

JOUR 8

MATIN



½ bagel de grains entiers
1 c. à soupe de beurre de noix nature
1 banane

Collation

2 c. à soupe de noix mélangées grillées (p. 150)
1 clémentine



MIDI



Tartinade de lentilles aux carottes (p. 107)
servie avec une salade de légumes
et des craquelins de grains entiers

Collation

130 g (½ tasse) de compote de pommes non sucrée



SOIR



Côtelettes de porc thaïes (p. 108)
servies avec du riz aux légumes

Collation

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature
1 filet de miel
1 c. à soupe de graines de chia



JOUR 9

MATIN



1 tranche de pain aux noix, canneberges et dattes (p. 79)
130 g (½ tasse) de yogourt nature
1 filet de sirop d'érable
70 g (½ tasse) de petits fruits (bleuets, fraises, framboises, etc.)

Collation

1 orange



MIDI



Côtelettes de porc thaïes (p. 108)
servies avec du riz aux légumes

Collation

2 c. à soupe de noix mélangées grillées (p. 150)
1 pêche



SOIR



Bâtonnets de poisson croustillants (p. 110)
servis avec du couscous et des légumes

Collation

Délice aux fruits (p. 152)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



SALADE DE POULET

asiatique

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

- 30 g (¼ tasse) de graines de sésame
- 120 g (4 oz) de nouilles de sarrasin (soba)
- 300 g (10 ½ oz) de poitrines de poulet, en fines lanières
- 2 c. à soupe de cinq-épices
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 1 poivron jaune, en lanières
- 1 poivron orange, en lanières
- 140 g (2 tasses) de pois mange-tout, en lanières
- 2 oignons verts, hachés
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 140 g (1 tasse) de noix de cajou
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Pour la vinaigrette

- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- Le jus de 1 lime
- 2 c. à café de miel
- 1 c. à soupe de gingembre frais, haché

PRÉPARATION

Dans une poêle chaude, à feu vif, faire dorer les graines de sésame à sec en remuant régulièrement 5 minutes. Réserver.

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles selon les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter et réserver.

Avec les doigts, frotter le poulet avec les cinq-épices. Dans une poêle, à feu vif, le faire revenir dans l'huile d'olive pendant 2 minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 2 minutes.

Verser le miel en filet sur les lanières de volaille en les retournant à l'aide d'une pince pour bien les enrober. Cuire 1 minute, puis enrober de sésame. Réserver au chaud.

Dans la poêle, à feu moyen-vif, faire revenir les poivrons, les mange-tout et les oignons verts 5 minutes. Réserver au chaud.

Dans la poêle, à feu moyen-vif, faire revenir les nouilles dans l'huile de sésame de 1 à 2 minutes. Servir dans un plat de service. Couvrir de poulet et de légumes. Parsemer de noix et de graines de sésame.

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Servir dans un petit bol de service.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	539
Lipides	26 g
Sodium	289 mg
Glucides	50 g
Fibres	4 g
Protéines	31 g