

JOUR 6

MATIN



Riz au lait (p. 116)
Fruit

Collation

Fruit



MIDI



Röstis de patates douces et saumon fumé (p. 162)

Dessert ou collation

Tranches de pomme
avec du caramel de dattes (p. 180)



SOIR



Tajine d'agneau (p. 172)
servie avec de la polenta maison
et une salade verte

Dessert ou collation

Purée de bananes glacées (p. 199)
Thé vert



JOUR 7

MATIN



Blinis et compote épicée (p. 122)

Collation
Fruit



MIDI



Pizza provençale (p. 130)
servie avec une salade de légumes verts
et de germinations

Dessert ou collation
Bouchées chocolatées (p. 190)



SOIR



Lasagne au bœuf et aux haricots rouges (p. 175)
servie avec des légumes verts

Collation
Salade de fruits maison
avec des feuilles de menthe



QUINOA AUX GREVETTES

et aux edamames

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

190 g (1 tasse) de quinoa, rincé

330 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes ou de poulet

125 g (1 tasse) d'edamames écosés surgelés

150 g (1 tasse) de crevettes nordiques cuites (surgelées ou fraîches), décortiquées

75 g (1 tasse) de chou rouge, émincé

1 poivron jaune, en dés

4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

1 c. à soupe d'huile d'olive

Le zeste râpé et le jus de 2 limes

1 grosse pincée de piment d'Espelette

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole huilée, à feu moyen-vif, verser le quinoa et remuer pendant 1 minute. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux pendant 18 minutes. Hors du feu, égrainer le quinoa à l'aide d'une fourchette. Laisser reposer 5 minutes à découvert.

Entre-temps, dans une petite casserole d'eau bouillante, à feu moyen, cuire les edamames de 3 à 4 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide.

Dans un saladier, mélanger les crevettes, le chou, le poivron et la coriandre. Ajouter les edamames, l'huile, le zeste et le jus de lime ainsi que le piment d'Espelette. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Servir la préparation sur un lit de quinoa. Déguster tiède ou froid.



INFO SANTÉ

Le quinoa est un grain entier. Contrairement aux céréales comme le riz et le blé, cette pseudo-céréale ne se décortique pas. Elle est plus riche en fibres, en protéines et en fer que la majorité d'entre elles.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 273

Lipides 5 g

Glucides 38 g

Fibres 5 g

Protéines 20 g

Sodium 333 mg

