

Nouveau départ



Semaine 2 : programme de repas d'une journée

Pour la deuxième semaine de votre programme Nouveau Départ, nous avons choisi des recettes pleines de saveurs du monde, mais légères en sucre et en glucides. Essayez une ou plusieurs de ces recettes pour ajouter un peu de piquant à votre routine habituelle cette semaine. Cuisinez-les telles quelles ou remplacez les ingrédients par vos ingrédients sains préférés pour les adapter à vos besoins !



Le remplacement des ingrédients modifiera les informations nutritionnelles par portion.

Déjeuner

Muffin anglais ouvert aux légumes

Donne 1 portion

Ingrédients

½ muffin anglais multigrains
1 œuf
1 tasse d'épinards
2 tranches de tomates
2 tranches d'oignon rouge
Sel et poivre au goût

Instructions

Faites griller la moitié du muffin anglais. Vaporisez la poêle avec un spray de cuisson et faites cuire l'œuf selon votre goût. Retirez l'œuf de la poêle et réservez-le. Vaporisez à nouveau la poêle avec un spray de cuisson, puis ajoutez les épinards et l'oignon. Faites revenir pendant 2 minutes. Garnissez la moitié du muffin d'épinards, de tomates et d'oignons ; recouvrez d'un œuf et d'une pincée de sel et de poivre.



Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 286
Gras total : 11 g
Gras saturé : 3 g
Sodium : 175 mg
Cholestérol : 372 mg

Glucides : 17 g
Fibres : 8 g
Sucres : 3 g
Protéines : 13 g
Potassium : 473 mg



Oubliez le muffin anglais et doublez la quantité d'épinards pour économiser 13 g de glucides !



Dîner

Salade de steak et fromage bleu avec vinaigrette balsamique

Donne 1 portion

Ingrédients

2,5 oz de steak maigre cuit, coupé en lanières	¼ tasse de tomates
Sel et poivre au goût	2 c. à soupe de fromage bleu émietté
1 c. à soupe d'huile de cuisson	2 c. à soupe de vinaigrette balsamique
2 tasses de légumes verts mélangés	



Réduisez la graisse (et votre budget). Remplacez le steak par un champignon portobello. Copieux, végétarien et plus économique !

Instructions

Laissez le steak reposer à température ambiante pendant au moins 10 minutes avant la cuisson. Saupoudrez uniformément de sel et de poivre. Chauffez une grande poêle en fonte ou une poêle épaisse à feu vif. Ajoutez l'huile de cuisson dans la poêle et faites tourner pour enrober. Ajoutez le steak dans la poêle et faites-le cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il brunisse. Réduisez le feu à moyen-doux et faites-le cuire 1½ minute. Retirez le steak de la poêle et couvrez-le sans serrer de papier d'aluminium. Laissez reposer 10 minutes et coupez-le dans le sens contraire des fibres en lanières de la taille d'une bouchée. Servez avec du fromage bleu sur un lit de légumes verts, arrosé de vinaigrette balsamique.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 369	Glucides : 4 g
Gras total : 26 g	Fibres : 2 g
Gras saturé : 8 g	Sucres : 3 g
Sodium : 340 mg	Protéines : 25 g
Cholestérol : 31 mg	Potassium : 925 mg



Collation

Mini brochettes caprese

Donne 1 portion

Ingrédients

3 tomates cerises
3 mini boules de mozzarella, séchées avec une serviette en papier
3 feuilles de basilic
Poivre au goût
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
3 cure-dents

Instructions

À l'aide d'un cure-dent, piquez d'abord une tomate cerise. Puis ajoutez une grande feuille de basilic suivie d'une boule de mozzarella, de façon à ce que le résultat final ressemble à un mini kebab. Saupoudrez de poivre. Arrosez de vinaigre balsamique et saupoudrez de poivre. Ajoutez ensuite les épinards et l'oignon. Faites revenir pendant 2 minutes. Garnissez la moitié du muffin d'épinards, de tomates et d'oignons ; recouvrez d'un œuf et d'une pincée de sel et de poivre.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 60	Glucides : 3 g
Gras total : 5 g	Fibres : 1 g
Gras saturé : 0 g	Sucres : 3 g
Sodium : 90 mg	Protéines : 6 g
Cholestérol : 8 mg	Potassium : 133 mg



Économisez de l'argent en remplaçant la mozzarella fraîche par des bâtonnets de fromage coupés.



Souper

Bol asiatique aux arachides et au gingembre

Donne 4 portions

Ingrédients

4 c. à soupe de beurre d'arachides naturel	4 tasses de salade de brocoli pré-déchiquetée (brocoli, chou-fleur, chou rouge, carottes)
4 c. à soupe d'eau tiède	4 morceaux (3 oz) de poitrine de poulet cuite sans peau, coupée
1 c. à soupe de gingembre frais râpé	2 tasses de riz brun cuit, réchauffé
1 c. à soupe de miel	
2 tasses de cosse de pois frais, coupées en deux	

Instructions

Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer le beurre d'arachides, l'eau, le gingembre et le miel pendant 1 minute. Ajoutez les cosse de pois, la salade de brocoli et le poulet et faites revenir 6 minutes jusqu'à ce que le tout soit chaud. Servez sur du riz brun chaud.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 384	Glucides : 42 g
Gras total : 11 g	Fibres : 8 g
Gras saturé : 3 g	Sucres : 9 g
Sodium : 147 mg	Protéines : 29 g
Cholestérol : 199 mg	Potassium : 1 334 mg



Le pouvoir des légumes ! Remplacez le poulet par 3 oz de seitan cuit et savoureux.



Dessert

Écorce de yogourt glacé aux baies

Donne 4 portions

Ingrédients

1 tasse de yogourt grec, nature
1 cuillère à soupe de miel (de préférence cru)
½ tasse de fraises ou de bleuets (ou ¼ tasse des deux)

Instructions

Tapissez une petite plaque à biscuits de papier parchemin. Mélangez le yogourt avec le miel et versez-le sur la plaque à biscuits en l'étalant uniformément sur les bords. Garnissez le yogourt de baies. Mettez au congélateur pendant 6 à 8 heures ou toute la nuit. Divisez en 4 portions égales et dégustez.

Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 48	Glucides : 12 g
Gras total : 5 g	Fibres : 2 g
Gras saturé : 1 g	Sucres : 8 g
Sodium : 20 mg	Protéines : 13 g
Cholestérol : 8 mg	Potassium : 125 mg