

No. 3 - Recettes du 18 novembre 2013

SMOOTHEES

Petits matins verts

Smoothie aux poires et
aux pommes

DIVERS

Choux de Bruxelles poêlés
avec bacon

Courge et choux de
Bruxelles aux amandes
et au parmesan

Sauté de légumes
au sésame

Petits matins verts

- 2 mesures (1 enveloppe) **Shaklee180 Vanille**
- 1 banane
- 1 grosse pomme épluchée et épépinée
- Le jus de 2 oranges
- 2 grosses poignées de feuilles d'épinards (on en ajoute au goût)
- 1 verre d'eau (selon la texture désirée)
- 1 cuillerée à table (15 ml) de graines de lin moulues (optionnel)
- 1 cuillerée à table (15 ml) de purée d'amandes blanches (optionnel, on peut la faire soi-même)

Tout mettre dans un mélangeur ("blender"), laisser tourner jusqu'à ce que les feuilles d'épinards soient complètement liquéfiées, ajouter un peu d'eau pour obtenir une texture agréable à boire. Verser dans un grand verre, fermer les yeux et déguster!

Smoothie déjeuner

(donne environ 1 litre)



Smoothie aux poires et aux pommes

- 2 mesures (1 enveloppe) **Shaklee180 Vanille**
- 2 poires
- 2 pommes
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 tasse de yogourt
- 1 c. à thé de miel
- 3 glaçons

Temps de préparation :5 min
Temps total :5 min
Portion(s) :2

Étape 1 - Peler les fruits et les couper en morceaux.

Étape 2 - Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur.

Bien réduire le tout en purée liquide.

Étape 3 - Servir frais dans un grand verre!

Choux de Bruxelles poêlés avec bacon



Conseils des cuisines kraft

Une touche d'éclat

Vous rehaussez la saveur de cet accompagnement en incorporant 1 c. à soupe de vinaigre de cidre au mélange de choux de Bruxelles avant de le parsemer de bacon.

Ingrédients

- 2 tranches de bacon à faible teneur en sel
- 1 petit oignon, haché
- 1/2 tasse d' eau
- 1/4 tasse de vinaigrette Italienne piquante Calorie-Wise Kraft
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 20 choux de Bruxelles (1 lb ou 450 g), parés, coupés en deux et finement tranchés

Préparation

CUIRE le bacon dans une grande poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer de la poêle; égoutter sur du papier essuie-tout. Jeter la graisse de cuisson qui reste dans la poêle.

METTRE l'oignon haché dans la poêle; cuire à feu mi-vif 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre, en remuant de temps à autre. Ajouter l'eau, la vinaigrette et la moutarde; remuer.

INCORPORER les choux de Bruxelles; cuire 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres, en remuant fréquemment. Émietter le bacon et en parsemer les choux de Bruxelles.

Courge et choux de Bruxelles aux amandes et au parmesan

Cette courge au micro-ondes est vite faite et délicieuse avec sa glace à l'érable.



conseils des cuisines kraft

Savoir-faire – entreposage de la courge

Les courges d'hiver, comme la courge poivrée, la courge spaghetti et la courge musquée, n'ont pas besoin d'être réfrigérées tant qu'elles sont entières. Entreposées dans un lieu sombre et frais, elles se conservent jusqu'à 1 mois.

Ingrédients

- 1 courge poivrée (1 1/2 lb/675 g), coupée en deux dans le sens de la longueur et épépinée
- 2 tranches de bacon
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigrette Balsamique Kraft

Préparation

PLACER la courge dans un plat allant au micro-ondes, face coupée vers le bas; couvrir d'une pellicule plastique en laissant un coin ouvert afin de permettre à la vapeur de s'échapper.

CHAUFFER au micro-ondes à intensité ÉLEVÉE de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Entre-temps, cuire le bacon à la poêle à feu moyen, de 6 à 8 min, en tournant de temps à autre; égoutter.

MÉLANGER le sirop et la vinaigrette; en badigeonner la courge. Émietter le bacon et en garnir la courge.

Sauté de légumes au sésame



Conseils des cuisines kraft

Variante

Remplacer les pois mange-tout par 1/2 lb (225 g) d'asperges fraîches, coupées en morceaux de 2-1/2 po, et augmenter le temps de cuisson de la dernière étape à 3 à 5 min (ou cuire jusqu'à ce que les asperges soient à peine tendres).

Ingrédients

- 1 paquet (1/2 lb ou 225 g) de champignons, tranchés
- 3 branches de céleri (1/2 lb ou 225 g), coupées en tranches de 1/2 po en diagonale
- 3 c. à soupe de vinaigrette Asiatique au sésame *Kraft*
- 1 c. à soupe de sauce soya légère
- 2 tasses de pois mangetout
- 1 c. à soupe de graines de sésame rôties

Préparation

FAIRE sauter les champignons dans une grande poêle vaporisée d'un enduit à cuisson, à feu mi-vif, pendant 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres.

AJOUTER le céleri, la vinaigrette et la sauce soya ; faire sauter 2 min. Ajouter les pois mange-tout ; cuire en remuant de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine tendres.

PARSEMER de graines de sésame.