

Salade d'edamames, pomme et poivron



2 portions

Ingrédients

Edamames congelés, écosés	2 tasses (500 ml)
Moutarde de Dijon	1 c. à thé (5 ml)
Vinaigre de vin rouge	2 c. à thé (10 ml)
Huile d'olive	1 c. à soupe (15 ml)
Poivron (rouge, orange ou jaune)	1
Oignon vert	1
Pomme	1



Préparation

Cuire les edamames 4 minutes dans l'eau bouillante puis égoutter.

Dans un bol à salade, délayer la moutarde de Dijon dans le vinaigre de vin; ajouter l'huile d'olive. Bien mélanger.

Ajouter le poivron, l'oignon vert et la pomme. Mélanger et déguster.

Servir avec un pain pita grillé ou sur de la roquette.

Pain de lentilles



4 portions

Ingrédients

Lentilles en conserve, rincées	3 tasses (750 ml)
Oignon, haché	1
Céleri, haché	1 branche
Tranche de pain, en cube	1
Œuf	1
Huile d'olive	1 c. à soupe (15 ml)
Fromage mozzarella râpé	1 1/2 tasse (375 ml)
Sel et poivre	Au goût



Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients.

Placer le tout dans un moule à pain préalablement graissé.

Cuire au four 45 minutes à 350 degrés F.

Servir avec une sauce tomate au choix.

Muffins aux bananes riches en fibres



12 portions

Ingrédients

Céréales All-Bran buds (psyllium)	1 tasse (250 ml)
Lait	3/4 tasse (180 ml)
Bananes très mûres	3
Sucre	1/2 tasse (125 ml)
Huile végétale	1/4 tasse (60 ml)
Œuf	1
Extrait de vanille	1/2 c. à soupe (7,5 ml)
Farine de blé entier	1 tasse (250 ml)
Poudre à pâte	1 c. à thé (5 ml)
Bicarbonate de soude	1 c. à thé (5 ml)
Cannelle	1 c. à thé (5 ml)



Préparation

Mélanger le lait et les céréales de psyllium. Mettre de côté.

Dans un grand bol, écraser les bananes et y ajouter le sucre, l'huile, l'œuf et la vanille. Bien mélanger.

Incorporer la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle. Y ajouter le mélange de céréales et de lait.

Répartir dans 12 moules à muffins beurré.

Cuire 30 minutes à 350 degrés F.

Source: Geneviève O'Glema, nutritionniste

Pouding de chia à la vanille et aux petits fruits



2 portions

Ingrédients

Graines de chia	1/4 tasse (60 ml)
Boisson végétale au choix	1 1/3 tasse (330 ml)
Sirop d'érable	1 c. à soupe (15 ml)
Extrait de vanille	1 c. à thé (5 ml)
Petits fruits frais ou surgelés	1 tasse (250 ml)



Préparation

Mettre tous les ingrédients (sauf les petits fruits) dans un pot Masson. Bien fermer et mélanger le tout en secouant vigoureusement - afin d'éviter que les graines de chia s'agglutinent au fond du pot.

Laisser reposer 30 minutes (ou toute une nuit) en secouant de temps en temps.

Une fois le pouding prêt, le répartir en 2 bols.

Ajouter les petits fruits et déguster !

Vendredi

"Flautas" ou Taquito (petit taco)



4 portions de 3 "flautas"

Ingrédients

Pois chiches en conserve, rincés	1 tasse (250 ml)
Fromage râpé "tex-mex"	1/2 tasse (125 ml)
Salsa douce ou piquante	1/2 tasse (125 ml)
Coriandre fraîche hachée	1/4 tasse (60 ml)
Oignon vert, haché finement	1
Petits tortillas de blé entier	6
Yogourt grec nature	1 tasse (250 ml)

Préparation



Dans un bol, écraser les pois chiches et ajouter le fromage, la salsa, la coriandre et l'oignon vert. Bien mélanger.

À l'aide de ciseaux, couper les tortillas en 2.

Déposer de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de garniture sur chaque moitié de tortilla. Rouler le plus serré possible pour former de petit rouleau.

Déposer-les sur une plaque de cuisson et cuire 10 minutes à 350 degrés F.

Pour servir, tremper les "flautas" dans le yogourt grec.

Source: Geneviève O'Gleman, nutritionniste