



# Un menu de recettes que les membres adorent

Préparez un repas savoureux pour votre soirée spéciale

Mettez votre toque de chef et préparez un repas complet ou n'importe quel plat qui vous semble appétissant. Quel que soit le résultat de votre assiette, ces recettes préférées de tous les temps vous permettront de passer une soirée exceptionnelle!

## Souper du jour

### ENTRÉES

#### Bruschetta épicée d'été



**12** tomates prunes mûres, lavées et épépinées, coupées en quartiers

**3-4** gousses d'ail, pelées

**8** feuilles de basilic frais, nettoyées et coupées en petits morceaux

**2** cuillères à soupe de jus de citron vert frais

**1** piment jalapeño lavé, coupé en deux et épépiné

**Sel** et poivre moulu à goût

**Instructions :** Coupez finement les tomates, les gousses d'ail et le piment jalapeño à la main ou dans un robot culinaire. Placez dans un grand bol de service. Ajoutez les feuilles de basilic, le jus de citron vert, le sel et le poivre. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez à température ambiante avec du pain complet tranché, des craquelins de blé entier ou sur des pâtes de blé entier avec une pincée de parmesan.

**Astuce :** Si le temps le permet, réfrigérez pendant au moins 3 à 4 heures avant d'amener à température ambiante et de servir.

Servez-le sur du pain grillé de blé entier ou utilisez-le comme trempe pour des bâtonnets de céleri croquants !

**Donne :** 8 portions | **Taille de la portion :** ½ tasse

**Calories :** 20 | **Gras total :** 0 g | **Gras Sat. :** 0 g

**Cholestérol :** 0 mg | **Sodium :** 110 mg | **Total glucides :** 3 g

**Fibres :** 1 g | **Sucre :** 0 g | **Protéines :** 1 g | **Potassium :** 11 mg

## Spécial du souper

#### Soupe aux légumes verts façon du Sud



**1** botte de feuilles de chou fraîches (environ 3 tasses)

**2 c. à café** d'huile d'olive

**2** oignons moyens, coupés en dés

**4** tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

**2½ tasses** d'eau

**5 tranches** de bacon de dinde fumée, coupées en dés

**6** grosses carottes, pelées et coupées en tranches de ¼ de pouce

**1** feuille de laurier

**¼ c. à café** de thym séché

**¼ c. à café** de poivre noir

**3½ tasses** de pommes de terre rouges, coupées grossièrement

**Instructions :** Lavez soigneusement les choux verts et égouttez-les dans une passoire. Coupez ou déchirez les feuilles des tiges et jetez les tiges. Déchirez les feuilles en petits morceaux. Versez l'huile dans une casserole de taille moyenne. Placez sur feu moyen et ajoutez les oignons. Faites cuire pendant 5 à 6 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le bouillon, l'eau et le bacon et portez à ébullition. Incorporez les feuilles de chou vert et laissez cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement fanées. Incorporez les carottes, la feuille de laurier, le thym et le poivre. Potez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes. Incorporez les pommes de terre, couvrez et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les feuilles de chou vert soient tendres. Retirez la feuille de laurier et jetez-la. Servez chaud.

**Donne :** 4 à 6 portions | **Taille de la portion :** 1 tasse

**Calories :** 177 | **Gras total :** 4 g | **Gras Sat. :** 4 g

**Cholestérol :** 5 mg | **Sodium :** 220 mg | **Total glucides :**

**29g** | **Fibres :** 5 g | **Sucre :** 6 g | **Protéines :** 7 g

**Potassium :** 249 mg



PLATS  
PRINCIPAUX

## Poulet glacé au vinaigre balsamique



<b>450 g</b> de poitrines de poulet	<b>1 c. à café</b> de sel
<b>2</b> tomates Roma, tranchées	<b>¼ c. à café</b> de poivre
<b>1 tasse</b> de mozzarella râpée	<b>½ tasse</b> de vinaigre balsamique
<b>4 tasses</b> de mélange de légumes verts	<b>1 c. à soupe</b> d'huile d'olive extra vierge
<b>3</b> cuillères à soupe de basilic frais, tranché finement	

**Instructions :** Écrasez finement les poitrines de poulet et retirez le gras. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer à feu moyen-vif. Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre des deux côtés et faites-le cuire 4 à 6 minutes de chaque côté. Lorsque le poulet est bien cuit, arrosez-le de vinaigre balsamique et garnissez-le de mozzarella et de tomates. Éteignez le feu, mettez le couvercle et laissez fondre le fromage pendant une minute ou deux. Garnissez de basilic et servez avec le mélange de légumes verts. *Buon appetito !*

**Donne :** 4 portions | **Taille de la portion :** ¼ de recette  
**Calories :** 497 | **Gras total :** 24 g | **Gras Sat. :** 0 g  
**Cholestérol :** 0 mg | **Sodium :** 443 mg | **Total glucides :** 28 g | **Fibres :** 9 g | **Sucres :** 0 g | **Protéines :** 40 g | **Potassium :** 212 mg

## Côtelette de porc avec pommes de terre au cheddar et brocoli



<b>4</b> petites pommes de terre, coupées en cubes de 2.5 cm	<b>½ c. à café</b> de sel
	<b>½ c. à café</b> de poivre noir
<b>4 cuillères à café</b> d'huile d'olive	<b>¼ tasse</b> (à faible teneur en sucre) de sauce barbecue
<b>4 (115 g)</b> côtelettes de porc désossées	<b>½ tasse</b> de fromage cheddar râpé
<b>4 tasses</b> de fleurons de brocoli	

**Instructions :** Préchauffez le four à 350 °F. Coupez les pommes de terre et enrobez-les d'huile d'olive. Vaporisez une plaque à pâtisserie d'un spray de cuisson antiadhésif et disposez les côtelettes de porc, le brocoli et les pommes de terre en une seule couche. Salez et poivrez et faites cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du porc atteigne 160 °F. Étalez la sauce barbecue sur les côtelettes de porc et garnissez les pommes de terre et le brocoli de cheddar râpé. Remettez au four et chauffez pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. *Bon appétit !*

**Donne :** 4 portions | **Taille de la portion :** ¼ de recette  
**Calories :** 460 | **Gras total :** 25 g | **Gras Sat. :** 0 g  
**Cholestérol :** 0 mg | **Sodium :** 541 mg | **Total glucides :** 22 g | **Fibres :** 6 g | **Sucres :** 0 g | **Protéines :** 37 g | **Potassium :** 566 mg

## Purée de chou-fleur à la ciboulette



**1** tête moyenne de chou-fleur, hachée

**6 tasses** d'eau

**1 c. à soupe** de fromage à la crème, adouci

**1 c. à soupe** de beurre

**¼ tasse** de fromage parmesan râpé à faible teneur en sodium

**2** gousses d'ail hachées

**2 c. à soupe** de lait

**¼ c. à café** de sel

**½ c. à café** de poivre blanc

**½ c. à café** de ciboulette fraîche, hachée

**Instructions :** Portez 6 tasses d'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez le chou-fleur et faites cuire pendant 7 minutes. Égouttez-le dans une passoire et remettez-le immédiatement dans la casserole. Ajoutez le fromage à la crème, le beurre, le parmesan, l'ail, le lait, le sel et le poivre. Réduisez en purée avec un plongeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et lisse. Si vous n'avez pas de plongeur, mélangez tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnissez de ciboulette hachée.

**Donne :** 4 portions | **Taille de la portion :** ¼ de recette

**Calories :** 102 | **Gras total :** 6 g | **Gras Sat. :** 4 g

**Cholestérol :** 16 mg | **Sodium :** 221 mg | **Total glucides :**

**9 g** | **Fibres :** 4 g | **Sucres :** 0 g | **Protéines :** 6 g |

**Potassium :** 464 mg

## Chou-fleur rôti



**1** tête de chou-fleur, coupée en petits bouquets, tige pelée et coupée en dés

**1 c. à soupe** d'huile d'olive

**1 c. à café** de sel casher

**½ c. à café** de poivre frais moulu

**4** gousses d'ail écrasées

**1 c. à soupe** de sauce piquante

**2 c. à soupe** de jus de citron frais

**2 c. à soupe** de chapelure panko

Spray de cuisson antiadhésif

**Instructions :** Préchauffez le four à 450 degrés. Placez une grande sauteuse sur feu moyen-vif. Vaporisez-la avec un spray de cuisson antiadhésif. Ajoutez le chou-fleur dans la poêle et faites revenir pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail dans la poêle et faites revenir pendant encore 2 à 3 minutes. Retirez du feu et incorporez l'huile d'olive, le sel, le poivre et la chapelure. Placez la poêle au four et faites rôtir pendant 15 à 20 minutes, en remuant toutes les 5 minutes. Le chou-fleur doit être légèrement doré. Retirez la poêle du four et placez le contenu dans un grand bol de service. Dans un petit bol, fouettez ensemble la sauce piquante et le jus de citron. Versez sur le chou-fleur, mélangez bien et servez.

**Donne :** 4 portions | **Taille de la portion :** ¼ de recette

**Calories :** 116 | **Gras total :** 4 g | **Gras Sat :** 0 g

**Cholestérol :** 0 mg | **Sodium :** 428 mg | **Total glucides :**

**17 g** | **Fibres :** 5 g | **Sucres :** 0 g | **Protéines :** 4 g |

**Potassium :** 400 mg



**Café au lait avant le coucher**

**1½ tasse** d'eau chaude  
**4 sachets** de thé à la camomille  
**½ c. à café** de lavande

**1 c. à café** de miel (sans sucre ajouté)  
**½ tasse** de lait d'amande ou lait écrémé non sucrés

**Instructions :** Faites infuser les sachets de thé et la lavande dans l'eau chaude pendant 4 à 5 minutes. Faites chauffer le lait au micro-ondes pendant environ 30 secondes. Ajoutez le thé, le miel et le lait dans un mixeur et mixez à vitesse élevée pendant 10 secondes. Versez dans votre tasse et savourez.

**Donne :** 2 portions | **Taille de la portion :** 1 tasse

**Calories :** 51 | **Gras total :** 1 g | **Gras Sat. :** 0 g

**Cholestérol :** 0 mg | **Sodium :** 92 mg | **Total glucides :** 9 g

**Fibres :** 1 g | **Sucres :** 9 g | **Protéines :** 1 g |

**Potassium :** 84 mg

**Cidre de pomme chaud**

**3 bâtons** de cannelle  
**1 c. à café** de grains de poivre noir  
**½ c. à café** de clous de girofle entiers  
**¼ c. à café** de muscade moulue

**4 tasses** de jus de pomme non sucré  
**½ c. à soupe** de zeste d'orange  
**Un peu** de sirop d'érable, facultatif pour plus de douceur

**Instructions :** Mélangez les bâtons de cannelle, les grains de poivre et les clous de girofle dans une casserole et faites cuire à feu moyen-vif pendant environ 4 à 5 minutes, en remuant fréquemment. Ajoutez la muscade, le jus de pomme et le zeste d'orange et remuez pour mélanger. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes. Versez le mélange de cidre dans une tasse à travers un tamis à mailles fines. Laissez refroidir légèrement.

**Donne :** 4 portions | **Taille de la portion :** 1 tasse

**Calories :** 117 | **Gras total :** 0 g | **Gras Sat. :** 0 g

**Cholestérol :** 0 mg | **Sodium :** 11 mg | **Total glucides :**

**29 g | Fibres :** 1 g | **Sucres :** 24 g | **Protéines :** 0 g |

**Potassium :** 250 mg



Que vous ayez envie d'un repas raffiné ou que vous souhaitiez rester simple, nous avons ce qu'il vous faut pour votre soirée. Vous pourriez même vous retrouver avec des restes que vous aurez hâte de déguster !