

No. 4 - Recettes du 25 novembre 2013

SMOOTHEES

Smoothie à la fraise
façon cappuccino

Ce smoothie se veut un
déjeuner complet
et soutenant
pour gens pressés...

DIVERS

Choux de bruxelles
Au bacon et aux pacanes

Tomates rôties à l'ananas

Gratin de courge
musquée

Smoothie à la fraise façon cappuccino



Ingrédients:

- 2 mesures ou 1 enveloppe Smoothie Shaklee18 **Vanille**
- 1/2 banane
- 1/2 verre de lait végétal (amandes ici)
- 3-4 fraises fraîches (ou congelées)
- environ 1/2 cuillerée à thé de maca (optionnel, on peut aussi en mettre plus si on souhaite)
- en garniture: un peu de poudre de fraises

Préparation:

Passer au blender la demi-banane, le lait végétal et le maca (pas tout de suite les fraises!). Laisser tourner jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

Mettre de côté environ le quart de cette préparation, c'est ce qui fera la mousse blanche à la surface du "cappuccino".

Ajouter les fraises aux 3/4 de mélange restant et liquéfier au blender. Ajouter un peu de lait végétal si le smoothie est trop épais.

Pour servir, mettre le smoothie rose au fond du verre et garnir délicatement de la "mousse" blanche réservée. Saupoudrer de poudre de fraises.

Ce smoothie se veut un déjeuner complet et soutenant pour gens pressés...



Ingrédients:

- 2 mesures ou 1 enveloppe Smoothee Shaklee18 **Vanille**
- ½ banane
- Le jus d'une orange
- Une grosse poignée d'épinards
- Une petite poignée de baies ou autre fruits de saison (j'ai utilisé des fraises congelées)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de graines de chia (ou de lin)
- 1 cuillère à table (15 ml) de graines de chanvre
- Environ ½ verre d'eau, ajouté à la fin

Préparation:

Simplement mettre tous les ingrédients (sauf l'eau) dans la jarre du blender et laisser tourner à haute vitesse jusqu'à ce que la texture soit homogène.

Ajouter de l'eau pour obtenir la consistance désirée, plus épaisse ou plus claire, au goût.

On peut boire immédiatement, ou verser dans un pout pour plus tard. Ce smoothie se conservera bien au frais pendant 24 heures!

Choux de bruxelles Au bacon et aux pacanes



D'HELENE LAURENDEAU

PREPARATION 10 MIN.
CUISSON 25 MIN.
PORTIONS 4

Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) de choux de Bruxelles
- 2 tranches de bacon, coupées en lardons
- 180 ml (3/4 tasse) de pacanes (ou autres noix, au choix), hachées grossièrement
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- 1.Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2.Couper les choux en deux s'ils sont petits (ou en quatre s'ils sont gros). Les déposer sur une plaque de cuisson. Y ajouter le bacon. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger.
- 3.Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres et commencent à dorer. Ajouter les pacanes quelques minutes avant la fin de la cuisson afin de les griller légèrement.
- 4.Servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.



Prep Time: 15 minutes
Cook Time: 30 minutes
Portions : 4

Tomates rôties à l'ananas

Ingrédients

- 4 tomates, environ 8 cm / 3 po de diamètre
- 3 ml / 2 c. à soupe beurre non salé
- 125 ml / 1/2 tasse cassonade
- 300 ml / 1 1/4 tasse ananas frais, en cubes
- 30 ml / 2 c. à soupe gingembre confit, haché finement
- 60 ml / 4 c. à soupe marmelade
- Au goût sauce au chocolat

Préparation

Préchauffer le four à 160 °C / 325 °F.

Découper la calotte des tomates et réserver.

Couper une fine tranche sous chaque tomate pour bien les asseoir.

À l'aide d'une cuillère, évider délicatement le centre des tomates.

Dans une poêle, fondre le beurre et ajouter 75 ml / 1/3 tasse de cassonade, l'ananas, le gingembre et la marmelade.

Mijoter cinq minutes en remuant pour cuire l'ananas et dissoudre la cassonade.

Saupoudrer le fond d'un plat à cuisson du reste de la cassonade. Farcir les tomates avec le mélange et disposer dans le plat. Arroser du jus de cuisson et coiffer des calottes.

Cuire au four 20 minutes et tiédir au comptoir.

Servir avec son sirop et un trait de sauce au chocolat.

Prep Time: 15 minutes - Cook Time: 45 minutes - Portions : 4

Gratin de courge musquée

Ingrédients

- 1 courge musquée d'environ 1 kg, coupée en travers puis dans le sens de la longueur, pelée et épépinée
- 1 oignon rouge moyen, coupé en deux puis finement tranché
- 1 1/2 tasse de grains de maïs surgelés, décongelés
- 2 1/4 c. à thé d'huile d'olive extra-vierge
- 1/3 tasse de parmesan

Préparation

Préchauffer le four à 200° C (400° F). Couper les morceaux de courge dans le sens de la longueur puis les détailler en travers en morceaux d'un centimètre d'épaisseur. Mélanger la courge, l'oignon, le maïs et l'huile dans un grand bol, en remuant. **Truc utile** : pour les grosses courges, utiliser un couteau de chef.

Disposer la préparation dans un plat à gratin de 30 x 20 cm (13 x 9 po).

Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre; remuer à la mi-cuisson.

Saupoudrer de fromage parmesan et remettre au four environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et soit doré.



La courge musquée (ou courge Butternut) dissimule sous sa peau une chair orange dense et douce, reconnue pour sa richesse en bêta-carotène et en fibres solubles. Le premier de ces nutriments est réputé combattre les maladies tandis que les fibres auraient pour effet d'empêcher l'absorption du cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) par l'organisme.