

Le plan

**Plan fait par Karissa
P. Nutritionniste**



	LUNDI	MARDI	MERC.	JEUDI	VEND.	SAMEDI	DIM.
DÉJEUNER	Gruau crémeux pomme et cannelle <i>Voir recette</i>	Quesadillas Déjeuner <i>Voir recette</i>	2 toasts grains entiers + 1 c. à soupe de beurre d'arachide + 1/2 banane	Gruau crémeux pomme et cannelle <i>Voir recette</i>	Quesadillas Déjeuner <i>Voir recette</i>	Gruau crémeux pomme et cannelle <i>Voir recette</i>	Crêpe Protéinée aux fruits <i>Voir recette</i>
DINER	Salade en pot à la mexicaine <i>Voir recette</i>	Sandwich au restant de saumon <i>Voir recette</i>	Salade en pot à la mexicaine <i>Restant préparé lundi</i>	Bento Box personnalisable <i>Voir recette</i>	Poivron farci boeuf et tofu <i>Restant</i>	Pizza minute du vendredi <i>Restant de la veille</i>	Bento Box personnalisable <i>Voir recette</i>
SOUPER	Plaque de saumon et légumes <i>Voir recette</i>	Pâte au poulet à la Toscane <i>Voir recette</i>	Pâte au poulet à la Toscane <i>Restant de la veille</i>	Poivron farci boeuf et tofu <i>Voir recette</i>	Pizza minute du vendredi <i>Voir recette</i>	Sauté de crevettes et légumes <i>Voir recette</i>	Chili de dinde à la mijoteuse <i>Voir recette</i>
COLLATION	Crudités (illimitées) + 1/3 tasse (75ml) d'hummus	1 fruit (ou 1 tasse de fruits) au choix + 60g fromage 20% M.G. ou moins	Parfait de yogourt aux fruits et chanvre <i>Voir recette</i>	1 fruit (ou 1 tasse de fruits) au choix + 60g fromage 20% M.G. ou moins	Crudités (illimitées) + 1/4 tasse (60ml) d'hummus	Parfait de yogourt aux fruits et chanvre <i>Voir recette</i>	1 fruit (ou 1 tasse de fruits) au choix + 60g fromage 20% M.G. ou moins

Aliments	1 Portion et équivalence	Note
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit rond (1 pomme, 1 orange, 1 poire...) • 1 tasse de petits fruits (framboises, bleuets...) • 1.5 tasses de fraises ou de melon • 2 petits fruits ronds (kiwis, clémentines, prunes...) • 1 tasse de raisins ou d'ananas • 1/2 grosse banane 	<p>On peut les consommer frais ou surgelés.</p> <p>S'assurer qu'on consomme la peau des fruits au maximum (si elle est comestible).</p>
Légumes	Illimité	<p>On peut les consommer cuit, cru, en salade, en soupe, en purée, grillé, etc. Consommer la peau des légumes au maximum (si elle est comestible).</p>
Féculents	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de riz, pâtes, pommes de terre, orge et couscous, cuit • 3/4 tasse de quinoa, cuit • 1 à 2 tranches de pain • 1 petit tortillas ou 1 muffin anglais • 1/2 bagel • 3/4 tasse de maïs • 1/3 tasse d'avoine, cru • 1/2 tasse de légumineuses, cuites 	<p>On priorise au maximum les grains entiers (pains et pâtes de grains entiers ou de légumineuses, quinoa, orge, avoine...) puisqu'ils contiennent plus de nutriments (fibres, protéines, vitamines et minéraux).</p>

Aliments	1 Portion et équivalence	Note
Protéines	<ul style="list-style-type: none"> • 3oz (90g) de viande extra-maigre, volaille ou poisson gras (truite, saumon, sardines, maquereau), cuit • 200g de crevettes, cuites • 120g de poisson blanc, cuit • 1 grosse canne de thon ou de saumon, dans l'eau • 100g de tofu extra-ferme • 1 tasse d'edamames, cuites • 1/2 tasse (sèche) de PVT • 85g de tempeh • 1 saucisse végane de seitan de style Gusta ou Fontaine Santé • 2 œufs, gros • 3/4 tasse de légumineuses, cuites 	<p>À noter que certains aliments que l'on considère des protéines ne contiennent pas ou très peu de protéines : les saucisses et les charcuteries.</p>
Gras	<ul style="list-style-type: none"> • 2 c. à thé d'huile végétale • 2 c. à thé de beurre ou margarine • 1/3 avocat • 2 c. à soupe de noix ou graines • 1 c. à soupe de mayonnaise • 2 c. à soupe de mayonnaise légère • 1 c. à soupe de beurre de noix 	<p>Il est important de prioriser certains types de gras qui contiennent plus de 'bons' gras : les huiles liquides à température pièce (olive, caméline, avocat, canola...), l'avocat et les noix et graines.</p>

Aliments	1 Portion et équivalence	Note
<p>Produits laitiers ou alternatives végétales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de lait de vache (2% M. G. ou moins) • 1 tasse de boisson de soya ou de pois, non sucrée • 60g de fromage léger (<20% M.G.) • 1/2 tasse de ricotta (5% M. G. ou moins) ou de fromage cottage (2% M.G. ou moins) • 3/4 tasse de yogourt grec, nature (2% M.G. ou moins) • 1 scoop de protéines de petit-lait (<i>Whey protein</i>) • 1 scoop de protéines végétales (chanvre, pois ou riz brun) 	<p>À noter que certains aliments que l'on considère des protéines ne contiennent pas ou très peu de protéines, et ne sont donc pas de bonnes alternatives d'équivalence si on recherche des protéines : les boissons végétales autre que le soya ou le pois (amande, avoine, cashew...), les fauxmages, les yogourts véganes, les tartinades d'humus ou de tofu, les tranches de fromage orange, les tartinades de fromage (ex. fromage à la crème).</p> <p>Pour les poudres de protéines, il est préférable d'en choisir une sans saveur pour éviter une liste d'ingrédients longue contenant des édulcorants.</p>

Nutrition La liste d'épicerie

Fruits et légumes	Protéines	Produits céréaliers	Produits d'épicerie	Surgelés
<ul style="list-style-type: none"> • 2 oignons jaunes • 2 bulbes d'ail • 4 poivrons de couleur • 1 bouquet de coriandre fraîche • 3 avocats, moyen • 1 petit sac de grosses carottes • 1 pied de céleri • 2 brocolis • 2 bok choy • 1 paquet d'oignons verts • 1 grand casseau de jeunes épinards • 1 gros casseau de tomates cerises • 2 citrons • 1 lime • 1 grand casseau de laitue du jardin mélangée • 2 concombres • 2 tomates • 1 paquet de petites carottes 	<ul style="list-style-type: none"> • 454lb de dinde ou de poulet haché • 350g de boeuf haché extra maigre • 2 grosses poitrines de poulet (env. 500g) • 1 gros filet de saumon (1kg) • 1 sac de fromage cheddar râpé, léger • 1 sac de fromage mozzarella râpé • 1 paquet de saucisse végétane de seitan (Gusta ou Fontaine Santé) • 1 bloc de tofu, extra ferme • 1 tasse de parmesan râpé • 1 brique de fromage léger au choix 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sac de riz brun • 1 paquet de grands pain naan (340g) • 1 sac de quinoa • 1 boîte de pâtes courtes de blé entier ou de légumineuses • 1 pain de grains entiers • 1 sac de tortillas (10po) de blé entier • 1 sac de flocons d'avoine à cuisson rapide 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bouteille d'huile d'olive • 1 canne (28oz) de tomates en dés, sans sel ajouté • 2 1/4 t de bouillon de poulet réduit en sodium • 1 ane (19oz) d'haricots rouge • 2 canne (19oz) d'haricots noirs • Poudre de chili • Cumin • Épices italiennes non salées • Origan séché • Poivre de Cayenne • Flocons de chili broyés • Paprika • Poudre d'ail • Poudre d'oignon • Gingembre en poudre • Cannelle moulue • Sel • Poivre • 1 pot d'essence de vanille • 1 pot de féculé de maïs 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sac de maïs surgelés, sucré • 1 sac (375g) de crevettes crues et décortiquées • 2 sacs d'edamames, sans la cosse • 1 sac de petits fruits au choix

Fruits et légumes	Protéines	Produits céréaliers	Produits d'épicerie	Surgelés
<ul style="list-style-type: none"> • 1 bouquet de persil • 1 gros rutabaga (env. 450g) • 1 courge butternut (env. 450g) • 1 petit bouquet d'estragon • 1 cœur de laitue romaine • 1 paquet de luzerne (ou autres micro-pousses) • 3-4 casseaux de petits fruits (ou surgelés) • 3-4 pommes • D'autres fruit au choix pour les collations 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dz d'oeufs • 2 grosses cannes de thon dans l'eau • 1 petit sac de graines de chanvre • 1 petit sac de graines de chia, non moulues • 2L de lait (ou de boisson végétale non sucrée) • 2 gros pots de yogourt grec, nature • 1 pot d'hummus 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 petit bouteille de sauce poisson • 1 petite canne de pâte de tomates • 1 petit pot de miel • 1 petit bouteille d'huile de sésame • 1 bouteille de moutarde de Dijon • 1 canne de sirop d'érable • 1 bouteille de vinaigre balsamique • 1 petit pot de salsa, douce ou médium • 1 pot de tomates séchées dans l'huile • 1 pot de mayonnaise légère • 1 sac de farine tout usage • 1 sac de farine de blé entier • Bicarbonate de soude 	

Gruau crémeux d'hiver

Ingredients

- 1/3 de tasse (75ml) de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe (15ml) de graines de chia
- 1/2 tasse (125ml) de yogourt grec, nature
- 1/3 tasse (75ml) de lait ou boisson de soya non sucrée
- 1/2 pomme, coupée en petits cubes ou râpée
- 1 c. à thé (5ml) de cannelle, moulue
- 1 c. à thé (5ml) de sirop d'érable

Directions

Dans un pot refermable, mélanger tous les ingrédients ensemble. Laisser reposer au moins 2h au réfrigérateur ou toute une nuit.



2



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



Quesadillas déjeuner

Ingédients

- 1 oeuf, gros
- 1 tortillas de blé entier (10 po)
- 1/2 tasse (125ml) de jeunes épinards
- 1/2 tomate, coupée en cubes
- 2 c. à soupe (30ml) de salsa piquante ou médium
- 1/4 tasse (60ml) fromage Cheddar, râpé

Directions

- Préchauffer le four à 400F.
- Faire cuire l'oeuf dans une poêle à la cuisson désirée.
- Sur une plaque allant au four, recouverte de papier parchemin, déposer le tortillas.
- Sur une moitié du tortillas, ajouter l'oeuf cuit, les épinards, les tomates, la salsa et saupoudrer le fromage.
- Mettre au four pendant 3 minutes.
- Replier le tortillas en deux et faire cuire un autre 3 minutes.



1



5 min.



10 min.

Recettes par WOMENCY

Crêpes protéinées aux fruits

Ingédients

- 1 œuf, gros
- 1 tasse (250ml) de yogourt grec, nature
- 1 tasse (250 ml) de lait ou de boisson de soya non sucrée
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'essence de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de farine tout usage
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 3 c. à soupe (45ml) de graines de chanvre
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- 4 tasses (1L) de petits fruits au choix
- 1/4 tasse (60ml) de sirop d'érable ou de miel

Directions

Dans un bol, mélanger l'oeuf, le yogourt grec, le lait et la vanille. Ajouter 1/4 tasse de farine à la fois et bien mélanger entre chaque ajout. Ajouter ensuite les graines de chanvre, le bicarbonate et le sel. Mélanger.

Faire cuire dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile à feu moyen. Verser environ 1/4 tasse du mélange à la fois et cuire environ 1 minute de chaque côté.

Servir avec 1 tasse de petits fruits et 1 c. à soupe de sirop d'érable par portion.

Recettes par WOMENCY



4



5 min.



10 min.

Parfait de yogourt aux fruits et chanvre

Ingredients

1/2 tasse (125ml) de yogourt grec, nature
1 à 2 c. à thé (5 à 10ml) de sirop d'érable ou de miel
1/2 tasse (125ml) de petits fruits, frais ou surgelés
1 c. à soupe (15ml) de graines de chanvre

Directions

Dans un petit bol ou plat refermable, ajouter le yogourt et le sirop d'érable. Bien mélanger.

Déposer sur le dessus les fruits et les graines de chanvre.

Déguster !



1



2 min.



-

Recettes par WOMENCY



Sandwich au restant de saumon

Ingredients

- 1 tasse (250ml) de restant de saumon, cuit, refroidi
- 1/4 tasse (60ml) de yogourt, grec ou skyr, nature
- 2 c. à soupe (30ml) de mayonnaise, légère
- 1 c. à soupe (15ml) de moutarde de Dijon
- 1 oignon vert, haché finement
- 1 branche de céleri, coupée en petits morceaux
- 4 tranches de pain de grains entiers
- Luzerne (au goût)
- 2 tasses (ou plus) de crudités au choix

Directions

Piler grossièrement le saumon à l'aide d'une fourchette. Ajouter le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, l'oignon vert et le céleri.

Tartiner 2 tranches de pain de la salade de saumon. Ajouter la luzerne.

Refermer les sandwichs avec les 2 autres tranches de pain. Ajouter les crudités à côté.

© Karissa P., photographe et nutritionniste



2



5 min.



-

Recette par



Salade en pot à la Mexicaine

Vinaigrette à la lime

1 lime

10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika

2,5 ml (½ c. à thé) d'ail frais, haché finement

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

Ingredients Salade

250 ml (1 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

160 ml (⅔ tasse) de grains de maïs surgelés, décongelés

12 tomates cerises, coupées en deux

435 ml (1 3/4 tasse) d'edamames cuits, sans la cosse, refroidis

75 ml (1/3 tasse) de fromage cheddar fort ou mi-fort, râpé

500 ml (2 tasses) de laitue romaine, hachée grossièrement



2



10 min.



-

Recette par



Salade en pot à la Mexicaine

Directions

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
Verser en totalité dans 2 pots style Mason.

Diviser dans deux pots Mason, en ordre : les haricots noirs, les edamames, le maïs, les tomates, le fromage puis la salade.

Servir dans un bol au moment de manger et bien mélanger.

© Karissa P., photographe et nutritionniste



2



10 min.



-

Recette par



Bento box personnalisable

Ingrédients à déposer dans un plat ou un bento box



1 protéine (exemples)

- 1 œufs à la coque + 60g fromage < 20% M. G.
- 1 canne de thon
- 90g de saumon frais qualité tartare
- 1 tasse d'edamame cuit + 30g de fromage feta
- 4-5 tranches de jambon/dinde roulées + 30g fromage < 20% M. G.
- 75g de poulet cuit en cubes + 30g fromage bocconcini

1 fruit (exemples)

- 1/2 tasse de petits fruits ou de raisins
- 3-4 tranches d'ananas
- 1/2 pomme tranchée
- 1/2 avocat
- 1 kiwi
- 1/2 tasse de melon

Légumes (illimité)

- Tomates cerises, concombres tranchés, pois mange-tout, céleris coupés, radis, bébé carotte, oignon, poivron tranché...

1 féculent (exemples)

- Quelques craquelins de blé entier
- 1 petit wrap de blé entier
- 1/2 tasse de riz ou de quinoa cuit
- 1/2 tasse de pois chiches grillés
- 1 tranche de pain de grains entiers



1



5 min.



-

Recette par





Plaque de saumon et légumes

Ingédients

- 450 g (1 lb) de rutabaga, pelé et coupé en bâtonnets
- 30ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 450 g (1 lb) de courge Butternut, pelée et coupée en bâtonnets
- 450 g (1 lb) de filet de saumon sans la peau, coupé en 4 pavés
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon, haché
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 375 ml (1 1/2 tasses) de quinoa cuit

Directions

1. Préchauffer le four à 450 °F. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Placer le rutabaga sur la plaque. Enrober de 1 c. à soupe de l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes. Retirer la plaque du four. Ajouter la courge et 1 c. à soupe de l'huile. Poursuivre la cuisson au four 10 minutes.
3. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les pavés de saumon avec 2 c. à thé du sirop d'érable. Les déposer parmi les légumes. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, selon l'épaisseur du poisson et la cuisson désirée.
4. Dans un bol, mélanger le yogourt, l'estragon, la moutarde et le reste du sirop d'érable. Saler et poivrer. Servir le saumon et les légumes avec le yogourt à l'estragon et le quinoa.



4



20 min.



35 min.

Recette inspirée de **RICARDO**

Pâtes au poulet à la Toscane



Ingredients

- 175g de pâtes courtes, de blé entier ou de légumineuses
- 2 grosses poitrines de poulet (env. 500g)
- 1c. à soupe (15ml) d'huile du pot de tomates séchées
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à thé (5ml) d'épices italiennes non salées
- Sel et poivre, au goût
- 1 tête de brocoli, coupée en petits fleurons
- 6 morceaux de tomates séchées et égouttées, hachées
- 1 1/2 tasses (375ml) de lait ou boisson végétale non sucrée
- 1 c. à soupe (15ml) de farine tout usage
- 2 tasses (500ml) de jeunes épinards
- 1/3 tasse (80ml) de parmesan râpé



4



10 min.



35 min.

Recettes par WOMENCY



Pâtes au poulet à la Toscane

Directions

Dans un grand chaudron rempli d'eau bouillante, ajouter les pâtes et cuire selon les directives sur le paquet. Lorsqu'elles sont prêtes, égoutter les pâtes en conservant 1/2 tasse de liquide de cuisson.

Couper le poulet en cubes de 3cm environ et déposer dans un bol. Ajouter l'huile, l'ail, les épices, le sel et le poivre. Mélanger.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et cuire environ 3-4 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux soient dorés. Ajouter les morceaux de brocoli et les tomates séchées, et poursuivre la cuisson environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce que chaque morceau de poulet soit bien cuit.

Pendant la cuisson du poulet, dans un petit bol, mélanger le lait et la farine ensemble. Ajouter sur le poulet cuit, dans la poêle, et bien mélanger. Laisser la sauce épaissir 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps.

Lorsque la sauce a épaissi, ajouter les épinards, les pâtes cuites et le parmesan. Bien mélanger et servir !



4



10 min.



20 min.

Recettes par W O M E N C Y

Poivrons farcis boeuf et tofu



Ingédients

- 1 c. à soupe (15ml) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 350g (3/4lb) steak haché, extra maigre
- 1/2 bloc (170g) de tofu, extra ferme
- 1 c. à thé (5ml) de poudre de chili
- 1/2 tasse (125ml) de persil, haché
- 1/2 tasse (125ml) de maïs, surgelé, sucré
- 1 tasse (250ml) de quinoa cuit
- Sel et poivre au goût
- 1/4 tasse (60ml) salsa du commerce, douce ou médium
- 2 gros poivrons
- 1/2 tasse (125ml) de fromage râpé, < 20% M.G.



4



5 min.



40 min.

POUR LA PETITE FAMILLE, VOUS POUVEZ FAIRE DES TACOS AVEC LA FARCE OU ENCORE L'INCORPORER À DU RIZ BLANC !

Recettes par



Poivrons farcis boeuf et tofu

Directions

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile 1 à 2 minutes. Ajouter la viande haché environ 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

Préchauffer le four à 350F.

Pendant la cuisson de la viande, râper ou égrainer le tofu avec les mains. Ajouter à la viande lorsqu'elle est cuite avec la poudre de chili. Poursuivre la cuisson 2-3 minutes en remuant.

Retirer du feu et ajouter le persil, le maïs, le quinoa, la salsa, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Couper la tête de chaque poivron et retirer les graines. Farcir chaque poivron du mélange de viande et tofu, saupoudrer de fromage et mettre au four 20 minutes.



4



5 min.



40 min.

POUR LA PETITE FAMILLE, VOUS POUVEZ FAIRE DES TACOS AVEC LA FARCE OU ENCORE L'INCORPORER À DU RIZ BLANC !

Recettes par





Pizza minute du vendredi

Ingédients pizza

- 2 c. à soupe (30ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de vinaigre balsamique
- 1 petite gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre
- 2 grands pains naans (85g chacun)
- 2 tasses (500 ml) de garnitures de légumes au choix (poivrons, champignons, ananas, épinards, roquettes, tomates...)
- 2 saucisses véganes de seitan style Gusta (75g chaque), coupées en rondelles
- 325 ml (1 1/3 tasse) de fromage mozzarella râpé

Salade verte rapido-presto

- 2 c. à thé (10ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé (10ml) de jus de citron
- 2 c. à thé (10ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15ml) de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 6-8 tasses (1.5-2L) de mélange de laitue du jardin
- 1/2 tasse (125ml) de concombre, coupé en morceaux
- 1/2 tasse (125ml) de tomate, coupée en morceaux
- 1 oignon vert, haché



4



10 min.



12 min.

Recette inspirée par **RICARDO**

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6493-pizza-minute>



Pizza minute du vendredi

Directions

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la sauce à pizza : huile d'olive, pâte de tomates, origan, vinaigre balsamique et ail. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 425°F. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Badigeonner les pains naan de sauce. Répartir les garnitures de légumes, les rondelles de saucisses de seitan et le fromage sur les pains. Déposer sur la plaque et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

Pendant la cuisson de la pizza, dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette pour la salade : la moutarde de Dijon, le jus de citron, le sirop d'érable, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et l'ail.

Répartir la laitue et les légumes dans 4 bol et verser la vinaigrette. Servir avec la pizza (1/2 pizza naan par portion).



4



10 min.



12 min.

Recette inspirée par **RICARDO**

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6493-pizza-minute>

Sauté de crevettes et légumes

Ingredients

Pour la sauce

- ¼ de tasse (60ml) d'eau chaude
- 2 c. à soupe (30ml) de fécule de maïs
- 1 tasse (250ml) de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe (45ml) de miel
- 2 c. à soupe (30ml) d'huile de sésame
- 1 ½ c. à thé (7.5ml) de sauce poisson (ou plus au goût)
- 1 c. à thé (5ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5ml) de poudre d'oignon
- 1 c. à thé (5ml) de gingembre en poudre
- Sel au goût

Pour le sauté

- 1.5 tasse (375ml) de riz brun, sec
- 2 c. à soupe (30ml) d'huile de sésame
- 4 gousses d'ail, hachée finement
- 1/2 c. à thé (2.5ml) de flocons de chili broyés
- 1 tasse (250ml) de carottes, tranchées
- 2 branches de céleri, tranchées
- 1 tête de brocoli, coupé en petits fleurons
- 375g de crevettes, crues et décortiquées
- 2 bok choy
- 1 tasses (250ml) d'edamames, surgelés, sans la cosse
- Oignons verts, hachés
- Optionnel : Graines de sésame au goût



4



10 min.



15 min.

Recette inspirée par


Folks & Forks

Sauté de crevettes et légumes

Directions

Rincer le riz brun. Cuire sur le feu selon les instructions de l'emballage.
Réserver.

Dans un bol, mélanger l'eau chaude avec la fécule de maïs jusqu'à consistance homogène. Ajouter le reste des ingrédients de la section "pour la sauce" et mélanger.

Dans un wok à feu moyen, aromatiser 2 c. à soupe d'huile de sésame avec l'ail et les flocons de chili broyés pendant 1 minute en remuant. Ajouter les carottes, le céleri et le brocoli, puis faire sauter pendant 3 minutes.

Ajouter la moitié de la sauce, couvrir, puis cuire en mélangeant de temps à autre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient al dente.

Ajouter les crevettes, les feuilles de bok choy, les edamames et le reste de la sauce, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les crevettes soient cuites, que les légumes soient tendres, mais encore légèrement croustillants et que la sauce soit plus épaisse.

Servir sur le riz, puis terminer avec des oignons verts et des graines de sésame.



4



10 min.



15 min.

Recette inspirée par



Chili de dinde à la mijoteuse

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30ml) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 poivron rouge ou orange, coupé en cubes
- 1 lb (454g) de dinde (ou de poulet) haché
- 3 c. à soupe (45ml) de poudre de chili
- 2 c. à soupe (30ml) de cumin, moulu
- 1 c. à thé (5ml) d'origan séché
- 1/4 c. à thé (1ml) de poivre de cayenne
- 1 c. à thé (5ml) de paprika
- 1 canne (28oz) de tomates en dés, sans sel ajouté
- 1 1/4 tasse (310ml) de bouillon de poulet, réduit en sodium
- 1 canne (19 oz) d'haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 canne (19 oz) d'haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 tasse (250ml) de maïs surgelé, sucré
- 1/4 tasse (60ml) de coriandre, haché
- 2 avocats, moyen, tranchés
- 1 tasse (250ml) de fromage cheddar râpé, léger (< 20% M.G.)
- Optionnel : crème sûre légère



6



10 min.



6 à 8h

Recette par



Chili de dinde à la mijoteuse

Directions

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et les morceaux de poivrons. Cuire environ 5-7 minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter la dinde hachée. Cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Bien défaire la viande à l'aide d'une cuillère de bois tout au long de la cuisson.

Déposer le mélange de dinde dans la mijoteuse. Ajouter les épices (poudre de chili, cumin, origan, poivre de cayenne, paprika), les tomates en dés, les haricots rincés et le maïs. Bien mélanger.

Couvrir la mijoteuse et cuire de 5 à 6h sur haute intensité, ou de 7 à 8h sur basse intensité.

Servir chaque portion avec de la coriandre, 1/3 d'avocat tranché et du fromage.



6



10 min.



6 à 8h

Recette par



Recettes

Coup de cœur du Groupe WOMENCY





Muffin double chocolat santé

Ingédients

- 1 1/2 tasse de purée de courge butternut
- 1 tasse de compote de pomme non sucrée
- 1/2 tasse de sirop d'érable OU miel
- 1/4 tasse de lait au choix
- 1/4 de tasse d'huile d'avocat ou d'huile de noix de coco fondu
- 2 tasse de farine de blé entier
- 1/3 de tasse de cacao
- 1 c à thé de poudre à pâte
- 1c à thé de bicarbonate de soude
- 1c à thé de cannelle
- 1 pincé de sel
- 1/3 de tasse de pépite de chocolat noir



12



10 min. 20 min.



Recettes par WOMENCY



Muffin double chocolat santé

Directions

Préchauffer le four à 375F°

Dans un grand bol mélanger la courge butternut, la compote de pomme, le sirop d'érable OU miel et l'huile.

Ajouter le reste des ingrédients excepté les pépites de chocolat et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter les pépites de chocolat.

Diviser le mélange dans 12 moules à muffin.

Mettre au four de 20 à 22 minutes.



12



10 min.



20 min.

Recettes par WOMENCY



Gruau au moka latté

Ingédients

1/2 tasse de flocon d'avoine

1/2 scoop de protéine au chocolat

1 c. à thé de cacao

2 c. à thé de graines de chanvre

1/2 tasse de lait

1/2 tasse de café fort

2 c. à soupe de sirop d'érable

Garnitures aux choix:

Noix hachés

Pépites de chocolat, couli de chocolat ou chocolat haché

NOIR

Bleuets, bananes ou pommes



1



5 min.



10 min.

Recettes par WOMENCY



Gruau au moka latté

Directions

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la poudre de protéine, le cacao et les graines de chanvre

Faite mousser votre lait et ajoutez-le au mélange dans le bol.

Ajouter le café

Ajouter le sirop d'érable

Mélanger le tout et laisser les flocons d'avoine bien absorber le liquide (environ 10 minutes)

Garnir de votre garniture préférée



1



5 min.



10 min.

Recettes par WOMENCY



Le "chicken bowl" Womency

Ingredients

1/2 tasse de riz brun cuit
100g de poulet grillé assaisonné au goût
1c à soupe d'oignon rouge
1/3 de tasse de piment rouge en cube
1/3 de tasse de tomate fraîche en cube
1/3 de tasse de concombre en cube
1/4 de tasse de maïs
Garnir de votre vinaigrette préférée
Suggestion: Ranch BBQ ou sauce "Bulls Eye" renegade

Directions

Faire griller le poulet dans une casserole
Fire cuire le riz selon les directives
Mettre le riz et le poulet dans le fond du bol
Ajouter le reste des ingrédients par section
Garnir de vinaigrette



1



10 min.



20 min.

Recettes par WOMENCY



Shake post entraînement

Ingédients

- 1 scoop de WHEY ISOLAT à la vanille
- 250 ml de lait végétal
- 100 ml d'eau
- 1 cuil. à soupe de beurre de noix
- 1/2 banane
- 1 cuil. à thé de graine de chanvre

(Vous pouvez le faire sans la WHEY pour les enfants, ils l'adorent aussi)

Directions

Mettre tous les ingrédients ensemble au mélangeur !
Déguster :)



1



2 min.



-

Recettes par WOMENCY



Boules d'énergie

Ingredients

1 tasse (250 ml) flocons d'avoine à cuisson rapide
1/2 tasse (125 ml) noix de coco râpée non sucrée
1/4 tasse (60 ml) beurre d'arachides naturel
Cannelle moulue
1 cuil. à table de pépites de chocolat noir 70% et plus
1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable ou de miel

Directions

Bien mélanger tous les ingrédients ensemble

Faire des petites boules et mettre au frigo pendant 1 heure

4 petites boules = 1 portion



4



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



Muffins aux bananes

Ingédients

- 2 tasses de farine d'amande
- 1/2 tasse d'avoine grain entier
- 1 banane coupée en petits morceaux
- 3/4 de tasse de sucre fruit des moines ou autre édulcorant de votre choix
- 1 cuil. à thé de Magic Powder (levure)
- 1/2 tasse de beurre fondu
- 4 oeufs
- 1/4 de tasse de noix
- 1 cuil. à soupe de beurre de noix et graines
- 1 cuil. à thé de vanille

Directions

Dans un bol. mélanger tous les ingrédients secs puis les liquides dans un autre bol

Incorporer graduellement le liquide au solide

Couper la banane puis ajouter au mélange

Mettre dans des moules à muffins

Cuire au four à 375F 15 minutes (à surveiller)

6 gros muffins ou 12 petits

Recettes par W O M E N C Y



12



5 min.



15 min.

Parfait crémeux aux pêches

Ingredients

3/4 tasse de yogourt nature
1 cuil. à thé de graine de chia
1 cuil. à thé de graine de chanvre
1 cuil. à thé de miel
1 petite pêche coupée en morceaux
1/4 tasse avoine à cuisson rapide ou granola au choix

Directions

Dans un petit bol ou plat refermable, ajouter le yogourt, les graines de chia et le miel. Bien mélanger.
Déposer sur le dessus les fruits, l'avoine et les graines de chanvre.
Déguster !



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



Smoothie forêt noire

Ingédients

250ml de lait végétal
1/4 tasse yogourt grec
8-10 cerises surgelées
2c. à table de cacao en poudre
1/4 de tasse d'amandes
2c. à thé de graines de chanvre
1 c. à soupe de sirop d'érable

Directions

Mettre le lait végétal, le cacao, le yogourt, les cerises et le sirop au mélangeur

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse
Ajouter les amandes et les graines en garniture



1



5 min.



-

Recettes par WOMENCY



Frites de légumes

Ingédients

3 carottes
3 courgettes
1 panais
1 betterave
Huile d'olive
Épices au choix

Directions

Épluchez le panais, les carottes, la betterave et les courgettes en forme de frite julienne

Placez les frites dans un bol. Ajoutez l'huile, les épices de votre choix, salez et poivrez.

Mettre dans une plaque de four de manière à ce qu'elles ne s'emmêlent pas.

Cuire pendant 30 minutes à 400F.

Recettes par WOMENCY



4



10 min.



30 min.



Bol de farfalles

Ingédients

1 tasse de farfalles de blé entier ou légumes
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à café de vinaigre balsamique
100g (3/4 de tasse) de poulet cuit coupé finement
1/2 Oignon
1/2 tasse de tomates cerises
1 tasse de roquette (20g)
1 c. à thé de pesto
Poivre
Épices au choix

Directions

Faire bouillir les pâtes
Dans un bol, mélanger les huiles
Ajouter le poulet, les légumes et faire revenir dans la poêle
Ajouter la vinaigrette en dernier

À manger chaud ou froid comme une salade



1



10 min.



15 min.

Recettes par WOMENCY



La soupe magique

Ingédients

- 4 tasse (1 litre) de bouillon de poulet ou légumes
- 500gr de poulet ou saumon (au gout)
- 1 carotte coupée en morceaux
- 1 pomme de terre coupée en morceaux
- 1 petite patate douce coupée en morceaux
- 3/4 tasse de torsade (pâtes) de blé ou légumes
- 1 zeste de citron
- 2 gousses d'ail (ou 1c. à thé si en pot)
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de gingembre
- Coriandre ou basilic
- sel et poivre au goût

Directions

Mettre simplement tous les ingrédients ensemble et laisser mijoter à feu moyen pendant 40 minutes

Quand tout est bien cuit, piler quelques morceaux de pomme de terre directement dans la soupe pour donner de la consistance au bouillon !

Pour les enfants, je mets des pâtes alphabet, quand ils sont malades, cette soupe est la seule chose qu'ils mangent !



4



10 min.



40 min.

Recettes par WOMENCY



Potage légumes grillés

Ingredients

- ½ Oignon de taille moyenne haché finement
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- ½ tasse de carottes
- ½ tasse de navets
- ½ tasse céleri
- 1 pomme de terre
- 1 patate douce
- 1 tasse de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel et poivre - Au goût
- 1 tomate
- ¼ tasse crème 5%

Directions

Couper la pomme de terre, la patate douce, le navet, le céleri et mettre dans le bouillon

Couper l'oignon, les piments et les tomates, faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés

Mettre ensuite les légumes, le bouillon et les épices à bouillir pendant 25 minutes!

passer le tout au blender , ajouter la crème à la fin



4



10 min.



30 min.

Recettes par WOMENCY

Poutine spéciale Womency

Ingédients

2 céleris raves (Vous pouvez aussi prendre des frites de légumes)
2 échalotes
1 poitrine de poulet
1 cuil. à soupe de fromage en grains par poutine (pas plus)
2 cuil. à soupe de sauce au poivre (recette page suivante)

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Épice italienne
Paprika
Épice fines herbes & parmesan
Sel et poivre

Directions

Éplucher les céleris raves et couper en forme de frite
Mélanger dans un bol avec l'huile d'olive et les épices

Mettre au four à 425 F pendant 45 minutes

Si elles ne sont pas suffisamment grillées, mettre à broil pendant 5-10 minutes

Couper le poulet en petits morceaux

Faire cuire dans une poêle pendant 15 minutes avec de l'huile d'olive et les épices fines herbes et parmesan

Ajouter le poulet, le fromage et la sauce sur les frites de céleri rave
Ajouter les échalotes coupées et déguster !



4



10 min.



45 min.

Recettes par WOMENCY



Sauce au poivre

Ingédients

2 cuillères à thé de 3 poivres moulu
2 cuillères à thé farine blanche
30 ml cuillères à thé de bouillon concentré en
liquide au poulet
30 ml de bouillon concentré liquide au boeuf
1/2 tasse (125 ml) au froide
2/3 tasse (375 ml) crème 5% - 15% cuisson
Autres épices au choix

Directions

Mélanger tous les ingrédients ensemble et bien brasser

Cuire à feu moyen en remuant avec un fouet

Porter à ébullition

Faire cuire 1-2 minutes de plus ou jusqu'à épaississement



4



5 min.



5 min.

Recettes par WOMENCY



Poulet au four tomate basilic

Ingédients

2 poitrines de poulet petites (2 portions) ou moyennes (3 portions)
1 canne de tomate en dés
1 oignon
1/3 de tasse de basilic frais
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Ail
Sel et poivre
Épices italiano ou au goût

Directions

Presser le citron sur votre viande
Mettre les épices, sel, poivre, ail et la canne de tomate
Ajouter le basilic
Mettre au four à 350F pendant 30 minutes



2-3



5 min.



30 min.

Recettes par WOMENCY



Quiches muffins

Ingédients

4 tranches de bacon de dinde
5 œufs
1/2 tasse de blanc d'œuf
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/4 tasse d'échalote
1/4 tasse piment vert
1/4 de tasse de champignons
1 tasse de fromage cheddar râpé
Sel, poivre et épices de votre choix

Directions

Faire rôtir le bacon et les légumes avant
Battre les œufs et le blanc d'œuf
Mélanger tous les ingrédients
Mettre dans des moules à muffins moyens, graissés à l'huile d'olive
Faire cuire à 350F pendant 20 à 25 minutes



6-8



10 min. 25 min.



Recettes par WOMENCY



Saumon Alfredo

Ingédients

Pour le saumon

1 filet de saumon moyen
1 oignon
1/2 citron
Épices parmesan et fine herbes
1 cuil. à soupe huile d'olive
1 cuil. à soupe de persil
2-3 Échalotes

Pour la sauce

1 tasse de crème à cuisson
1/2 tasse de parmesan
1/3 tasse de beurre ou margarine
1/2 cuil. à thé d'ail
Sel et poivre
Ajouter épice fine herbes

Directions.

Mettre le saumon dans un plat pyrex

Ajouter sel et poivre, huile d'olive, avec les épices et un zeste de citron sur le saumon

Ajouter les oignons

Cuire au four pendant 35 minutes à 375F ou directement dans une poêle

Mettre la sauce Alfredo en dernier

Quand la cuisson est terminée, ajouter persil ou échalote

Sauce : Mélanger la crème, le parmesan, le beurre avec l'ail et les épices et bien fouetter à feu moyen pendant 5 minutes



4



5 min.



35 min.

Recettes par WOMENCY



Galettes brocoli fromage

Ingédients

2 tasses de brocolis hachés

3 œufs

1 cuil. à thé de poudre d'ail

1 cuil. à soupe d'origan

Épices aux choix (piments de cayenne ou épices italiennes)

1 tasse de fromage râpé

3/4 tasse de farine d'amande

Sel et poivre au gout

Huile d'olive pour la cuisson

Directions

Dans une casserole faire bouillir les brocolis pendant 8-10 minutes, égoutter puis bien haché

Dans un bol, fouetter les œufs avec les épices et ajouter ensuite le fromage râpé et la farine d'amande

Ajouter les brocolis hachés

Bien mélanger et faire des petites galettes sur une plaque
Asperger d'huile d'olive et mettre au four à 350F pendant environ
30 minutes (retourner les boulettes à la mi-cuisson)



4



5 min.



40 min.

Recettes par WOMENCY



Salade du sud

Ingédients

- 2 tasses de salade verte
- 1 poitrine de poulet sans os
- 2 cuil. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à soupe de paprika
- Sel et poivre
- 1 oignon
- 1 tomate
- Coriandre
- 1/3 de tasse de sauce ranch
- 1/2 tasse de sauce salsa moyenne
- 1/3 de tasse de fromage
- 1/4 de tasse haricots noir
- 1/4 de tasse de maïs

Directions

Couper la salade, les tomates, la coriandre et les oignons puis mettre dans un bol

Faire cuire dans une poêle le poulet (15 minutes à feu moyen) et ajouter les épices au poulet

Ajouter le poulet, le fromage et les haricots à la salade
Mélanger dans un bol, la salsa, la sauce ranch puis ajouter à votre salade !



2



10 min.



15 min.

Recettes par WOMENCY



Les douces galettes

Ingédients

- 2 tasses de patate douce pelée et râpée
- 170 g (6 oz) de tofu ferme, épongé et râpé
- 1 tasse de fromage feta émietté
- 5 œufs, battus
- 1/2 tasse de farine tout usage
- 2 échalotes coupés
- 1/4 tasse de coriandre
- sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Directions

- Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger
- Faire des petites galettes
- Faire revenir les galettes dans la poêle de chaque côté pour les dorer, dans de l'huile d'olive
- Mettre sur une plaque anti adhésive (éponger) puis cuire au four pendant 10 minutes

Déguster avec sauce tzatziki

Recettes par WOMENCY



4



12 min.



10 min.

Sauce Alfredo Womency !

Ingredients

2 tasses de crème à cuisson 5% faible en gras
1/3 tasse de fromage à la crème faible en gras

PHILADELPHIA

1 cuil. à soupe de margarine

1 tasse de fromage parmesan râpé

sel et poivre

Ail

Épices fines herbes et parmesan ou autre au goût

Directions

Mettre la crème, la margarine et le fromage en crème dans une poêle à feu moyen, bien remuer
Ajouter le parmesan et les épices
Porter à ébullition en remuant bien

VOUS POUVEZ UTILISER CETTE SAUCE POUR VOTRE POULET, POISSON ET BIEN PLUS !



6



5 min.



10 min.

Recettes par WOMENCY