Recettes faciles

pour ajouter du vert dans ton assiette !

ESPACE FITNESS

SALADE D’ÉPINARDS
classique

5portions•Environ5tasses • Préparation : 15 min

DU VERT, DU CROQUANT ET DE LA FRAÎCHEUR

Les épinards et le poivron apportent des fibres, du folate et de la vitamine C. L’œuf complète cette salade colorée avec un peu de protéines.

INGRÉDIENTS

Salade

- 3 tasses (environ 90 g) de bébés épinards
- 1 tasse de champignons de Paris, tranchés
- ¾ tasse d’oignon rouge, émincé (facultatif)
- 1 poivron rouge ou orange moyen, en lanières
- 1 œuf dur, pelé et haché
- 8 gros croûtons (environ 20 g) OU 2 galettes de riz nature, cassées

Vinaigrette

- 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à soupe (30 ml) d’huile d’olive
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- Un soupçon de fumée liquide (facultatif)
- Assaisonnement tout usage faible en sodium OU sel et poivre, au goût



PRÉPARATION

1. Laver et égoutter les épinards. Préparer les champignons, l’oignon, le poivron et l’œuf.
2. Dans un pot fermé, agiter le vinaigre, l’huile, la moutarde et la fumée liquide, si désirée. Assaisonner.
3. Réunir les ingrédients de la salade. Ajouter la vinaigrette et les croûtons juste avant de servir. Mélanger doucement.
4. Pour conserver une partie de la salade, garder sa vinaigrette et ses croûtons à part.

VALEURS NUTRITIVES APPROXIMATIVES • PAR PORTION : ⅕ DE LA RECETTE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
± 105 kcal	**± 3 g**	**± 7 g**	**± 7 g**	**± 2 g**

Calcul avec l’oignon, 20 g de croûtons et toute la vinaigrette. Épinards : 90 g; poivron : 120 g; œuf : 50 g. Valeurs arrondies; glucides totaux, fibres incluses.
Références : USDA FoodData Central / UR Medicine, Santé Canada et valeurs génériques des ingrédients.

CHOUX DE BRUXELLES
rôtis à la sauge

11portionsde½tasse•Préparation : 15min • Cuisson : 18 à 20 min

DES LÉGUMES TENDRES AUX BORDS DORÉS

Les choux de Bruxelles apportent des fibres ainsi que des vitamines C et K. La sauge et le poireau donnent du caractère à cet accompagnement.

INGRÉDIENTS

• 1 gros poireau, partie blanche et vert clair, émincé
• 8 tasses de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux
• 2 c. à soupe (30 ml) de sauge fraîche, hachée
• 2 c. à soupe (30 ml) d’huile d’olive
• 1 c. à soupe (15 ml) de miel
• 1 pincée de sel
• 1 pincée de poivre noir
• 1 pincée de flocons de piment rouge



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin adapté à cette température.
2. Bien laver le poireau entre ses couches, puis le sécher et l’émincer. Préparer les choux de Bruxelles.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Répartir sur la plaque en une seule couche; utiliser deux plaques au besoin.
4. Rôtir de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu’à ce que les légumes soient tendres et dorés.

VALEURS NUTRITIVES APPROXIMATIVES • PAR PORTION : ENVIRON ½ TASSE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
± 65 kcal	**± 2 g**	**± 9 g**	**± 3 g**	**± 3 g**

Rendement prévu : environ 5½ tasses. Calcul avec 704 g de choux et 150 g de poireau, toutes les huiles et le miel consommés. Valeurs arrondies; glucides totaux, fibres incluses.
Références : USDA FoodData Central / UR Medicine, Santé Canada et valeurs génériques des ingrédients.

BROCOLI
ausésameet au gingembre

6portionsd’accompagnement•Préparation : 10min•Cuisson : 4à5min

DU CROQUANT ET DES SAVEURS PARFUMÉES

Le brocoli apporte des fibres, du folate et des vitamines C et K. Une cuisson courte aide à garder sa belle couleur verte et sa texture croquante.

INGRÉDIENTS

- 5½ tasses de bouquets de brocoli (environ 500 g)
- 2 c. à soupe (30 ml) d’huile d’avocat
- 1 c. à soupe (15 ml) d’huile de sésame
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de gingembre frais, haché
- 1 c. à soupe (15 ml) d’ail, haché
- 1 pincée de flocons de piment rouge
- Le jus d’une orange (environ 80 ml)
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame grillées



PRÉPARATION

1. Laver le brocoli et le couper en bouquets de taille semblable. Préparer le gingembre et l’ail.
2. Chauffer l’huile d’avocat dans un wok ou une grande poêle à feu moyen-vif, sans la laisser fumer.
3. Ajouter le brocoli, le gingembre, l’ail et le piment. Faire sauter 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu’à tendreté, en gardant un peu de croquant.
4. Incorporer le jus d’orange et l’huile de sésame en fin de cuisson. Répartir dans un plat et parsemer de graines de sésame.

VALEURS NUTRITIVES APPROXIMATIVES • PAR PORTION : ⅙ DE LA RECETTE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
± 105 kcal	**± 3 g**	**± 8 g**	**± 8 g**	**± 2 g**

Calcul avec 500 g de brocoli, 80 ml de jus et 9 g de graines de sésame. Toutes les huiles sont incluses dans le calcul. Valeurs arrondies; glucides totaux, fibres incluses.
Références : USDA FoodData Central / UR Medicine, Santé Canada et valeurs génériques des ingrédients.

TREMPETTE
aux edamames

Environ3tasses•12portionsde¼tasse • Préparation : 10 min

UNE TREMPETTE QUI APPORTE DES PROTÉINES

Les edamames, les haricots blancs et le fromage cottage apportent des protéines. Les légumineuses ajoutent aussi des fibres à cette trempette crémeuse.

INGRÉDIENTS



• 1½ tasse d’edamames décortiqués, cuits selon l’emballage et refroidis
• 1 tasse de fromage cottage à 2 %
• ⅔ tasse (environ 160 ml) d’eau
• ¼ tasse d’oignon rouge, haché grossièrement
• 3 c. à soupe (45 ml) de coriandre fraîche, hachée
• 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz
• 1½ c. à soupe (22,5 ml) d’huile d’avocat
• 1 pincée de sel d’ail
• 1 c. à soupe (15 ml) de sauce chili à l’ail, ou au goût
• 1 tasse de haricots cannellini en conserve, rincés et égouttés

PRÉPARATION

1. Cuire les edamames selon les indications de l’emballage. Les égoutter et les laisser refroidir. Rincer et égoutter les haricots blancs.
2. Déposer tous les ingrédients dans un robot culinaire. Mixer jusqu’à consistance lisse, en raclant les parois au besoin.
3. Goûter et ajuster le sel d’ail ou la sauce chili. Réfrigérer dans un contenant fermé jusqu’au moment de servir.

VALEURS NUTRITIVES APPROXIMATIVES • PAR PORTION : ENVIRON ¼ TASSE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
± 70 kcal	**± 5 g**	**± 6 g**	**± 3 g**	**± 2 g**

Calcul avec 232 g d’edamames cuits, 226 g de cottage et 170 g de haricots égouttés. Rendement estimé; les marques de cottage et de sauce font varier les valeurs. Valeurs arrondies; glucides totaux, fibres incluses.
Références : USDA FoodData Central / UR Medicine, Santé Canada et valeurs génériques des ingrédients.

ESPACE FITNESS

ASPERGES
grillées faciles

4portions•24à40tiges•Préparation : 5 min • Cuisson : 8 à 12 min

UN ACCOMPAGNEMENT SIMPLE ET SAVOUREUX

Les asperges apportent des fibres et du folate. Quelques minutes sur le gril suffisent pour leur donner une texture tendre et une légère saveur grillée.

INGRÉDIENTS

• 2 bottes d’asperges épaisses (24 à 40 tiges)
• 1 c. à soupe (15 ml) d’huile d’olive OU d’avocat, pour les asperges et le gril
• 1 pincée de sel
• 1 pincée de poivre noir



PRÉPARATION

1. Laver les asperges et retirer leurs extrémités dures. Bien les sécher.
2. Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif ou chauffer une poêle à griller. Utiliser une partie de l’huile pour graisser légèrement la grille.
3. Enrober les asperges du reste de l’huile, puis saler et poivrer.
4. Déposer directement sur la grille. Cuire de 8 à 12 minutes au total, en retournant à mi-cuisson, jusqu’à ce qu’elles soient tendres et légèrement dorées. Adapter le temps à leur grosseur.

VALEURS NUTRITIVES APPROXIMATIVES • PAR PORTION : ¼ DE LA RECETTE

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
± 75 kcal	**± 5 g**	**± 9 g**	**± 4 g**	**± 5 g**

Calcul avec 900 g d’asperges parées et 15 ml d’huile au total, toute consommée. Le poids des bottes et la quantité d’huile retenue peuvent varier. Valeurs arrondies; glucides totaux, fibres incluses.
Références : USDA FoodData Central / UR Medicine, Santé Canada et valeurs génériques des ingrédients.

BOK CHOY POÊLÉ
au sésame et à l’ail

4portionsd’accompagnement•Préparation : 10min • Cuisson : 8 à 10 min

UNE FAÇON SAVOUREUSE DE MANGER PLUS DE VERT

Le bok choy apporte des fibres, du folate et des vitamines C et K. Ses tiges légèrement croquantes et ses feuilles tendres se marient à l’ail et au sésame pour un accompagnement simple et parfumé.

INGRÉDIENTS



- 675 g de mini bok choy
- 1 c. à soupe (15 ml) d’huile d’olive
- 1 c. à thé (5 ml) d’huile de sésame grillé
- 2 gousses d’ail, hachées finement
- ½ tasse (125 ml) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame
- Poivre et sel, au goût

PRÉPARATION

1. Couper les bok choy en deux sur la longueur. Laver soigneusement entre les feuilles et égoutter. Garder les tiges et les feuilles.
2. Chauffer l’huile d’olive à feu moyen-vif. Dorer les bok choy, face coupée vers le bas, pendant 3 à 4 minutes.
3. Retourner les bok choy. Ajouter l’ail et remuer 30 secondes, sans le laisser brûler.
4. Verser le bouillon. Couvrir et cuire 3 à 5 minutes, en gardant les tiges légèrement croquantes. Découvrir pour réduire le liquide au besoin.
5. Ajouter l’huile et les graines de sésame. Poivrer, saler au besoin et servir.

VALEURS NUTRITIVES APPROXIMATIVES • PAR PORTION

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres
± 80 kcal	**± 3 g**	**± 5 g**	**± 6 g**	**± 2 g**

Calculs pour ¼ de la recette, avec toutes les huiles et le bouillon consommés. Valeurs arrondies; elles varient selon les ingrédients. Références : USDA (UF/IFAS, UR Medicine) et étiquettes de bouillon.

POUR COMPLÉTER TON ASSIETTE

Accompagne très bien du saumon, du poulet, des crevettes ou du tofu grillé.