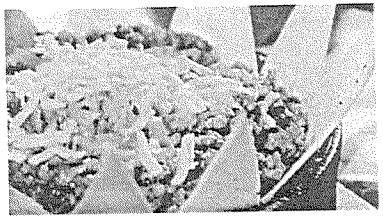
Chili ensoleillée



- Portions 6
- Préparation **5 min**
- Cuisson **25 min**

Nutrition 322 Cal/portion

chips bleue

Ingrédients

1/2 oignon jaune, coupé en 2

1 courgette verte (zucchini)

1 branche céleri

1 carotte, non pelée

1 poivron rouge, coupé en 4

1 boîte de 540 g (19 oz) lentilles, rincées et égouttées

1 boîte de 796 ml (28 oz) tomates broyées

15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées

15 ml (1 c. à soupe) de paprika doux

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili mexicain

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

150 ml (2/3 t.) de cheddar orange (environ 60 g / 2 onces), râpé

nachos cuits au four ou pointes de tortillas grillées (facultatif)

Préparation

Hacher les légumes au robot culinaire. Transvider dans une poêle antiadhésive, ajouter les lentilles, les tomates et les épices, puis mélanger.

Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 20 minutes.

Pour servir, garnir chaque portion de fromage râpé et décorer en piquant des nachos autour du bol, a pointe vers l'extérieur, pour former des rayons de soleil.

Cette recette est tirée du livre « Bonne bouffe en famille », de la nutritionniste Geneviève O'Gleman.

Baguette à la dinde et aux canneberges

- Calories : 443
- Protéines : 31 g
- Gras totaux : 9 g
- Glucides : 59 g
- Fibres : 5 g
- Sodium : 419 mg

wrap

TARTINADE AUX CANNEBERGES

- 500 ml (2 tasses) de canneberges fraîches ou surgelées
- 60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange
- 60 ml (1/4 tasse) de miel

SANDWICH

- 1 baguette de pain à mie dense coupée en 4 (ou 4 petits pains ciabatta)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage à la crème allégé
- 25 à 30 feuilles de basilic frais
- **500 ml (2 tasses) de dinde cuite coupée en tranches**
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bébé épinards

Préparation

TARTINADE AUX CANNEBERGES

Dans une petite casserole, mélanger les canneberges et le jus d'orange. Cuire à feu moyen-vif 10 minutes. Ne pas couvrir. Retirer du feu, écraser avec une fourchette et ajouter le miel. Transvider dans un bol et laisser refroidir au congélateur 5 minutes. Donne 250 ml (1 tasse).

SANDWICH À LA DINDE

Pendant ce temps, couper le pain sur l'épaisseur. Étendre le fromage à la crème sur le talon (partie du bas). Répartir les feuilles de basilic et garnir de dinde.

1. Étendre la tartinade aux canneberges sur la dinde, garnir d'épinards et refermer avec l'autre moitié du pain. Emballer chaque sandwich d'une pellicule de plastique et conserver au frais jusqu'au repas.

Cette recette est une gracieuseté des Éditions La Semaine et provient du livre de recettes « Les lunchs de Geneviève ».

ROULÉ À LA SALSA

Ingrédients :

- « Wrap » blé entier ou épinards
- Salsa
- Fromage cheddar râpé
- Formage à la crème léger

Étapes :

- ✓ Étendre le fromage à la crème sur les « wraps »
- ✓ Mettre la salsa et le fromage râpé
- ✓ Rouler
- ✓ Couper en rondelles

Recette Salade de pommes

Ingrédients

- 2 pommes vertes
- 2 pommes jaunes
- 4 pommes rouges au choix (il faut 8 pommes au total)
- 3/4 tasse raisins secs
- 1/2 tasse graines de tournesol (salées ou non)
- 1 tasse céleri coupé en petits cubes
- 1/3 tasse mayonnaise
- 1 tasse yogourt nature
- Jus de citron
- Sel

Préparation

- **Étape 1**

  Couper les pommes en morceaux. Garder ou enlever la pelure au choix (moi je fais les 2) et les mettre dans un grand sac.

- **Étape 2**

  Mettre un peu de jus de citron dans le sac et brasser pour bien enrober les pommes afin d'empêcher l'oxydation. Ajouter le sel (au goût) et brasser à nouveau.

- **Étape 3**

  Couper le céleri.

- **Étape 4**

  Mettre dans un grand bol les pommes, les raisins, les graines de tournesol et le céleri.

- **Étape 5**

  Mélanger la mayonnaise et le yogourt.

- **Étape 6**

  Mélanger le tout et mettre au réfrigérateur ou déguster.

SALADE DE COUSCOUS AU CHEDDAR ET AUX LÉGUMES DU JARDIN

Ingrédients :

1 ¼ de tasse	bouillon de poulet
1 tasse	couscous
1/3 tasse	vinaigre de vin blanc ou jus de citron
1/3 tasse	huile d'olive
1	gousse d'ail émincée
1 pincée	sucre
1 ½ tasse	cheddar canadien en cubes
1 ¼ tasse	concombre anglais non pelé en dés
1 tasse	tomates épépinées et dés
¾ tasse	poivron vert en dés
¼ tasse	échalotes hachées
¼ tasse	persil frais haché ou aneth frais haché

Étapes :

- Dans une poêle moyenne, chauffer le bouillon jusqu'à ébullition. Ajouter le couscous, couvrir et retirer du feu; laisser reposer pendant 5 minutes. Transférer dans un grand bol; détacher les grains de couscous les uns des autres avec une fourchette et laisser refroidir pendant 10 minutes.
- Dans un petit bol, combiner le vinaigre, l'huile, l'ail et le sucre et battre vigoureusement. Réserver.
- Ajouter au couscous les cubes de cheddar canadien, le concombre, les tomates, le poivron vert, les échalotes et le persil. Arroser le tout de vinaigrette et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

Bouchées de brownies

- Portions **6**
- Préparation **10 min**
- Cuisson **5 min**

Nutrition **123 Cal/portion**

Ingrédients

125 ml (1/2 t.) de dattes séchées dénoyautées, hachées grossièrement

125 ml (1/2 t.) d'eau

100 g (3,5 oz) de chocolat noir, concassé

250 ml (1 t.) de chapelure de biscuits Graham

Préparation

Dans une petite casserole, mélanger les dattes et l'eau, porter à ébullition et cuire 5 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus d'eau dans la casserole.

Retirer du feu, réduire les dattes en purée à la fourchette. Ajouter le chocolat et remuer pour faire fondre.

Incorporer la chapelure à la préparation. Former des boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) et réfrigérer. Servir 2 boules par portion avec un verre de lait ou un café.

Bon à savoir

Trois ingrédients et 15 minutes de votre temps, c'est tout ce qu'il vous faut pour créer ces petites bouchées à fondre de plaisir. Tout est dit, goûtez par vous-même!

Auteur Geneviève O'Gleman