

# Nouveau départ

## Semaine 4 : programme de repas d'une journée

Le programme de cette semaine est rempli de plats croustillants, croquants et friables qui feront danser votre bouche. Ajoutez-les quelques fois cette semaine, chaque fois que vous avez l'impression que votre journée a besoin d'un petit coup de pouce. Et comme toujours, remplacez-les par vos ingrédients sains préférés pour les adapter à votre goût !



*Le remplacement des ingrédients modifiera les informations nutritionnelles par portion.*

### Déjeuner

## Toast à l'avocat

Donne 1 portion

### Ingrédients

½ petit avocat  
1 tranche de pain complet  
Une pincée de sel au goût

### Instructions

Faites griller le pain. Pendant que le pain grille, coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et récupérez la chair dans un bol. Saupoudrez l'avocat de sel et écrasez-le bien à la fourchette. Étalez l'avocat écrasé sur le pain grillé. Servez pendant que le pain grillé est chaud.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 200	Glucides : 21 g
Gras total : 12 g	Fibres : 7 g
Gras saturé : 2 g	Sucres : 3 g
Sodium : 423 mg	Protéines : 6 g
Cholestérol : 0 mg	Potassium : 582 mg



*Réduisez le sel  
Remplacez le sel par de la poudre d'ail et économisez 258 mg de sodium.*



### Dîner

## Salade d'épinards au poulet, fraises, noix et fromage feta

Donne 1 portion

### Ingrédients

3 tasses de pousses d'épinards	2 cuillères à soupe de noix hachées
2 oz de poulet grillé coupé	2 cuillères à café d'huile d'olive
½ tasse de fraises, tranchées	1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
½ oz de fromage feta émietté	Spray de cuisson



#### Force végétarienne

Remplacez le poulet par 3 oz de seitan ou de tofu grillé pour rendre ce plat végétarien.

### Instructions

Enduisez la poêle d'un spray de cuisson. Ajoutez le poulet et faites cuire 3 à 4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus rose. Mélangez les jeunes pousses d'épinards, le poulet grillé coupé, les fraises tranchées, le fromage feta émietté, les noix hachées, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez du sel et du poivre noir au goût.

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 459	Glucides : 27 g
Gras total : 34 g	Fibres : 4 g
Gras saturé : 10 g	Sucres : 7 g
Sodium : 482 mg	Protéines : 23 g
Cholestérol : 60 mg	Potassium : 798 mg



### Collation

## Chips de chou frisé

Donne 1 portion

### Ingrédients

2 tasses de chou frisé, râpé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
1/8 c. à café de sel et de poivre
1/2 c. à café de poudre d'ail ou d'assaisonnement sans sel de votre choix

### Instructions

Préchauffez le four à 350° F. Étalez le chou frisé râpé sur une plaque à pâtisserie en une couche uniforme. Arrosez le chou frisé avec l'huile d'olive extra vierge et saupoudrez de sel et de poivre. Faites cuire au four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Une fois refroidies, dégustez !

### Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 186	Glucides : 12 g
Gras total : 14 g	Fibres : 2 g
Gras saturé : 2 g	Sucres : 1 g
Sodium : 300 mg	Protéines : 4 g
Cholestérol : 0 mg	Potassium : 183 mg



Photo © American Heart Association

## Souper

# Spaghettis de courge spaghetti

Donne 4 portions

## Ingrédients

- 1 courge spaghetti (3 lb)
- Spray de cuisson
- 1 c. à café d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail frais, émincée
- ½ petit oignon, haché
- 8 oz de tomates en dés en conserve, sans sel ajouté
- ¼ c. à café de poivre noir
- ¼ c. à café d'herbes séchées sans sel, mélange italien
- 1/8 c. à café de flocons de piment rouge écrasés
- 16 oz de sauce tomate en conserve, sans sel ajouté
- ½ tasse de petites boules de mozzarella fraîches de la taille d'une bouchée (vous pouvez remplacer par de la mozzarella fraîche, coupée en morceaux de la taille d'une bouchée)
- ¼ tasse de basilic, déchiré ou haché grossièrement, OU
- 1 cuillère à café de basilic séché

## Instructions

Préchauffez le four à 350° F. Coupez la courge spaghetti en moitié. Sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un spray de cuisson, placez les moitiés de courge face vers le bas et faites cuire pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 7 minutes. Ajoutez les tomates coupées en dés, le poivron, les herbes et les flocons de piment rouge. Faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, environ 2 à 3 minutes. Ajoutez la sauce tomate et réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter pendant 10 minutes. Laissez la courge reposer à température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment refroidie pour être manipulée. Prenez une fourchette et grattez la chair de la courge de l'extérieur vers l'intérieur, créant des « nouilles à spaghetti ». Ajoutez les « nouilles » de courge à la sauce et retirez du feu. Mélangez avec des boules de mozzarella et du basilic frais et servez.

## Valeur nutritionnelle par portion

Calories : 172	Glucides : 24 g
Gras total : 7 g	Fibres : 6 g
Gras saturé : 3 g	Sucres : 7 g
Sodium : 64 mg	Protéines : 6 g
Cholestérol : 19 mg	Potassium : 964 mg

Le contenu vous est proposé par l'American Heart Association. Le contenu et les outils exclusifs sont sous licence de l'American Heart Association. Les informations contenues dans ce document et les outils ne sont pas destinés à constituer un diagnostic ou un traitement médical, ni à remplacer les conseils médicaux réguliers de votre professionnel de la santé.



## Dessert

# Écorce de pistache au chocolat noir

Donne environ 24 portions

## Ingrédients

2 sacs (12 oz) de pépites de chocolat mi-sucré

¼ tasse de pistaches décortiquées, coupées  
grossièrement

1½ cuillère à café de gros sel de mer

Spray de cuisson



### Booster de budget

Remplacez les pistaches par des  
cacahuètes hachées ou des amandes  
effilées.

## Instructions

Placez une feuille de papier parchemin sur une plaque à  
pâtisserie. Enduisez de spray de cuisson et réservez.

Mettez les pépites de chocolat dans un bol en verre de  
taille moyenne. Remplissez une casserole moyenne  
avec 3 pouces d'eau et portez à ébullition.

Placez le bol en verre rempli de pépites de chocolat sur  
la casserole (en créant un bain-marie maison). (Faites  
attention en touchant le bol, il va chauffer.) Remuez les  
pépites de chocolat avec une spatule en caoutchouc  
pendant qu'elles fondent jusqu'à ce que le chocolat  
soit lisse et fluide. Versez le chocolat fondu sur la  
plaque de cuisson graissée et étalez-le sur une  
épaisseur d'environ 1/4 de pouce. Saupoudrez de gros  
sel de mer et de pistaches coupées. Placez la plaque de  
cuisson au réfrigérateur pendant 1 heure. Cassez-le en  
morceaux irréguliers et servez.

## Valeur nutritionnelle par portion (morceau de 2 po x 2 po)

Calories : 74

Gras total : 5 g

Gras saturé : 3 g

Sodium : 2 mg

Cholestérol : 1 mg

Glucides : 9 g

Fibres : 0 g

Sucres : 5 g

Protéines : 0 g

Potassium : 94 mg