



5 ÉTAPES

60 MINUTES . 8 REPAS

DÎNER

SOUPER

LUNDI

Sandwich aux
oeufs

Bol burrito

MARDI

Salade mexicaine,
chips de pita &
oeuf

Poulet, quinoa &
légumes grillés

MERCREDI

Salade de quinoa
& mangue

Pizza pita au
pesto

JEUDI

Salade
Niçoise

Nachos
végétarien

Durant la semaine

LUNDI

Assembler le bol burrito (5 min). Préparer la salade mexicaine (10 min)

MARDI

Préparer les légumes sautés (10 min). En servir la ½ au souper de ce soir, et conserver l'autre moitié dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Assembler la salade au quinoa pour demain midi (5 min).

MERCREDI

Préparer la pizza pita au pesto (13 min) et préparer la salade niçoise pour demain midi (10 min)

JEUDI

Préparer le nachos végétarien (15 min)

LISTE D'ÉPICERIE

Fruits & Légumes

- 1 paquet d'oignons verts
- 1 oignon rouge, haché
- 1 poivron rouge, en lanières
- 1 poivron jaune, en lanières
- 1 poivron orange
- 1 courgette, en quartiers
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 paquet de bébé épinards, prélavé (50 oz/142 g)
- 1 casseaux de tomates cerise (340 g)
- 1 lime

Grains entiers

- Pain tranché à grains entiers
- 5 pains pitas de grains entiers
- 1 tasse de quinoa sec

Aliments protéinés

- 4 Œufs
- 30 ml Yogourt grec nature
- 2 poitrines de poulet
- 180ml fromage mozzarella

Allée

- 2 conserves de haricots noirs
- graines de citrouille
- 1 pot /consERVE d'olives kalamata, dénoyautées et tranchées
- 1 conserve de thon pâle dans l'eau

Condiments

- Salsa du commerce
- Pesto au basilic
- Moutarde de Dijon
- Vinaigre de vin rouge
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Congelé

- 1 sac d'avocats congelés (s'il y en a des frais mûrs à votre épicerie, tant mieux ! Remplacez par 2 avocats mûrs)
- 1 sac de maïs congelé
- 1 sac de mangues congelées
- 1 sac de haricots verts, congelés

À PRÉPARER À L'AVANCE (1H)

1. POITRINES DE POULET

- Préchauffer le four à 350F. Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium. Placer une grille allant au four sur la plaque.
- Déposer les 2 poitrines de poulet sur la grille. Badigeonner de 5 ml d'huile d'olive. Saupoudrer une pincée de paprika, poivrer et saler.
- Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit blanche au centre.

2. CHIPS DE PITA

- Préchauffer le four à 350F et tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- À l'aide de ciseaux ou d'un couteau, couper les 4 pitas en 8 triangles (couper en 2, puis couper chaque moitié en 4 pointes).
- Dans un bol, mélanger 30 ml d'huile, 2,5 ml de poudre d'ail, 1 ml de poudre chili et 5 ml de paprika fumé. Saler poivrer.
- Placer les pointes de pita dans le bol et bien mélanger, afin d'enrober les pitas du mélange d'huile et d'épices.
- Répartir les pitas sur la plaque à cuisson, et cuire au four 10-12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. OEUFS

- Placer 4 œufs dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Cuire 10 minutes.
- Retirer les œufs de la casserole et les plonger dans l'eau glacée.
- Conserver avec la coquille dans un pot hermétique au réfrigérateur. Les œufs cuits se conserveront 1 semaine au réfrigérateur avec la coquille. Une fois écalés, ils se conservent 3 jours.
- Préparer la salade d'œufs pour le sandwich de demain (voir recette jour 1)

4. QUINOA

- Rincer 1 tasse (250ml) de quinoa à l'aide d'un tamis.
- Dans un chaudron, verser 2 tasses (500ml) d'eau salée. Ajouter le quinoa. Porter à ébullition, puis réduire l'intensité à feu doux.
- Cuire 15 min ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Conserver dans un plat hermétique au réfrigérateur.

5. LÉGUMES

- Couper les poivrons en lanières
- Hacher les oignons verts



SANDWICH AUX OEUFS

INGRÉDIENTS

- 2 œufs cuit dur
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert, haché finement
- Sel et poivre
- 1 poignée de bébé épinards
- 2 tranches de pain à grains entiers

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 0 MIN

PRÊT EN: 5 MIN

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, écraser les œufs à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter le yogourt, la moutarde et l'oignon vert, et bien mélanger. Assaisonner (saler, poivrer).
3. Tartiner le mélange d'œufs sur une tranche de pain, Tapiser l'autre tranche de pain de bébés épinards. Refermer le sandwich. Couper et servir avec des lanières de poivron orange.



BOL BURRITO

INGRÉDIENTS

- 125 ml (½ tasse) de quinoa cuit
- 60 ml (¼ tasse) de maïs congelé, décongelé
- 60 ml (¼ tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés (placer le reste dans un contenant hermétique)
- 6 tomates cerise, coupées en 2
- 60 ml (¼ tasse) de mozzarella râpé
- 60 ml (¼ de tasse) d'avocat
- quelques feuilles de coriandre
- le jus d'1/2 jus lime (conserver l'autre ½ pour demain)
- poivre

PRÉPARATION

1. Dans un bol, placer le quinoa. Ajouter le maïs, les haricots, les tomates et le fromage, et réchauffer au micro-ondes 2 minutes.
2. Ajouter l'avocat, le jus de lime et la coriandre (facultatif), poivrer et servir.

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 2 MIN

PRÊT EN: 7 MIN



SALADE MEXICAINE

INGRÉDIENTS

- 60 ml (¼ tasse) de haricots noirs
- 60 ml (¼ tasse) de maïs congelé décongelé
- 6 tomates cerise, coupées en 2
- 60 ml (¼ tasse) d'avocat (ou ½ avocat)
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre, hachée
- ½ oignon vert, haché
- 30 ml de graines de citrouille
- le jus d'1/4 lime

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients et conserver au réfrigérateur.
2. Accompagner de 8 pointes de pita et d'un oeuf cuit dur.

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 0 MIN

PRÊT EN: 10 MIN

LÉGUMES SAUTÉS

INGRÉDIENTS

- 15ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- ½ oignon rouge, en fines lanières
- 1 poivron rouge, en lanières
- 1 poivron jaune, en lanières
- 1 courgette, en quartiers
- sel, poivre

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 2 MIN

PRÊT EN: 7 MIN

PRÉPARATION

1. Dans une poêle moyenne, chauffer l'huile d'olive et ajouter les légumes
2. Cuire 10 minutes en remuant de temps à autres ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
* On veut que les légumes soient tendres, mais pas mous.



SALADE AU QUINOA, POULET & MANGUE

INGRÉDIENTS

- 125 ml (½ tasse) de quinoa cuit
- 250 ml (1 tasse) de bébé épinards
- 125 ml (½ tasse) de mangue congelés, dégelée, coupée en petits cubes
- 125 ml (½ tasse) de cubes d'avocats (ou ½ avocat frais)
- ½ poitrine de poulet cuite
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille rôties
- Quelques feuilles de coriandre (facultatif)

VINAIGRETTE

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- le jus d'1/2 lime
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Préparer la vinaigrette et réserver
2. Placer tous les ingrédients pour la salade dans un bol et mélanger. Ajouter la vinaigrette au moment de servir.

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 0 MIN

PRÊT EN: 10 MIN



PIZZA PITA AU PESTO & LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 1 pain pita de grains entiers
- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto
- ½ poitrine de poulet cuite
- ¼ de la recette de légumes sautés (préparés hier)
- 125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella, râpé

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 8 MIN

PRÊT EN: 13 MIN

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 F. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Placer le pain sur la plaque de cuisson et badigeonner le pesto. Ajouter les légumes sautés et le fromage.
3. Placer au four et cuire 8 minutes, ou jusqu'à ce que le pita soit croustillant et le fromage fondu.
4. Servir avec une salade de bébé épinards.



SALADE NIÇOISE

INGRÉDIENTS

- 1 œuf cuit dur, en quartier
- 2 tasses de bébé épinards
- 6 tomates cerise, coupées en 2
- 60 ml (¼ tasse) d'olives kalamata dénoyautées et tranchées
- 60 ml (¼ tasse) de haricots verts congelés, dégelés
- 1 conserve (56g) de thon pâle dans l'eau, égoutté
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge, haché finement

VINAIGRETTE

- 20 ml (4 c. à thé) huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) vinaigre de vin rouge
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Dans un plat pour emporter, ajouter les épinards, l'œuf tranché, les tomates, les olives, les haricots et le thon.
2. Préparer la vinaigrette, et conserver au réfrigérateur. Verser sur la salade au moment de servir.

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 0 MIN

PRÊT EN: 10 MIN



NACHOS VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 16 chips de pita (préparés en début de semaine)
- ¼ des légumes sautés (préparés en début de semaine)
- 6 tomates cerise coupées en 2
- 60 ml (¼ tasse) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 oignon vert, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'olives kalamata, dénoyautées et tranchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de salsa
- 125 ml (½ tasse) fromage mozzarella, râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350F. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin
2. Étendre les pointes de pita. Ajouter le reste des ingrédients. Parsemer de fromage.
3. Cuire 10 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 10 MIN

PRÊT EN: 15 MIN