

# Recettes du 4 novembre 2013

## SMOOTHEES

Tarte à la citrouille  
Fraise et Cantaloup  
Mangue-Bleuets

## DIVERS

Soupe d'automne à la courge spaghetti  
Soupe rustique aux lentilles et  
aux lardons fumés  
Sauté de poulet à l'orange  
Fenouil rôti en salade

### Smoothie "Tarte à la citrouille"

- 2 mesures (1 enveloppe) Shaklee180 Vanille
- 8 on. lait de soya léger
- ¼ c. à thé d'épice tarte à la citrouille
- 1 tasse de citrouille frais (cuite)
- Glaçons

*Mettre le tout au mélangeur électrique jusqu'à  
consistance lisse*



## Smoothie Fraise et Cantaloup

- 2 mesures (1 enveloppe) Shaklee180 **Vanille**
- ½ tasse de cantaloup en morceaux
- ¼ tasse de fraises tranchées
- 2 c. à soupe de concentré de jus canneberge congelé
- ¾ tasse de lait froid
- ½ tasse de glaçons

*Mettre le tout au mélangeur électrique jusqu'à consistance lisse.*



## Smoothie Mangue-Bleuets

- 2 mesures (1 enveloppe) Shaklee180 **Vanille**
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 yogourt (170 ml) à la vanille
- 1/2 tasse de jus de mangue
- 1/4 tasse de bleuets frais
- 1/4 tasse de morceaux de mangue fraîche
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille

*Réduire les graines de chia en poudre au mélangeur électrique. Ajouter le yogourt, le jus de mangue, les bleuets, la mangue fraîche et la vanille; réduire en liquide onctueux.*

# Soupe d'automne à la courge spaghetti



## Ingrédients

- 1/2 courge spaghetti
- 4 tasses (950 ml) de bouillon de poulet
- Légumes au choix, coupés en cubes
- 1 petit oignon, haché finement
- 1 gousse ail, émincée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- Sel, poivre, thym, au goût

## Préparation

- Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon.
- Ajouter les légumes et faire sauter environ 5 minutes.
- Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition.
- Réduire le feu, et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajouter la courge spaghetti et bien remuer.
- Assaisonner de sel, de poivre et de thym, au goût

*Pour un repas plus consistant, ajouter des pâtes, au choix!*

# Soupe rustique aux lentilles et aux lardons fumés

Pour **4 personnes**

Préparation : **25 minutes**

Cuisson : **50 minutes**



**Variante:** Pour une soupe végétarienne, supprimez les lardons et utilisez du bouillon de légumes. Remplacez les panais par des navets ou, pour un goût plus affirmé, par du céleri-rave.

## Ingrédients

- 150 g de lardons maigres fumés ou de bacon de dos
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 carottes coupées en dés
- 1/2 rutabaga coupé en dés
- 4 tasses de bouillon de volaille
- 2/3 tasse (125 g) de lentilles vertes
- le zeste râpé de 1 citron non traité
- 4 panais coupés en dés
- 2 ou 3 c. à s. de persil plat ciselé
- sel, poivre

## Préparation

Mettez l'huile à chauffer dans un faitout à feu moyen. Ajoutez les lardons, l'oignon, l'ail, les carottes et le rutabaga. Faites revenir le tout 5 min en remuant souvent.

Ajoutez le bouillon, les lentilles et la moitié du zeste de citron. Portez à ébullition, puis baissez le feu et couvrez à moitié. Laissez frémir 10 min.

Ajoutez les panais. Salez légèrement et poivrez. Portez de nouveau à frémissements et couvrez. Poursuivez la cuisson 35 min.

Transférez le quart des légumes et des lentilles dans un moulin à légumes (grille fine) avec une écumoire. Réduisez-les en purée au-dessus du faitout. Incorporez la moitié du persil. Rectifiez l'assaisonnement. Parsemez du reste de persil et de zeste de citron.

Servez très chaud.

# Sauté de poulet à l'orange



## ***Ingédients***

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile Becel®
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet, désossées, sans peau, coupées en tranches de ¼ po (6 mm) d'épais
- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais, râpé
- 1 poivron rouge moyen, coupé en fines lanières d'environ 1 po (2,5 cm) de long
- 1 pot bouillon de poulet style maison Knorr®
- 3/4 tasse (175 ml) de jus d'orange
- 2 tasses (500 ml) de petits fleurons de brocoli

## ***Préparation***

- Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile Becel® à feu moyen-vif et cuire le poulet en une seule couche, sans remuer, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous du poulet soit doré.
- Ajouter le gingembre; cuire et remuer pendant 30 secondes.
- Incorporer le poivron et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 3 minutes.
- Creuser un puits au centre du mélange, ajouter le bouillon de poulet style maison Knorr® et le jus d'orange, en remuant pour dissoudre le bouillon, puis remuer pour combiner le poulet au mélange.
- Incorporer le brocoli; couvrir et cuire, en remuant de temps en temps, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais croquant.

# Fenouil rôti en salade

Portions **4** Préparation **10 min** Cuisson **45 min** Au réfrigérateur **5 jours**



## Ingrédients

- 2 bulbes fenouil, coupés en tranches de 1/2 cm sur la longueur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive (+ 30 ml pour la vinaigrette)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 80 à 100 g (1/4 lb) de fromage feta (ou bleu, chèvre, gruyère)
- 125 ml (1/2 tasse) de noix au choix
- 1 à 2 poires ou pommes, tranchées
- 8 à 12 tranches bacon
- Sel et poivre

## Préparation

1. Préchauffez le four à 350 °F.
2. Répartissez le fenouil sur deux plaques huilées. Arrosez chaque plaque d'environ 1 c. à soupe d'huile, ajoutez du sel, du poivre, mélangez avec main pour en recouvrir tous les morceaux de fenouil.
3. Enfourez 40-45 minutes en inter changeant les plaques et retournant les tranches de fenouil à la mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites une vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde de Dijon, le sirop d'érable, du sel et du poivre au goût. Réservez.
5. Dans une poêle à feu moyen, faites rôtir des noix à sec, c'est-à-dire sans corps gras, de 3 à 4 minutes en brassant régulièrement. Attention, les noix brûlent rapidement, ayez-les à l'œil.
6. Sortez le fenouil du four, transférez tous les morceaux dans une des deux plaques pour le laisser tiédir. Déposez les tranches de bacon sur la plaque vide. Cuisez à broil de 3 à 5 minutes.
7. Répartissez le fenouil dans les assiettes, ajoutez des tranches de poires, du fromage émietté, des noix rôties, les tranches de bacon, un petit peu de basilic frais si on en a (pour la couleur!) et un peu de vinaigrette. Accompagnez le tout d'un bon morceau de pain. Vous pouvez remplacer les poires par des pommes, des raisins, des oranges, du melon... le fruit de votre choix!

## Conservation

*Très bon lunch, mais il faut garder le bacon à part, sinon il devient mou.*