

GENEVIÈVE O'GLEMAN
NUTRITIONNISTE

Soupers rapides

SOMMAIRE

RECETTES

Le bar à pizzas 15

Bases rapides 41

Quand la mijoteuse travaille pour nous 67

Ce soir, on mange des toasts ! 83

Les soupes-repas 89

Le poisson à la rescousse 99

L'ingrédient dépanneur 121

Soupers touski 143

Les soupers à assembler 157

Le secret est dans la sauce 167

Accompagnements express 183

Desserts gourmands 197

Le parfait dessert 211

ASTUCES

- Pour gagner du temps 39
- Pour profiter de la mijoteuse 80
- Pour partager les tâches 97
- Pour de précieux raccourcis 141
- Pour un frigo antigaspillage 154
- Pour varier les accompagnements 190
- Pour un repas équilibré 191
- Pour commencer par le commencement 194



Bol repas à l'asiatique

Plein de saveurs et de textures, ce bol comblera toutes vos envies
(même celle d'avoir un souper pas compliqué)!

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 15 MIN

CUISSON – 5 MIN

INGRÉDIENTS

Edamames écosés surgelés – 250 ml (1 tasse)

Fenouil – 1/4

Vinaigre de riz – 10 ml (2 c. à thé)

Poivron orange – 1

Sauce hoisin (voir p. 237) – 60 ml (1/4 tasse)

Porc à l'asiatique (voir p. 42) – 1 filet

Riz parfumé à l'asiatique (voir p. 184) – la recette complète (750 ml / 3 tasses)

Graines de sésame grillées – 30 ml (2 c. à soupe)

PRÉPARATION

- 1 Porter de l'eau à ébullition.
- 2 Dans un bol moyen, déposer les edamames, couvrir d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Égoutter.
- 3 Pendant ce temps, trancher finement le fenouil et déposer dans un bol avec le vinaigre de riz. Laisser mariner le temps de préparer le reste des ingrédients.
- 4 Trancher finement le poivron. Étendre la sauce hoisin sur le porc cuit et couper en tranches épaisses. Égoutter le fenouil.
- 5 Répartir le riz dans 4 bols. Ajouter le fenouil mariné, le poivron, les edamames et le porc. Saupoudrer de graines de sésame et servir.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 449 – Protéines 33 g – Lipides 9 g – Glucides 58 g – Fibres 4 g – Sodium 719 mg





Soupe à la courge, aux épinards et aux haricots blancs

Des ingrédients surprenants, un résultat réconfortant :
voici votre nouvelle soupe préférée !

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 15 MIN

CUISSON – 40 MIN

INGRÉDIENTS

Bouillon de légumes sans sel ajouté – 2 L (8 tasses)

Orge perlé (voir p. 237) – 125 ml (1/2 tasse)

Courge surgelée en cubes – 500 ml (2 tasses)

Haricots blancs – 1 boîte de 540 ml

Fromage parmesan – 30 g (1 oz) ou 60 ml (1/4 tasse) râpé

Jeunes épinards – 500 ml (2 tasses)

Poivre et sel

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, porter le bouillon à ébullition à feu vif.
- 2 À l'aide d'un tamis, rincer l'orge sous l'eau froide et égoutter.
- 3 Réduire à feu moyen-doux, ajouter l'orge au bouillon et cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Ajouter la courge 5 minutes avant la fin de la cuisson de l'orge.
- 4 Pendant ce temps, rincer et égoutter les haricots. À l'aide d'une râpe fine (de type Microplane), râper le parmesan.
- 5 Ajouter les haricots et les épinards dans la casserole. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin.
- 6 Répartir la soupe dans 4 bols et garnir de parmesan. Servir avec du pain.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 241 – Protéines 10 g – Lipides 2 g – Glucides 48 g – Fibres 8 g – Sodium 224 mg

Morue poêlée et salsa de mangue

Le nouveau bistro branché, c'est chez vous.

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 15 MIN

CUISSON – 15 MIN

INGRÉDIENTS

Mangue surgelée – 500 ml (2 tasses)

Limes – 2

Cassonade – 45 ml (3 c. à soupe)

Sauce de poisson (voir p. 237) – 15 ml (1 c. à soupe)

Flocons de piment fort – 1 ml (1/4 c. à thé)

Échalote française – 1

Coriandre fraîche – 30 ml (2 c. à soupe)

Morue issue de la pêche durable – 675 g (1 1/2 lb)

Huile d'olive – 30 ml (2 c. à soupe)

PRÉPARATION

- 1 Sans les décongeler, couper les mangues en petits dés.
- 2 Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, presser les limes. Ajouter la cassonade, la sauce de poisson et les flocons de piment fort. Mélanger.
- 3 Chauffer au four à micro-ondes environ 30 secondes pour dissoudre la cassonade. Ajouter les dés de mangue dans la sauce chaude et mélanger.
- 4 Trancher finement l'échalote française et hacher la coriandre. Incorporer à la salsa de mangue.
- 5 À l'aide d'un linge de cuisine propre, éponger le poisson et couper en 4 morceaux égaux.
- 6 Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu vif. Cuire la morue de 5 à 7 minutes de chaque côté. Le temps de cuisson varie selon l'épaisseur du poisson. Pour obtenir une belle croûte dorée, éviter de le manipuler pendant la cuisson.
- 7 Déposer le poisson dans une assiette de service et garnir de salsa de mangue. Servir avec du riz et un légume vert.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais se conserve 3 jours au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 320 – Protéines 37 g – Lipides 8 g – Glucides 25 g – Fibres 1 g – Sodium 412 mg





Couscous marocain

Un plat végé qui fait plus que dépanner. Grâce à son épice magique, vous allez vous régaler !

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 15 MIN

CUISSON – 15 MIN

INGRÉDIENTS

Semoule de blé entier (couscous) – 375 ml (1 1/2 tasse)

Ras-el-hanout (voir p. 237) – 30 ml (2 c. à soupe), divisé

Carottes – 2

Céleri – 2 branches

Oignon rouge – 1

Poivron rouge – 1

Huile d'olive – 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Pois chiches – 1 boîte de 540 ml

Citron – 1

Poivre du moulin

Fleur de sel

PRÉPARATION

- 1 Porter de l'eau à ébullition.
- 2 Dans un grand bol, verser 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante. Ajouter la semoule et 15 ml (1 c. à soupe) de ras-el-hanout. Remuer, couvrir le bol avec une assiette et laisser gonfler 10 minutes.
- 3 Pendant ce temps, trancher finement les carottes en biseau et couper le céleri en tranches. Couper l'oignon et le poivron en cubes.
- 4 Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter tous les légumes et cuire 7 ou 8 minutes en remuant à quelques reprises jusqu'à ce qu'ils soient dorés, mais encore croquants.
- 5 Pendant ce temps, rincer et égoutter les pois chiches. Couper le citron en quartiers. Égrainer le couscous à l'aide d'une fourchette.
- 6 Ajouter les pois chiches et le reste du ras-el-hanout dans le poêlon. Remuer pour bien enrober les légumes et les pois chiches. Poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 7 Répartir le couscous dans 4 bols et ajouter le mélange de pois chiches.
- 8 Garnir d'un filet d'huile d'olive, de poivre concassé et de fleur de sel. Ajouter un quartier de citron et servir. Se mange chaud ou froid.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 453 – Protéines 16 g – Lipides 7 g – Glucides 82 g – Fibres 12 g – Sodium 287 mg

Quesadilla vide-frigo

Quesa goûte une quesadilla ? Ça dépend de ce qu'il y a dans ton frigo !

PORTIONS — 4

PRÉPARATION — 15 MIN

CUISSON — 14 MIN

INGRÉDIENTS

Haricots noirs (voir Note) — 1/2 boîte de 540 ml

Légumes crus ou cuits (voir Note) — 500 ml (2 tasses)

Fromage (voir Note) — 125 g (4 oz) ou 250 ml (1 tasse) râpé

Assaisonnement au chili à la mexicaine — 15 ml (1 c. à soupe)

Tortillas de blé entier — 4 grandes

Garnitures — au choix (voir Note)

PRÉPARATION

- 1 Rincer et égoutter les haricots. Déposer dans un grand bol et écraser grossièrement à l'aide d'une fourchette.
- 2 Hacher les légumes et râper le fromage. Déposer dans le bol avec les haricots. Ajouter l'assaisonnement au chili et mélanger.
- 3 Dans un grand poêlon antiadhésif préchauffé à feu moyen, déposer une tortilla. Répartir environ un quart du mélange de légumineuses sur la moitié de la tortilla et plier en deux.
- 4 Dans l'autre moitié du poêlon, répéter l'étape 3 pour cuire 2 quesadillas côte à côte. Cuire 5 minutes en pressant légèrement les quesadillas avec une spatule, retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 5 Transférer les quesadillas dans une assiette et répéter les étapes 3 et 4 avec les 2 autres tortillas. Au besoin, réduire le feu pour éviter que les tortillas noircissent.
- 6 Déposer sur une planche à découper, couper en triangles et servir avec les garnitures choisies.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute, mais le mélange de légumineuses se conserve 5 jours au réfrigérateur.

NOTE Conservez le reste de la boîte de haricots pour préparer une salade ou pour ajouter à une soupe-repas. Vous pouvez aussi utiliser des haricots rouges ou blancs ou encore remplacer les légumineuses par un restant de viande ou de poulet cuit, coupé en dés. Tous les légumes sont les bienvenus dans cette recette ! Privilégiez les légumes qui ne nécessitent pas trop de cuisson, comme les tomates, les poivrons ou les oignons verts, et passez vos restants de légumes cuits ! Vous pouvez aussi utiliser n'importe quel fromage à pâte ferme : mozzarella, cheddar, suisse ou gouda donneront de la personnalité à vos quesadillas. Garnissez-les de crème sure, de yogourt grec nature, de guacamole, de salsa, de lime ou de coriandre fraîche selon ce que vous avez sous la main.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 349 — Protéines 16 g — Lipides 13 g — Glucides 42 g — Fibres 7 g — Sodium 700 mg



Wrap au poulet

Un reste de poulet cuit, plein de légumes, du fromage, des marinades... Choisissez ce que vous voulez pour un wrap gourmand prêt en un rien de temps !



Tablée libanaise

Faites un arrêt à l'épicerie pour ramasser houmous, crudités, pains pitas, feuilles de vigne farcies, olives et noix. Assaisonnez ensuite du yogourt grec avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. C'est tout ce qu'il vous faut pour une soirée pas compliquée qui goûte l'été !



Plateau de fromages à partager

Quand l'envie d'apéro surgit un mardi soir, on assemble un plateau de fromages québécois allégés, un beau pain croûté, des craquelins, des noix, des fruits frais et séchés, et le tour est joué !



Pour varier les accompagnements

Vous avez l'impression de toujours manger la même chose ? En changeant les accompagnements chaque fois, une simple viande grillée peut prendre des allures de nouveau plat comme par magie ! Choisissez une idée dans la colonne des produits céréaliers et des féculents et une idée parmi les propositions de légumes, puis complétez avec la protéine de votre choix. Bingo !

PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS

- Couscous gonflé au bouillon de poulet, puis assaisonné de jus de citron et de menthe fraîche
- Couscous israélien aux fines herbes (p. 184)
- Gnocchis grillés façon patates frites (p. 185)
- Grelots grillés (p. 185)
- Nouilles soba assaisonnées de sauce soya, de vinaigre de riz et de gingembre râpé
- Orzo au parmesan (p. 186)
- Pain baguette, naan ou pita
- Patates douces écrasées (p. 186)
- Polenta instantanée garnie de parmesan
- Pommes de terre coupées en frites, enrobées d'huile et cuites au four avec des herbes de Provence
- Pommes de terre rattes bouillies, garnies d'une noix de beurre et de ciboulette fraîche
- Purée de pommes de terre
- Quinoa rouge, bulgur ou épeautre cuit dans du bouillon de poulet ou de légumes
- Riz parfumé à l'asiatique (p. 184)
- Taboulé du commerce

LÉGUMES

- Betteraves précuites tranchées, garnies d'un filet d'huile, de vinaigre balsamique et de feta émietté
- Bouchées de chou-fleur caramélisé (p. 187)
- Brocoli sauté au miel et au sésame (p. 189)
- Carottes nantaises rôties au four garnies de miel et de thym
- Choux de Bruxelles grillés au four, garnis de parmesan
- Courge spaghetti gratinée
- Cubes de courge enrobés d'huile d'olive et grillés au four
- Kale au tzatziki (p. 188)
- Kale (chou frisé, voir p. 236) déchiqueté, enrobé d'huile et cuit en chips au four
- Légumes poêlés à l'italienne (p. 189)
- Maïs surgelé réchauffé au four à micro-ondes, garni d'une noisette de beurre et de poivre concassé
- Mini bok choys (voir p. 237) sautés avec de l'ail et de la sauce soya
- Poêlée de bette à carde (p. 187)
- Salade de chou rapide, avec de l'huile, du vinaigre, du poivre et du sel
- Salade de concombre avec du yogourt grec nature et de l'aneth frais
- Salade de rubans de courgette avec un filet d'huile d'olive, du jus de citron, des copeaux de parmesan et du poivre concassé
- Tranches de tomates garnies de basilic frais, d'huile d'olive et de fleur de sel
- Verdure rapide (p. 188)

Pour un repas équilibré

Quand on revient du boulot un peu essoufflé, manger santé devient soudainement moins prioritaire et on se laisse tenter par la solution facile... qui, on va se le dire, n'est pas toujours la plus nutritive ! Méfiez-vous de vous ! C'est une réaction normale du corps que de rechercher ce qui est plus gras et plus sucré lorsqu'il est fatigué. Il veut une source d'énergie rapide, tout de suite, maintenant ! Toutefois, le résultat est souvent à l'opposé : le repas gras nous assomme et on a juste envie de s'écraser après l'avoir avalé. Voici plutôt quelques trucs pour un repas qui vous gardera allumé, question de profiter pleinement de la fin de votre journée !

DES LÉGUMES EN ABONDANCE La moitié de votre assiette devrait être garnie de légumes ou de fruits. Crus ou cuits, c'est comme vous voulez. L'important, c'est de miser sur la plus grande variété possible et de choisir des fruits et des légumes frais ou surgelés de différentes couleurs.

DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS Ce sont elles qui vous soutiendront jusqu'au prochain repas. Si vous les omettez, votre estomac risque de crier famine peu de temps après la dernière bouchée. Assurez-vous qu'environ le quart de votre assiette est composé d'aliments protéinés. Privilégiez les protéines de sources végétales (légumineuses, tofu, tempeh, edamames, noix, graines) à celles de sources animales (œufs, viande, volaille, poisson, fruits de mer, fromage, yogourt grec). Mais encore une fois, la clé, c'est de varier.

LES INDISPENSABLES PRODUITS CÉRÉALIERS Le dernier quart de votre assiette devrait être garni de grains et de céréales, une source d'énergie de choix pour votre cerveau et vos muscles. Il vous en faut à chaque repas. Quinoa, riz, orge, épeautre, avoine, sarrasin, kamut... et les pains, pâtes et autres produits faits à base de leurs farines : ce n'est pas le choix qui manque ! Osez essayer des aliments que vous avez moins l'habitude de cuisiner. Je parie que vous ferez de belles découvertes ! Mise sur les produits à grains entiers, pour bénéficier d'un maximum de fibres.

VISEZ LA SIMPLICITÉ Choisissez des aliments frais et le plus près possible de leur état naturel. En saison, privilégiez les récoltes locales. Ces produits demanderont un minimum de préparation et offriront un maximum de saveurs. Les soirs de semaine, oubliez les présentations sophistiquées, les recettes compliquées et les cuissons prolongées. Concentrez-vous sur l'essentiel : des aliments de qualité simples à préparer.

ASSAISONNEZ POUR LE PLAISIR Après les légumes, les protéines et les grains, la quatrième composante essentielle pour un repas réussi, c'est l'assaisonnement. Et, il existe de bien meilleures options que le sel, au goût et pour la santé. Des herbes fraîches ou séchées, des jus et zestes d'agrumes, du gingembre, de l'ail, du poivre, des épices... le choix est grand ! Lorsque vous cuisinerez les recettes de ce livre, commencez par ajouter les herbes et les épices prévues, goûtez et augmentez la dose si vous le désirez. Ajoutez du sel uniquement si c'est nécessaire, à la toute fin de la cuisson. Je préfère toujours bien assaisonner, poivrer généreusement et ajouter une seule pincée de sel dans toute la recette.

Finalement, pas de panique si un soir votre repas n'est pas parfaitement équilibré. Voyez votre alimentation dans son ensemble, comme un tout qui se complète au fil des jours et des semaines. L'important, c'est de ne pas perdre de vue le plaisir de manger !