

Recettes du 11 novembre 2013

SMOOTHEES

Mocha Latté du Dr Jamie
Framboises-bleuets
Smoothie Vert de Harley Pasternak

DIVERS

- Soupe japonaise aux tomates et au tofu
 - Soupe vietnamienne aux nouilles
 - Courge et choux de Bruxelles aux amandes et au parmesan
 - Endives braisées à l'érable
- Haricots verts aux poivrons rouges et aux échalotes

Smoothie “Mocha Latté du Dr Jamie”

- 1 mesure Shaklee180 **Chocolat**
- 1 mesure Shaklee180 **Café Latté**
- 8 on. lait de soya léger ou lait écrémé
- ½ c. à thé de café instant
- Glaçons si désiré

Mélanger dans un mélangeur électrique jusqu'à consistance mousseuse



Smoothie Framboises-bleuets

- 1 tasse de framboises surgelées
- 1/4 tasse de bleuets surgelés
- 1/2 orange, pelée
- 1 mesure Shaklee180 **Vanille**
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
(ou graines de lin entières, en fonction de votre mélangeur)

*Dans un mélangeur ou au robot, mélanger les framboises, bleuets, orange, poudre de protéines, et les graines de lin.
Mélanger jusqu'à la consistance désirée.*

**Information nutritionnelle
par portion:**
271 calories, 27 g de protéines,
43 g de glucides, 5 g de lipides,
11 g de fibres



Smoothie Vert de Harley Pasternak

- 1 mesure Shaklee180 **Vanille**
- 2 tasses de feuilles d'épinards,
- 1 poire mûre non pelée
- 15 raisins verts ou rouges
- 3/4 tasse de yogourt grec nature sans gras
- 2 cuillères à soupe d'avocat
- 1-2 cuillères à soupe de jus de lime frais

*Mélanger tous les ingrédients au mélangeur
jusqu'à consistance désirée*

**Délicieux combo
d'épinards, poires,
raisins et de l'avocat
est une excellente
façon de commencer
votre journée.**

**Information nutritionnelle
par portion:**
275 calories, 20 g protéines,
48 g glucides, 6 g gras,
9 g fibres

X

Soupe japonaise aux tomates et au tofu

Le dashi est le bouillon de base de cette soupe et de nombreux autres plats japonais. On le trouve sous forme de poudre dans la plupart des supermarchés ou dans les boutiques asiatiques. Si vous préférez, remplacez-le par un cube de bouillon de poulet.



Donne 4 portions.

Apport nutritionnel

Par portion: 116 calories, protéines 10 g, matières grasses 4 g, gras saturé 1 g, glucides 11 g, fibres 2 g, cholestérol 0 mg, sodium 820 mg.

Ingrédients

- 30 ml de dashi en poudre ou un cube de bouillon de poulet
- 10 ml de vinaigre de riz
- 60 ml de pâte miso blanche
- 15 ml de gingembre frais râpé
- 4 tomates Roma, épépinées et en dés
- 250 ml de feuilles de jeunes épinards
- 15 ml de sauce soja faible en sodium
- 750 ml de tofu ferme, en dés

Préparation

- Mettez le dashi dans un grand bol ou un contenant à mesurer et ajoutez 1 l d'eau bouillante.
- Faites dissoudre le dashi en remuant et versez dans une casserole.
- Ajoutez le vinaigre de vin, la pâte miso et le gingembre.
- Porter à ébullition et réduire la chaleur pour laisser mijoter doucement.
- Ajoutez les tomates en dés et laissez mijoter encore 10 minutes.
- Ajoutez les feuilles d'épinard, la sauce soya et laissez cuire une minute, jusqu'à ce que les feuilles commencent à se flétrir.
- Répartissez le tofu également en quatre bols et recouvrez de bouillon.

Soupe vietnamienne aux nouilles



Donne 2 portions.

*Ce plat classique de la cuisine vietnamienne permet d'utiliser avec créativité les restes de viande, de légumes ou de tofu. À défaut de pâtes de sarrasin, prenez des vermicelles de riz. Vous apprécierez davantage encore ce plat aux saveurs orientales si vous prenez des baguettes pour le manger.
Par Paul Finkelstein*

Ingrédients

- 2 1/2 tasses (625 ml) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'huile de sésame
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce soya
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 1 tige de coriandre fraîche
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron vert
- sel et poivre au goût
- 2 tasses (500 ml) de pâtes de sarrasin, cuites et passées sous l'eau
- 2 oignons verts finement tranchés
- 1/4 tasse (60 ml) de poivron rouge en julienne
- 1/2 tasse (125 ml) de fleurettes de brocoli, cuites
- 1/4 tasse (60 ml) de fèves germées
- 1/4 tasse (60 ml) de poulet, bœuf (cuit) ou tofu
- 2 feuilles de basilic déchirées

Préparation

Dans une casserole, mettre le bouillon de poulet, l'huile de sésame, la sauce soya, le gingembre moulu, le clou de girofle moulu, la coriandre et le jus de citron vert. Porter à ébullition et laisser mijoter cinq minutes à feu moyen. Retirer la tige de coriandre, saler et poivrer au goût.

Répartir les pâtes ou les vermicelles dans deux bols profonds. Ajouter les légumes, en réservant quelques tranches d'oignons verts, puis la viande ou le tofu. Ajouter le bouillon à la louche et garnir de tranches d'oignon vert et de basilic.
Servez très chaud.

Courge et choux de Bruxelles aux amandes et au parmesan



PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 45 MIN.
RENDEMENT 4 À 6 PORTIONS

Ingédients

- 1 grosse courge Butternut, pelée, épépinée et coupée en cubes
- 1 oignon, pelé et émincé
- 3 gousses d'ail, pelées et coupées en deux
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 16 petits choux de Bruxelles
- 60 ml (1/4 tasse) d'amandes effilées grillées
- 60 ml (1/4 tasse) de copeaux de fromage parmigiano reggiano
- Sel et poivre

Préparation

1 - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F)

2 - Une plaque de cuisson, mélanger la courge, l'oignon, l'ail et l'huile. Cuire environ 10 minutes. Ajouter les choux de Bruxelles et poursuivre la cuisson environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et commencent à dorer.

3 - Déposer les légumes dans une assiette de service. Parsemer les copeaux de parmesan et les amandes effilées.

Endives braisées à l'érable



PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 5 MIN.
RENDEMENT 4 À 6 PORTIONS

Ingrédients

- 8 endives, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 180 ml (¾ tasse) de bouillon de poulet
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc (voir note)
- Sel et poivre

Préparation

- 1 - Dans une grande poêle antiadhésive, dorer le côté coupé des endives dans le beurre.
- 2 - Retourner les endives et les arroser de bouillon, de sirop d'érable et de vinaigre. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 3 - Déposer les endives sur un plat de service. Réserver au chaud.
- 4 - Faire réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit sirupeux et en napper les endives. Poivrer.

Note: À défaut de vinaigre balsamique blanc, vous pouvez utiliser le vinaigre traditionnel brun

Haricots verts aux poivrons rouges et aux échalotes



PORTION(S) 4
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN
MODE DE PRÉPARATION : CUISINIÈRE

Ingrédients

- 500 g (2 tasses) de haricots verts frais
- eau salée en quantité suffisante pour la cuisson
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 2 poivrons rouges coupés en large julienne
- 6 échalotes sèches coupées en quartiers
- poivre frais moulu en quantité suffisante

Préparation

1. Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée, cuisson al dente, et les rafraîchir (ne pas les laisser dans l'eau froide après cuisson).
2. Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre, ajouter les poivrons et les échalotes sèches. Cuire doucement pendant environ 10 minutes et ajouter les haricots pour les réchauffer.
3. Poivrer et servir chaud.