



MEAL PREP

SEMAINE 1
POUR 1 PERSONNE

MENU

DÎNER SOUPER

LUNDI	Salade grecque protéinée	Sole à l'orange
MARDI	Salade sésame-gingembre	Bol de tofu
MERCREDI	Salade grecque protéinée	Quesadilla végétarien
JEUDI	Sandwich Banh mi	Fajitas au poulet
VENDREDI	Salade fajitas	Riz "frit" au poulet

QUELQUES IDÉES DE SUBSTITUTIONS

- Poulet** : pour un menu végété, utilise des lentilles
- Riz brun** : pour le bol de tofu, si tu as envie de faire différent, utilise des nouilles soba
- Haricots verts** : remplacer par des pois mange-tout

LISTE D'ÉPICERIE

Fruits & Légumes

- 3 tomates
- 2 concombres anglais
- 2 petits oignons rouge
- 1 citron
- 3 gousses ail
- 1 couronne de brocoli
- 1 carotte, ou 1 sac de carottes en julienne
- racine de gingembre frais
- 1 orange
- 375ml (1 T ½) de haricots verts
- 2 poivrons rouges
- 2 laitues Boston
- 1 bouquet de persil frais
- 1 bouquet de menthe (facultatif, si tzaziki maison)

Grains entiers

- 250ml (1 tasse) de riz brun
- 1 pqt de tortilla à grains entiers
- 1 sac de bagelwich

Aliments protéinés

- 2 poitrines de poulet
- 1 bloc de 225 g de tofu ferme, nature
- 1 bloc de tofu à la grecque
- 1 œuf
- 4 filets de sole, frais ou surgelés
- 375 ml (1 ½ tasse) yogourt grec nature
- fromage râpé
- fromage feta
- 1 conserve d'haricots noirs

Condiments, fines herbes, épices

- huile d'olive
- olives kalamata, dénoyautées
- huile de sésame grillé
- vinaigre de vin rouge
- vinaigre de riz
- vinaigre de cidre
- mayonnaise
- sauce tamari réduite en sodium
- sirop d'érable
- jus de lime
- sauce hoisin
- Sriracha
- miel
- hummus
- tzaziki (ou faire recette de tzaziki maison)
- poudre de chili
- paprika
- origan séché

Congelé

- légumes surgelés en petits dés (style sauce à spaghetti)
- maïs congelé
- 125 ml d'edamames congelés

À PRÉPARER À L'AVANCE

2 PROTÉINES

1. POULET

- 2 poitrines de poulet (200-250g)
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium. Placer une grille allant au four sur la plaque.
2. Déposer les poitrines de poulet sur la grille.
3. Poivrer généreusement et saupoudrer d'une pincée de sel.
4. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74°C.
5. Couper en lanières, et placer au **congélateur**.

2. TOFU MARINÉ

- 30 ml (2 c. à soupe) sauce tamari réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 bloc de tofu ferme de 225g

1. Mélanger tous les ingrédients sauf le tofu dans un bol.
2. Couper 4 tranches de 0,5 cm x 2 cm x 8 cm (la hauteur) puis couper le reste du tofu en cube. Éponger à l'aide d'un linge à vaisselle propre.
3. Mélanger le tofu et la marinade dans un sac hermétique. Bien brasser pour recouvrir chaque tranche de tofu.
4. Laisser mariner au réfrigérateur toute la nuit.
5. Conserver la marinade provenant du sac hermétique pour le bol du mercredi.

Savais-tu que...

Il est possible de conserver la marinade du tofu pour l'utiliser plus tard, contrairement aux marinades pour les viandes!

1 FÉCULENT

1. RIZ BRUN

- 1 tasse de riz brun

1. Dans une petite casserole, cuire le riz selon les directives sur l'emballage. (Habituellement, ajouter 2 tasses d'eau, porter à ébullition et cuire à couvert 20 minutes)
2. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes dans la casserole, puis étendre dans une grande assiette pour permettre au riz de bien refroidir.
3. Ranger au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

À PRÉPARER À L'AVANCE

3 LÉGUMES

1. SALADE GRECQUE

- 2 tomates, coupées en dés
- 1 concombre anglais avec la pelure, coupé en cubes
- 1/2 petit oignon rouge, émincé
- 1 bloc de tofu à la grecque (200g), émietté
- 60mL (¼ tasse) d'olives noires kalamata dénoyautées tranchées
- 250mL (1 tasse) d'haricots noirs, rincés et égouttés
- 60 mL (¼ tasse) de persil frais, haché
- Sel et poivre au goût

Vinaigrette

- Le jus d'1/2 citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 15mL (1 c. à table) d'huile d'olive
- 10mL (2 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
- ½ c. à thé d'origan
- Sel et poivre au goût

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver le reste des haricots noirs au réfrigérateur.
2. Ranger la salade dans deux plat hermétiques au réfrigérateur

2. CAROTTES ET CONCOMBRE MARINÉS

- 1 carotte
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 5 ml (1c. à thé) de miel
- 60 ml (¼ tasse) de concombre, tranché en fins bâtonnets

1. Râper la carotte (ou acheter des carottes déjà en juliennes). Réserver 1/2 tasse de carotte râpée au réfrigérateur, pour la salade et le bol buddha.
2. Mélanger 1/4 tasse de carottes râpées, le concombre, le vinaigre et le miel dans un pot mason puis conserver au réfrigérateur.

3. HARICOTS VERTS ET BROCOLI

- 375 ml (1 1/2 tasse) de haricots verts
- 1 couronne de brocoli

1. Couper les queues des haricots verts
2. Couper le brocoli en fleurons
3. À l'aide d'un cuiseur à vapeur, cuire les haricots et le brocoli 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*.
4. Rincer immédiatement à l'eau froide, puis placer les légumes dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

1 AUTRE

TZAZIKI AU YOGOURT

(FACULTATIF, POSSIBILITÉ D'ACHETER DÉJÀ FAIT)

- 1 concombre, râpé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
- 30 ml (2 c. à table) de menthe fraîche, déchiquetée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
- Sel et poivre au goût

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Se conserve 7 jours au réfrigérateur.

LUNDI

SALADE GRECQUE PROTÉINÉE

DÎNER

Manger la 1/2 de la salade déjà préparée. Accompagner d'une tranche de pain et de tzaziki



SOLE À L'ORANGE

INGRÉDIENTS

SOUPER

- 30 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
- 10 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste d'orange
- le jus d'1/2 orange *
- 4 filets de sole congelés
- sel et poivre

*presser 1 orange et utiliser le jus d'une ½ pour la recette de ce soir, et l'autre ½ pour la vinaigrette du lunch de demain.

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 10 MIN

PRÊT EN: 15 MIN

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce hoisin, le zeste d'orange et le jus d'orange.
3. Déposer les filets de sole dans un plat en pyrex allant au four. Saler, poivrer. Badigeonner le poisson de sauce des deux côtés et placer au four 10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque.
4. Réserver 2 filets de sole pour la salade de poisson.
5. Servir 2 filets de sole dans une assiette et accompagner de haricots verts et de riz préparés à l'avance.

MARDI

SALADE SÉSAME-GINGEMBRE

DÎNER

INGRÉDIENTS

- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre, râpé
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 2,5 ml (½ c. à thé) huile de sésame grillé
- 2,5 ml (½ c. à thé) vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) sauce soya réduite en sel
- 5 ml (1 c. à thé) miel
- Le jus d'½ orange
- 500 ml (2 tasses) de laitue Boston
- 60 ml (¼ tasse) carotte, râpée
- 60 ml (¼ tasse) d'haricots verts, cuits
- 1 filet de morue à l'orange (recette jour 1)
- 60 ml (¼ tasse) d'edamames, décongelés
- 2 filets de sole à l'orange (réservé le lundi)

PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 0 MIN
PRÊT EN: 10 MIN

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette ensemble. Réserver.
2. Dans un grand bol, déposer la laitue, la carotte râpée, les haricots et le filet de sole.
3. Cuire les edamames : dans un petit bol, verser 5 ml d'eau. Ajouter les edamames et cuire au micro-ondes 5 minutes.* Après la cuisson, rincer les edamames à l'eau froide pour qu'ils conservent leur belle couleur vive. Ajouter à la salade.
4. Verser la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

*C'est l'option la plus rapide, mais si vous n'avez pas de micro-ondes, vous pourriez faire bouillir de l'eau dans un chaudron et y plonger les edamames 5 minutes.

BOL BUDDHA

SOUPER

INGRÉDIENTS

- ¾ tasse de riz (déjà cuit)
- 125 ml (½ tasse) de brocoli cuit
- 125 ml (¼ tasse) de carottes râpées (ou en juliennes)
- les cubes de tofu marinés
- la marinade réservée
- 2,5 ml (½ c. thé) de graines de sésame (facultatif)

PRÉPARATION: 2 MIN
CUISSON: 4 MIN
PRÊT EN: 6 MIN

PRÉPARATION

1. Dans une poêle à feu moyen-vif, faire chauffer un filet d'huile.
2. Ajouter le tofu mariné (cubes et tranches), et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit grillé.
3. Dans un bol allant au micro-ondes, placer ¾ tasse de riz brun, 1/2 tasse de brocoli, 1/4 tasse de carottes râpées. Verser la sauce réservée pour la marinade à tofu. Réchauffer 2 minutes au micro-ondes.
4. Ajouter les cubes de tofu, et si désiré saupoudrer de graines de sésame. Servir. Réserver les tranches de tofu pour demain.

MERCREDI

SALADE GRECQUE PROTÉINÉE

DÎNER

Manger la 1/2 de la salade déjà préparée. Accompagner d'une tranche de pain et de tzaziki



QUESADILLA VÉGÉ

INGRÉDIENTS

- 2 petits tortillas à grains entiers
- 30 ml (2 c. à soupe) d'humus
- 30 ml d'olives noires
- ½ poivron rouge, coupé en lanière
- 60 ml (¼ tasse) de maïs congelé
- 60 ml (¼ tasse) d'haricots noirs
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage feta

PRÉPARATION

1. Étendre 15 ml (1 c. à soupe) d'humus sur chaque tortilla.
2. Garnir d'olives, de poivron, de maïs, d'haricots noirs et de fromage feta.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire griller 3 minutes de chaque côté.

PRÉPARATION: 5 MIN
CUISSON: 6 MIN
PRÊT EN: 11 MIN

*Sortir le **poulet** du congélateur et le placer au réfrigérateur

SOUPER

JEUDI

SANDWICH BANH MI AU TOFU

INGRÉDIENTS

- 1 pain bagelwich
- 125 ml (½ tasse) de carottes et concombres marinés (préparés à l'avance)
- 4 tranches de tofu cuits mardi

Mayonnaise épicée :

- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 1 ml (¼ c. à thé) de sriracha

PRÉPARATION

1. Étendre la mayonnaise sur les 2 moitiés du pain bagelwich
2. Garnir le sandwich de carottes et concombres marinées, du tofu préparé la veille et de coriandre fraîche.
3. Ajouter de la sriracha au goût (facultatif).

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 0 MIN

PRÊT EN: 5 MIN

Savais-tu que...

Le banh mi est un sandwich vietnamien habituellement garni d'une grillade de porc, de légumes marinés et de coriandre.

JEUDI

FAJITAS AU POULET



SOUPER

INGRÉDIENTS

- 10 mL (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 poivron rouge coupés en lanières
- 1 petit oignon rouge, haché
- Le reste des haricots noirs
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- 2,5 ml (1/2 c à thé) d'origan séché
- Sel, poivre au goût
- 1 poitrine de poulet déjà cuite

ACCOMPAGNEMENTS POUR L'ASSEMBLAGE

- 1 tortillas de blé entier
- Salsa du commerce
- Yogourt grec nature
- Laitue, tranchée en lanières
- 1 Tomate, coupée en petits dés
- Fromage râpé
- Coriandre fraîche (facultatif)
- Quartiers de lime (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile. Ajouter le poivron, l'oignon, les haricots noirs et les épices (chili, paprika, origan, sel, poivre) et cuire 5 minutes.
2. Ajouter la poitrine de poulet déjà cuite, et laisser sur le feu 1-2 minutes pour réchauffer le poulet.
3. Placer le tortilla 10 secondes au micro-ondes.
4. Placer la moitié du mélange de poulet et de légumes dans le tortilla et garnir avec les accompagnements désirés.
5. Placer l'autre moitié du mélange de poulet et légumes dans un plat hermétique au réfrigérateur (pour le lunch de demain).

PRÉPARATION: 10 MIN

CUISSON: 7 MIN

PRÊT EN: 17 MIN

VENDREDI

DÎNER

SALADE FAJITAS

INGRÉDIENTS

- la 1/2 du mélange de poulet et légumes d'hier
- 1 laitue Boston
- 30 ml de Yogourt grec
- 30 ml de salsa
- Le reste des accompagnements d'hier

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 0 MIN

PRÊT EN: 5 MIN

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la laitue, le poulet et les légumes.
2. Dans un petit bol, mélanger le yogourt et la salsa. Ajouter sur la salade.
3. Garnir avec le reste des accompagnements d'hier

SOUPER

RIZ "FRIT"

INGRÉDIENTS

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de légumes surgelés en petits dés (style légumes à sauce à spaghetti)
- 60 ml (¼ tasse) d'edamames
- 30 ml (2 c. à soupe) de pois surgelés
- 180 ml (¾ tasse) de riz brun préparé à l'avance
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce hoisin
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- ½ poitrine de poulet préparée à l'avance, coupée en morceau

PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive à haut rebord, chauffer l'huile et ajouter les légumes, les edamames et les pois.
2. Faire sauter à feu vif en remuant régulièrement pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à être dorés.
3. Ajouter le riz.
4. Réduire à feu moyen, former un puits au centre des légumes et du riz puis y casser l'œuf. Lorsqu'il commence à figer, l'incorporer aux légumes.
5. Ajouter la sauce hoisin, la sauce soya et le poulet cuit, mélanger et servir.

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 10 MIN

PRÊT EN: 15 MIN