches

Prenez de l'avance en préparant les papillotes la veille ou le matin avant d'aller travailler. Ainsi, elles seront prêtes à être déposées sur le gril à votre retour.



Bifteck de flanc grillé avec légumes barbecue

Impossible de se tromper avec ce duo de steak et de légumes sur le gril. Coupez le bifteck en tranches fines dans le sens contraire de la fibre de la viande pour des bouchées qui fondent dans la bouche. Le vinaigre balsamique rehausse le bœuf à merveille dans cette recette!



Sandwichs au poulet à la grecque

Le citron ajoute un zeste de fraîcheur à ce sandwich pas comme les autres. Le festival des saveurs se poursuit avec le poivron croquant et la coriandre fraîche. Sensationnel!



Pochettes de tofu à l'orange

Ajouter un peu de magie à votre tofu avec cette marinade d'agrumes savoureuse. Pour agrémenter vos repas de tous les jours, servez le tofu grillé dans un sandwich, sur un lit de légumes verts, dans une soupe ou sur une salade de pâtes. Les possibilités sont infinies.



Salade de thon et de tomates du tonnerre

Cette salade est une belle façon de manger du thon.



Cette salade est une belle façon de manger de bonnes tomates bien mûres. Parfaite pour un lunch, un pique-nique ou un souper sur la terrasse avec des amis, servez-la sur quelques feuilles de laitue pour plus de fraîcheur et de croquant.



Roulés fraîcheur à l'avocat et aux haricots

Crémeux et colorés, ces roulés se préparent en un tournemain.



Salade d'orge rôtie et de riz sauvage

C'est le festival des grains entiers! Cette savoureuse salade est un heureux mélange de la texture de l'orge et du côté noisette du riz sauvage.



Super salade de pois chiches et de carottes

Pleine de couleurs et de saveurs, cette salade se savoure tout au long de l'année et sera un succès assuré lors de votre prochain pique-nique ou repas-partage.



Fajitas au bœuf et crème sure à la lime

De bons fajitas frais et savoureux!



Soupe réconfortante aux lentilles rouges et aux champignons

Cette soupe savoureuse est tout indiquée pour les journées pluvieuses.



Saumon grillé au miel et asperges

Savourez le petit goût de miel et de thym frais avec cette recette facile de saumon grillé et asperges.



Spaghetti avec boulettes de dinde

L'odeur de sauce tomates mijotée embaumera toute la cuisine



avec cette recette de spaghetti!



Roulé grec aux œufs et au couscous

Pour ajouter une source de protéines et une texture crémeuse à ce mélange, mettez-y des œufs!



Chaudrée de palourdes crémeuse

Cette recette populaire dans les Maritimes est excellente en entrée et parfaite pour un dîner nourrissant accompagnée d'une salade!



Ragoût de légumes et lentilles au cari

Ce copieux ragoût végétarien embaumera votre cuisine d'un parfum envoûtant d'épices indiennes!



Pâtes méditerranéennes aux tomates et à la ricotta

Personne ne devinera que l'ingrédient secret de ce plat de pâtes crémeuses est la ricotta.



Lasagne simplement mijotée

Laissez votre mijoteuse faire tout le travail et rentrez à la maison pour déguster ce repas réconfortant.



Pizza à croûte mince

Transformez vos soirées pizza en utilisant des tortillas de grains entiers. Lors de la cuisson, les tortillas deviennent dorées et croustillantes!



Chili à la dinde

Ce chili est un incontournable, si polyvalent, les possibilités sont infinies. Il peut être savouré tel quel ou transformé en d'autres plats.



Burritos au vivaneau de la côte ouest

Ces burritos sont un excellent moyen d'ajouter du poisson à votre alimentation. Personnalisez votre burrito avec des légumes colorés.



Couscous aux légumes

Voici une recette débordante de couleurs et de bonne humeur! Simple et délicieux, ce couscous que vous pouvez adapter selon vos goûts, constitue un savoureux repas santé qui, vous plaira à coup sûr!



Cari de lentilles et d'aubergines

Cette recette aromatique embaumera votre cuisine et épatera vos convives.



Ragoût d'orignal

Complétez l'expérience « de la forêt à la table » avec ce ragoût facile à préparer.



Ragoût marocain (Harira)

Les effluves aromatiques épicées de ce mets suffiront à convaincre tout votre petit monde de passer à table.



Poulet à l'ananas et au gingembre

Ce poulet rafraîchissant est tendre et très savoureux. Servir sur du riz brun ou du quinoa avec une salade verte fraîche pour un repas du soir savoureux et facile à préparer.



Soupe au maïs, aux haricots et à la courge (soupe des Trois Soeurs)

Le maïs, les haricots et la courge font une soupe consistante pour vous garder au chaud lors des soirées froides.



Sauté au tofu et aux légumes

La saveur de gingembre et de sésame de ce sauté accompagne bien une grande variété de légumes.



Soupe aux nouilles d'inspiration vietnamienne

Un repas savoureux tout au long de l'année.



Pâté chinois

Ce pâté chinois est préparé avec de la dinde hachée et des lentilles.



Chakchouka

Ce plat est préparé avec de simples ingrédients et donne une touche amusante aux œufs.



Cari aux légumes

Ce cari est rempli de légumes et il est excellent pour le dîner ou le souper, surtout lors de journées froides.

Collations



Frappé crémeux

Ce délicieux frappé déborde de légumes, de fruits et d'aliments protéinés et à grains entiers. Dégustez-le seul ou avec une tranche de pain à grains entiers, grillée et tartinée de beurre de noix ou de graines!



Trempeur au chou-fleur et aux haricots blancs

Le chou-fleur rôti donne une touche de fraîcheur à cette trempette. Servez-la avec des légumes, des craquelins ou du pain pita aux grains entiers pour profiter d'une délicieuse collation.



Sandwichs de pommes ouverts

Alignez toutes les garnitures et laissez-vous aller! Ces sandwichs de pommes amusants et naturellement sucrés plairont aux personnes de tout âge. Ils sont parfaits pour la collation après l'école, mais peuvent être servis en tout temps.



Bouchées à l'avoine et à la citrouille sans cuisson

Ces bouchées à l'avoine et à la citrouille sans cuisson sont parfaites pour les collations à emporter ou lorsque les journées sont bien remplies. Ne nécessitant que quelques ingrédients pour la préparer, cette recette sera assurément adoptée par toute



Muffins au yogourt sans farine au mélangeur

Les muffins au mélangeur sont les meilleurs - mettez tous les ingrédients dans le mélangeur et c'est presque tout! Prenez-en un au déjeuner ou à la collation.



Amusante salade de fruits

Cette salade de fruits savoureuse satisfera à coup sûr votre dent sucrée et constitue un excellent dessert ou collation santé.



Grignotines de pois chiches

Ces pois chiches regorgent de saveur et ne manquent assurément pas de croquant



Croquant aux pommes et aux bleuets

Les pommes et les bleuets sont les vedettes de cette irrésistible recette. Dégustez le croquant chaud seul ou accompagnez-le d'une petite cuillerée de yogourt. Parfait

comme dessert ou comme collation avec un verre de lait ou de boisson de soya enrichie.



Houmous super crémeux

Cette trempette s'avère une collation parfaite à savourer avec des légumes ou des craquelins de grains entiers. Pour un apport supplémentaire en protéines et en fibres, utilisez le houmous comme tartinaade en remplacement de la mayonnaise ou de la moutarde.



Brochettes de fruits avec trempette au yogourt à l'érable et à la cannelle

Amusantes à souhait, ces brochettes de fruits font sensation lors d'une collation ou d'un pique-nique. Et avec la trempette crémeuse au yogourt à l'érable rehaussée de cannelle, toutes les papilles sont comblées.



Parfaits craquants aux fruits et yogourt avec granola

Du granola avec un soupçon d'érable comblera à coup sûr votre bec sucré! Cette irrésistible recette donne 10 portions, mais inutile de tout manger d'un coup. Vous pouvez simplement préparez le granola à l'avance et le conserver dans un pot hermétique. Envie d'une collation? Servez-le avec du yogourt grec nature 0% M.G. et des petits fruits.



Chips et trempette olé olé aux haricots noirs

Besoin de grignoter comme un gagnant? Cette recette a sa place dans les ligues majeures. Vous pouvez même l'emporter avec vous dans un plat... sans oublier les chips.



Scones sensationnels aux poires et au fromage

Savoureux et pratiques, ces scones sont bons pour le petit-déjeuner, idéals pour une collation, parfaits pour emporter!



Barres granola à l'avoine grillée sans cuisson

Le goût sucré naturel des dates et l'avoine grillée rehaussent la saveur de ces barres granola.