
ISABELLE HUOT

REPAS SANTÉ EXPRESS

100 recettes en
30 minutes et moins

SOMMAIRE

Introduction	7
Gagner du temps en cuisine: mes astuces	10
Les produits de base à avoir en tout temps à la maison pour improviser des repas rapides	12
Des trucs pour manger plus de légumes	14
Des lunchs express	16
VOLAILLE	19
VIANDE	85
POISSON & FRUITS DE MER	123
PLATS VÉGÉTARIENS	171
ACCOMPAGNEMENTS EXPRESS	221
Liste des recettes	228
Remerciements	231

POULET COCO-LIME



PORTIONS | 2 PRÉPARATION | 10 min CUISSON | 12 min

INGRÉDIENTS

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
200 g de poitrine de poulet sans la peau, coupée en gros cubes
¼ d'oignon, haché
180 ml (¾ tasse) de lait de coco allégé
Le jus et le zeste de ½ lime
5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
4 tomates cerises, coupées en 4
Sel et poivre

325 ml (1 ⅓ tasse) de riz cuit
500 ml (2 tasses) de dés de carottes cuits

PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et saisir les cubes de poulet environ 3 minutes.
2. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajouter le lait de coco, le jus et le zeste de lime, le cari et les tomates cerises. Bien mélanger, saler et poivrer.
4. Laisser mijoter à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
5. Déguster avec le riz et les dés de carottes.

VARIANTE

Remplacer les carottes par du bok choy sauté à l'ail.

CALORIES | 390

LIPIDES | 10 g

GLUCIDES | 45 g

FIBRES | 5 g

PROTÉINES | 29 g



SOUPE DE FONDUE CHINOISE



PORTIONS | 2 PRÉPARATION | 10 min CUISSON | 10 min

INGRÉDIENTS

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté
 20 ml (4 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium
 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, râpé
 ½ oignon vert, haché
 Harissa, au goût
 2 carottes, pelées et râpées
 2 tiges de céleri, hachées finement
 80 ml (⅓ tasse) de grains de maïs
 200 g de bœuf à fondue
 50 g de vermicelles de riz brun secs
 Coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer le bouillon de poulet avec la sauce soya, le gingembre, l'oignon vert et la harissa.
2. Ajouter les carottes, le céleri, le maïs, le bœuf et les vermicelles, et cuire à feu doux 5 minutes.
3. Garnir de coriandre au moment de servir.

VARIANTE

Remplacer le bœuf par 200 g de cubes de tofu.

CALORIES | 360

LIPIDES | 8 g

GLUCIDES | 44 g

FIBRES | 5 g

PROTÉINES | 28 g



SALADE DE THON, DE CHOU ET DE COURGETTE



PORTIONS | 2 PRÉPARATION | 10 min CUISSON | aucune

INGRÉDIENTS

1 courgette, coupée en julienne
¼ de chou vert pommé, émincé
30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol non salées
5 ml (1 c. à thé) de miel
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz
5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
120 g de thon en conserve, égoutté
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un bol, déposer la julienne de courgette, le chou, les graines de tournesol, le miel, le vinaigre de riz et l'huile. Saler, poivrer et mélanger.
2. Garnir de morceaux de thon.

VARIANTE

Remplacer le thon par du saumon en conserve.

CALORIES | 160

LIPIDES | 5 g

GLUCIDES | 13 g

FIBRES | 3 g

PROTÉINES | 17 g





BOL FROID STYLE SALADE GRECQUE

PORTIONS | 2 PRÉPARATION | 15 min CUISSON | 5 min

INGRÉDIENTS

80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de couscous de blé entier sec

Le jus de 2 citrons

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

$\frac{1}{2}$ concombre, coupé en dés

$\frac{1}{2}$ poivron rouge, coupé en dés

180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés

60 g de fêta léger, émietté

8 tomates cerises, coupées en 2

30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge, haché

8 olives, hachées

Persil plat frais, haché

Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un bol résistant à la chaleur, déposer le couscous et verser 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) d'eau bouillante. Couvrir d'un linge et laisser gonfler 5 minutes. Égrainer à la fourchette. Saler, poivrer et réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre.
3. Déposer le couscous dans un bol de service et ajouter les autres ingrédients, sauf le persil, en amas. Verser la sauce.
4. Décorer de persil plat.

VARIANTE

Remplacer le fêta par du bocconcini.

CALORIES | 420

LIPIDES | 16 g

PROTÉINES | 17 g

GLUCIDES | 51 g

FIBRES | 6 g



NOUILLES DE COURGETTE ET ŒUFS AU PLAT



PORTIONS | 2 PRÉPARATION | 5 min CUISSON | 5 min

INGRÉDIENTS

2 courgettes, coupées en longs filaments (spiraux)

8 tomates cerises, coupées en 2

30 ml (2 c. à soupe) de parmesan, râpé

Huile en vaporisateur

4 œufs

Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plonger les courgettes environ 1 minute pour les attendrir. Égoutter et déposer dans un bol de service.
2. Ajouter les tomates et le parmesan. Saler, poivrer et bien mélanger.
3. Vaporiser d'huile une poêle antiadhésive. Cuire les œufs jusqu'à ce que le blanc soit figé et le jaune légèrement cuit.
4. Déposer les œufs au plat sur les pâtes de courgette.

VARIANTE

Garnir de graines de citrouille au moment de servir.

CALORIES | 270

LIPIDES | 14 g

GLUCIDES | 14 g

FIBRES | 4 g

PROTÉINES | 21 g

LISTE DES RECETTES

Betteraves, chèvre et noix de Grenoble	222	Galettes de quinoa aux œufs pochés.....	194
Blanquette de saumon	129	Gnocchis courgette et parmesan	185
Bol asiatique au tempeh mariné.....	206	Gratin de crevettes et de chou-fleur	155
Bol froid style salade grecque	173	Haricots bicolores vapeur	224
Bol-repas crabe et légumes	144	Haricots germés en salade	223
Boulettes de crevettes	153	Keftas d'agneau et sauce à la menthe.....	121
Boulettes de porc au cari.....	112	Macaroni aux crevettes	157
Boulettes de poulet à la grecque.....	49	Macaroni gratiné au poulet et aux pommes	68
Boulettes de veau.....	112	Magret de canard, balsamique et miel.....	80
Boulgour au poulet et aux olives.....	29	Mesclun coloré	224
Brochettes de poulet à l'orientale.....	46	Morue citronnée à la vapeur.....	137
Brochettes de saumon au miel et au sésame	130	Morue et tapenade de tomates séchées	138
Brocoli et chou-fleur crémeux.....	223	Moules pimentées au vin blanc.....	162
Cari de pétoncles à la courgette	167	Moules vin et cari.....	162
Cari de pois chiches à la courge.....	176	Nouilles de courgette et œufs au plat.....	197
Cari de porc	115	Œuf cocotte à la courge Butternut	200
Cari dindon et poivron.....	71	Omelette japonaise	203
Carottes et navet glacés	222	Pâtes au bœuf et à l'aubergine	100
Chausson de poulet au chèvre	50	Pâtes au canard confit et aux champignons.....	78
Chili asiatique au bœuf.....	94	Pâtes au crabe	146
Chili au wok.....	97	Pâtes poulet et brocoli	63
Crudités et hummus.....	222	Pennas au poulet et au fromage	61
Dindon aux agrumes	72	Pennas-pizza	186
Escalopes de dindon à la milanaise	75	Pétoncles au gingembre et au citron	169
Escalopes de dindon alla puttanesca.....	77	Pizza épinards, ricotta et citron	188
Escalopes de poulet au fromage roulées	35	Pizza grecque au poulet.....	58
Fenouil et olives noires.....	224	Pizza-pita à l'œuf et à l'aubergine	191
Filet de sole farci aux épinards et aux crevettes	135	Pizza tempeh et légumes grillés.....	209
Fricassée de pois chiches	179	Poêlée de champignons et œufs pochés	193
Frites de céleri-rave	225	Poivrons de couleur sautés	222
Frittata poulet et patate douce	57	Porc au chou et aux agrumes	117
Galette de veau asiatique et sa salade de légumes	110	Potage fenouil et chou-fleur avec pétoncles grillés	164

Poulet aigre-doux aux pois mange-tout	24	Salade panzanella au poulet	52
Poulet à la clémentine	30	Salade roquette, pomme et noix de Grenoble	224
Poulet à la jerk.....	36	Salade style César au porc	119
Poulet au cumin	26	Salade tomate et concombre.....	226
Poulet au curcuma.....	26	Salade tomates et basilic	226
Poulet au yogourt.....	39	Saumon à la méditerranéenne.....	124
Poulet coco-lime	20	Sauté asiatique à la PVT	213
Poulet forestier	40	Sauté de bœuf, haricots et poivron.....	98
Poulet japonais.....	43	Sauté de poulet à la poire.....	32
Poulet saveurs d'Asie au four	45	Sauté de tofu aux légumes.....	214
Purée de courge Butternut au cumin	224	Sauté thaï aux crevettes.....	158
Quiche en croûte de tortilla aux légumes.....	204	Seitan au cari.....	211
Rémoulade aux 2 légumes.....	223	Soupe de fondue chinoise	92
Riz au bœuf et au poivron	88	Soupe ramen, tofu et edamames.....	217
Riz méli-mélo	226	Soupe-repas aux légumes et aux haricots rouges.....	174
Riz sauté au bœuf et à la courge.....	87	Soupe thaïe au coco	23
Romaine et fraises.....	225	Spaghettis aux crevettes et aux tomates cerises	161
Roquette et parmesan.....	224	Spaghettis de blé entier, pois chiches et ricotta.....	180
Rouleaux de printemps aux crevettes.....	148	Spaghettis de courgette au poulet	65
Salade carotte et pomme	226	Tagliatelles au poulet et aux champignons.....	66
Salade céleri-pomme	223	Tagliatelles aux champignons et aux noisettes.....	183
Salade César	225	Tartare de bœuf	105
Salade de canard aux amandes et aux canneberges	83	Tartare de saumon	126
Salade de carottes râpées.....	226	Tofu au caramel	218
Salade de chou chinois à la clémentine	223	Tostada réinventée aux œufs	199
Salade de grelots aux crevettes	151	Tournedos de bœuf à la pomme.....	102
Salade de kale, de poulet et de canneberges	55	Truite saumonée, salsa tomates et câpres.....	133
Salade de mangue.....	225	Veau chimichurri	106
Salade d'endives et de noix	226	Veau citronné	109
Salade de thon, de chou et de courgette.....	140	Verdure express	225
Salade de thon et de légumineuses	142	Wok de bœuf au poivron.....	91
Salade grecque	222		