



**RECETTES**  
**No. 1**  
Webinar 6 janvier 2014

---

Smoothie fraîcheur  
pommes concombre

Smoothie  
asperges carotte



---

Cari de chou-fleur aux  
pois chiches

Bok choys glacés au  
gingembre et au soya

Salade aux pêches  
et aux légumes





<http://www.cuisineaz.com/recettes/smoothie-fraicheur-pommes-concombre-13190.aspx>

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de [monregimeperso.fr](http://monregimeperso.fr).

Valeur calorique pour 1 personne : 109 kcal

# Smoothie fraîcheur pommes concombre

## Ingrédients

- 2 mesures de Smoothie Shaklee 180
- 4 pommes vertes
- 1 concombre
- 2 oignons
- 2 jus de citrons verts
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- tabasco
- quelques feuilles de menthe
- sel et poivre

1. Lavez les pommes puis essuyez-les bien. Découpez un chapeau sur le dessus et faites-en de petits dips de pomme pour la décoration. A l'aide d'une cuillère, retirez la chair. Retirez le cœur et les pépins. Versez le jus d'un citron à l'intérieur des pommes pour éviter qu'elles ne noircissent.
2. Pelez les oignons et découpez-les en morceaux.
3. Dans un bol à mixeur, mettez la chair de pomme, le concombre pelé, les oignons, le tabasco, l'huile et le jus d'un citron. Mixez le tout. Salez et poivrez.
4. Répartissez la soupe dans les pommes creusées.
5. Servez frais décoré des petits dips de pomme.

# Smoothie asperges carotte



## Ingrédients – pour 5 personnes

- 2+ mesures de Smoothie Shaklee 180
- 1/2 lb d'asperges blanches
- 1/3 lb d'asperges vertes
- 1.6 tasses de jus de carottes
- muscade
- paprika

# Cari de chou-fleur aux pois chiches

Portion(s) : 4    Préparation : 15 min    Cuisson : 25 min

## Ingrédients

- 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon doux (de type Vidalia) coupé en tranches fines
- 1 c. à tab (15 ml) de sucre
- 2 c. à tab (30 ml) de gingembre frais, haché finement
- 2 gousses d'ail coupées en tranches fines
- 2 c. à thé (10 ml) de garam masala ou cari
- 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre balsamique
- 1/4 c. à thé (1 ml) de piment de Cayenne
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin
- 1 petit chou-fleur, défait en bouquets (environ 6 t/1,5 L)
- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)
- 1/4 t (60 ml) de raisins secs
- 4 t (1 L) de petites feuilles d'épinards tassées

## PAR PORTION:

- calories: 284 • protéines: 10 g • matières grasses: 6 g (1 g sat.)
- cholestérol: aucun • glucides: 52 g • fibres: 11 g • sodium: 487 mg



1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et le sucre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer. Ajouter le gingembre, l'ail, le garam masala, le vinaigre balsamique, le piment de Cayenne, le sel et le poivre et mélanger. Réduire à feu moyen-doux et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit bien doré.
2. Ajouter le chou-fleur, les pois chiches et les raisins secs, couvrir et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre (brasser une ou deux fois). Retirer la casserole du feu. Ajouter les épinards et mélanger.

NOTE: Le garam masala est un mélange d'épices à l'indienne, comme le cari, mais les épices sont grillées avant d'être moulues. On peut s'en procurer dans les épicerie indiennes et certains supermarchés, mais pour un maximum d'arôme, on suggère de le préparer nous-même, une petite quantité à la fois. Notre recette: 2 c. à thé (10 ml) de gousses de cardamome légèrement broyées, 1/2 bâton de cannelle, brisé en morceaux, 4 c. à thé (20 ml) de graines de coriandre, 2 c. à thé (10 ml) de grains de poivre noir, 1 1/2 c. à thé (7 ml) de clous de girofle et 4 c. à thé (20 ml) de graines de cumin. Faire griller les épices dans un poêlon à feu moyen, en brassant, de 1 à 2 minutes. Laisser refroidir et mouler. Le mélange se conservera jusqu'à 1 mois dans un petit contenant hermétique.



# Bok choys glacés au gingembre et au soya

PREPARATION 15 MIN CUISSON 3 MIN PORTIONS 4

<http://www.moiectie.ca/cuisine/recettes/salades-et-vinaigrettes/bok-choys-glaces-au-gingembre-et-au-soya>

Teneur % V.Q.*		Teneur % V.Q.*	
Calories <b>470</b>		Potassium <b>4360 mg</b>	125 %
Lipides <b>11 g</b>	17 %	Glucides <b>67 g</b>	22 %
Polyinsaturés <b>4 g</b>		Fibres <b>21 g</b>	84 %
Oméga 6 <b>2 g</b>		Sucres <b>44 g</b>	
Oméga 3 <b>1 g</b>		Protéines <b>26 g</b>	
Monoinsaturés <b>4 g</b>		Vitamine A <b>7541 er</b>	750 %
Cholestérol <b>0 mg</b>	0 %	Vitamine C <b>762 mg</b>	1270 %
Sodium <b>1930 mg</b>	80 %	Calcium <b>1929 mg</b>	180 %
Fer <b>16 mg</b>	120 %	Phosphore <b>647 mg</b>	60 %

## Ingrédients

- 80 ml (1/3 tasse) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- Le zeste de 1 orange
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya
- 8 minibok choys coupés en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame

# Salade aux pêches et aux légumes



## Ingrédients

- 6 de tasses légumes variés déchiquetés
- 2 petites pêches fraîches, coupées en tranches fines
- 2 de tasses pois sugar snap
- 1 de tasse bleuets frais
- 1/4 de tasse Vinaigrette réfrigérée *Pure Kraft*  
Framboise et graines de pavot

Mélanger tous les ingrédients.

## Conseils des Cuisines Kraft

### SUBSTITUT

Remplacez les légumes par  
des épinards nains.