



MEAL PREP

SEMAINE 4 - 10 REPAS
POUR 1 PERSONNE

MENU

DÎNER SOUPER

LUNDI

Chili aux lentilles

Saumon à l'érable

MARDI

Salade de saumon

Risotto d'orge

MERCREDI

Salade d'orge et tofu

Dhal de lentilles & patate douce

JEUDI

Dhal & pain naan

Penne au poulet

VENDREDI

Salade d'orge & tofu

Pizza au poulet

QUELQUES IDÉES DE SUBSTITUTIONS

- Poulet** : pour un menu végé, utiliser du tempeh
- Pain naan**: remplacer par des pains pitas de blé entier
- *Pour le reste de pain naan, couper les pains en triangle et cuire au four pour créer des chips de pain naan. Délicieux avec une trempette!

LISTE D'ÉPICERIE

Fruits & Légumes

- 3 oignons
- 2 oignons verts
- 4 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 patate douce
- 1 grosse betterave
- 2 tasses de choux de Bruxelles
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1 paquet de roquette
- 1 Chou frisé (kale)
- 1 chopine de champignon café (114 g)
- 1 conserve de tomates en dés sans sel ajouté
- 1 pomme
- 375 mL de courge musquée surgelées
- 125 mL de mangues surgelées
- 125 mL de maïs en grains surgelés
- 375 mL de pois verts surgelés

Grains entiers

- Pain naan
- Orge
- Penne de blé entier

Aliments protéinés

- 1 conserve de lentilles
- 60 mL de yogourt grec nature
- 300 g de saumon frais
- Une bûche de fromage de chèvre (126g)
- 500 g de poulet
- 1 bloc de tofu extra-ferme (350 g)
- 60 mL de pacanes
- Fromage cheddar
- Lait 2%

Condiments, fines herbes, épices

- Huile de sésame grillé
- Huile d'olive
- Beurre
- Farine tout-usage
- vinaigre de cidre de pomme
- Sirop d'érable
- sauce soya réduit en sodium
- gingembre frais râpé
- Poudre de cari
- Garam masala
- Herbes de Provence
- 1 conserve de 400 mL de lait de coco
- 2 tasses de bouillon de légumes
- Chapelure "Panko"

À PRÉPARER À L'AVANCE

2 PROTÉINES

1. POITRINE DE POULET

- 2 poitrines de poulet (environ 500 g)
- sel, poivre
- Filet d'huile
- 1 oignon vert finement haché

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Trancher en lanières les poitrines de poulet et réserver dans un bol.
3. Ajouter un filet d'huile et l'oignon vert au bol. Saler et poivrer. Bien mélanger.
4. Déposer les lanières sur la plaque et cuire au four environ 12 minutes jusqu'à ce que les lanières soit doré.
5. Placer au réfrigérateur 1 tasse de poulet et le reste au congélateur séparé dans deux contenants.

2. TOFU

- 1 bloc de tofu extra-ferme de 350 g

1. Rincer et essorer le bloc de tofu.
2. Couper le bloc de tofu en dés. Placer les cubes dans un contenant hermétique et recouvrir d'eau froide. Réfrigérer.

1 FÉCULENT

1. ORGE PERLÉ

- 2/3 de tasse d'orge perlé sec
- 2 tasses de bouillon de légumes ou d'eau.

1. Porter à ébullition le bouillon de légumes ou l'eau dans une petite casserole.
2. Verser l'orge en remuant et reporter à ébullition avant de réduire à feu-doux.
3. Laisser mijoter environ 20 minutes.
4. Réfrigérer l'orge dans un contenant hermétique.

4 LÉGUMES

CAROTTES, PATATES DOUCES, BETTERAVES ET CHOUX DE BRUXELLES

- 1/2 carotte lavée
- 1 patate douce lavée
- 1 grosse betterave
- 2 tasses de choux de Bruxelles

1. Râper la carotte (ou acheter des carottes déjà en juliennes) et réfrigérer pour le bol de saumon
2. Couper la patate en deux.
3. Faire des juliennes avec la première moitié pour le saumon du lundi soir et des cubes avec la deuxième pour le dhal de lentilles.
4. Peler et râper les betteraves.
5. Laver et couper la base des choux de Bruxelles. Couper chaque chou en 2. Bien assécher. Réfrigérer tous les légumes préparés dans un contenant hermétique.



À PRÉPARER À L'AVANCE

2 AUTRES

1. CHILI AU LENTILLES ET COURGE MUSQUÉE

- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 carotte râpée
- 1/2 poivron rouge coupé en dés
- 1/2 poivron jaune coupé en dés
- 1 conserve de lentilles égouttées, et rincées
- 1 c. à soupe de mélange d'épices à chili
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 conserve de tomates en dés sans sel ajouté
- 3/4 de tasse de courge musquée, surgelée
- 1/2 tasse de maïs en grains surgelés
- Sel, poivre

1. Dans une casserole, faire dorer l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les carottes et les poivrons et faire rissoler 2 minutes.
2. Ajouter les lentilles, les épices et la sauce Worcestershire et laisser cuire environ 2 minutes. Saler et poivrer.
3. Ajouter les tomates et faire mijoter non-couvert jusqu'à ce que le chili épaississe, environ 20 minutes. Remuer à quelques reprises pendant la cuisson.
4. Ajouter les légumes surgelés et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.
5. Laisser tiédir et réserver 1 tasse pour la pizza, 2 tasses pour demain midi et congeler le reste pour un repas futur vite fait!

2. SAUCE "BOL DE SAUMON"

- 60 mL (1/4 tasse) de yogourt grec nature
- 2,5 mL (1/2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 5 mL (1 c. à thé) de miel ou sirop d'érable
- 5 mL (1 c. à thé) de sauce soya réduit en sodium
- 2,5 mL (1/2 c. à thé) de gingembre frais rapé

1. Mélanger tous les ingrédients et réfrigérer dans un contenant hermétique pour le bol de saumon

LUNDI

DINER

CHILI AU LENTILLES

Préparé à l'avance

SOUPER

SAUMON À L'ÉRABLE

INGRÉDIENTS

- Patate douce coupée en juliennes
- Les choux de Bruxelles préparés
- La 1/2 des betteraves râpées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Filet de saumon (environ 300g)
- 1 c. à soupe de sauce soya ou tamari réduit en sodium
- 1 1/2 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre

1.c

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un bol allant au micro-onde, cuire les juliennes de patate douce 2 minutes à intensité maximale.
3. Dans un bol, mélanger avec l'huile les juliennes de patates douces et les choux de Bruxelles. Saler et poivrer.
4. Dans un plat, mélanger le filet de saumon avec la sauce soya et le sirop d'érable. Piquer le saumon à l'aide d'une fourchette.
5. Étaler les légumes et le saumon sur une même plaque à cuisson recouvert d'un papier parchemin et cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient dorés, environ 10 minutes.
6. Diviser le filet de saumon cuit en deux. Réfrigérer la moitié pour le bol de demain midi. Faire de même avec les choux de Bruxelles pour la salade du mercredi.

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 10 MIN

PRÊT EN: 15 MIN

SALADE DE SAUMON

INGRÉDIENTS

- 1/2 filet de saumon cuit (réservé le lundi soir)
- Reste de betteraves râpées à l'avance
- 1 à 2 feuilles de chou frisé haché
- 125 mL (1/2 tasse) de carottes râpées à l'avance
- 125 mL (1/2 tasse) de mangues surgelées, décongelés et tranchées
- Sauce "Bol de saumon" préparée à l'avance
- 1/2 pain naan chaud

PRÉPARATION

1. Dans un bol, disposer harmonieusement les ingrédients sauf la sauce. Apporter la sauce avec vous dans un plat hermétique.
2. Verser la sauce au moment de servir.

SOUPER

INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 15 mL (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 160 mL (2/3 de tasse) d'orge cuit à l'avance
- 180 mL (3/4 tasse) de bouillon de légumes
- 1/2 chopine (114 g) de champignons café tranchés grossièrement
- 125 mL (1/2 tasse) de pois verts surgelés
- 1/2 bûche de fromage de chèvre au poivre (environ 63 g)
- 1 tasse de poulet cuit à l'avance coupé en deux sur le long.
- 1 tasse de roquette
- Sel, poivre

RISOTTO D'ORGE

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon à rebord haut, faire dorer l'oignon et l'ail dans l'huile environ 2 min. Ajouter l'orge et faire cuire 1 min en remuant.
2. Ajouter le bouillon et réduire le feu à intensité moyenne. Incorporer le bouillon et les champignons. Laisser cuire environ 5 minutes en remuant régulièrement.
3. Ajouter les pois verts, le fromage de chèvre et le poulet. Saler et poivrer. Laisser mijoter 2 minutes. Servir avec de la roquette sur le dessus.



PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 10 MIN
PRÊT EN: 20 MIN

** Préparer la salade d'orge pour demain!**

SALADE D'ORGE AU CARI

INGRÉDIENTS

Salade

- Reste d'orge préparé à l'avance
- 187 mL (3/4 tasse) de courge musquée en cubes décongelés
- Reste de choux de Bruxelles rôtis
- 1 tasse de tofu coupé à l'avance
- 1 pomme coupée en demi-lune
- 1/4 de tasse de pacanes hachées
- Sel, poivre

Vinaigrette

- 2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 1 c. 1/2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette dans un grand bol. Réserver.
2. Incorporer tous les ingrédients pour la salade dans le bol de la vinaigrette et bien mélanger.

SOUPER

DHAL DE LENTILLES CORAILS ET PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- La patate douce coupée en cubes à l'avance
- 2 c. à thé de poudre de cari
- 2 c. à thé de garam masala
- 1/2 c. à thé de piment de Cayenne
- 1 tasse d'eau
- 1 conserve de lentilles rincées et égouttées
- 1/2 conserve de lait de coco léger
- 250 mL de chou frisé (kale), haché
- 250 mL de pois verts surgelés
- Sel, poivre

PRÉPARATION: 5 MIN

CUISSON: 6 MIN

PRÊT EN: 11 MIN

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon à rebord haut, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile durant 2 minutes.
2. Ajouter les cubes de patates douces et les épices. Laisser cuire 1 minute en remuant régulièrement. Ajouter l'eau et les lentilles. Laisser cuire 5 minutes. Incorporer le lait de coco.
3. Réduire le feu et laisser mijoter environ 10 minutes. Saler et poivrer.
4. Ajouter le chou frisé et les pois. Laisser mijoter 2 minutes.
5. Réserver le 1/3 pour le dîner de demain et congeler le 1/3 pour un repas futur.

Transférer le poulet congelé cuit du congélateur au réfrigérateur

DHAL ET PAIN NAAN

Manger le restant de dhal préparé pour le souper d'hier

SOUPER

CASSEROLE DE PENNE AU POULET, COURGE & CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de penne
- 1 oignon vert finement hachée
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- 3/4 de tasse de lait chaud
- 1/2 bûche de fromage de chèvre
- 1 c. à thé d'herbes de Provence
- 1/2 tasse de courge en cubes, surgelés
- 1/2 chopine de champignons hachés
- 1 tasse de roquette
- 1 tasse de poulet cuit et tranché, décongelé
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les penne selon les directives sur l'emballage
2. Dans une casserole, cuire à feu moyen l'oignon vert et l'ail dans l'huile environ 2 minutes.
3. En remuant à l'aide d'un fouet, saupoudrer la farine sur l'oignon et l'ail. Cuire environ 1 minute en fouettant constamment (on appelle cette étape faire un roux)
4. Ajouter le lait et le fromage de chèvre en continuant de fouetter. Sans arrêter de fouetter, porter à ébullition. Fouetter jusqu'à ce que le sauce épaississe (environ 5 minutes)
5. Réduire le feu et ajouter les champignons, les cubes de courges et la roquette. Laisser mijoter 2 minutes.
6. Ajouter les pâtes cuites et le poulet et cuire 3 minutes supplémentaires.



PRÉPARATION: 10 MIN
CUISSON: 15 MIN
PRÊT EN: 25 MIN

SALADE D'ORGE AU CARI

Manger le restant de salade préparée pour le diner du mercredi

SOUPER

PIZZA AU POULET

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
- Roquette (au moment de servir)

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. Servir avec de la roquettes.

PRÉPARATION: 5 MIN
CUISSON: 10 MIN
PRÊT EN: 15 MIN