

GENEVIÈVE O'GLEMAN
NUTRITIONNISTE

Petit Prix

SOMMAIRE

RECETTES

Le bar à soupes 15

Bases faciles 39

L'ingrédient dépanneur 69

Sauvé par les surgelés 97

C'est le temps... 111

Sagesse d'ailleurs 137

Rentabiliser ses achats 151

Bon jusqu'à la dernière miette 171

Recevoir sans se ruiner 183

Légumes boudés 195

Desserts pas chers 209

ASTUCES

Économiser à l'épicerie 67

Suivre les saisons pour économiser 109

Protéines à petits prix 149

Éviter de gaspiller 181



Caldo de pollo

Un bol de réconfort qui vous demandera très peu d'efforts !

PORTIONS – 6

PRÉPARATION – 20 MIN

CUISSON – 45 MIN

INGRÉDIENTS

Oignons – 2	Assaisonnement au chili – 15 ml (1 c. à soupe)
Céleri – 4 branches	Sel – 5 ml (1 c. à thé)
Pommes de terre grenets – 500 ml (2 tasses)	Piment chipotle broyé (voir Notes)
Épis de maïs (voir Notes) – 2	– 2,5 ml (1/2 c. à thé)
Huile d'olive – 5 ml (1 c. à thé)	Eau – 1,5 L (6 tasses)
Hauts de cuisse de poulet désossés, sans la peau – 675 g (1 1/2 lb)	Lime – 1
Pâte de tomates – 1 boîte de 156 ml	Poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1 Hacher les oignons. Couper les branches de céleri en petits tronçons et les grenets en deux. Éplucher les épis de maïs et retirer les filaments. Couper chaque épi en 4 tronçons.
- 2 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu vif.
- 3 Ajouter les hauts de cuisse et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, en retournant à mi-cuisson.
- 4 Ajouter les oignons, le céleri, les grenets et le maïs. Poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides, en remuant à quelques reprises.
- 5 Ajouter la pâte de tomates, l'assaisonnement au chili, le sel et le piment chipotle broyé (voir Notes). Mélanger pour bien enrober le poulet et les légumes.
- 6 Verser l'eau et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter 30 minutes.
- 7 Couper la lime en quartiers.
- 8 Répartir la soupe dans 6 bols. Garnir de poivre concassé et servir avec un quartier de lime.

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

NOTES Hors saison, remplacez les épis de maïs par 500 ml (2 tasses) de maïs en grains surgelé.

Le piment chipotle broyé est un piment fort au goût légèrement fumé qui est séché, puis broyé en une poudre grossière. Vous le trouverez au rayon des épices au supermarché. Si vous n'en avez pas, vous pouvez le remplacer par la sauce piquante de votre choix.

Pour ajuster l'intensité de la soupe, vous pouvez ajouter le piment chipotle directement dans les bols après le service. De cette façon, tout le monde pourra l'assaisonner à son goût !

VALEUR NUTRITIVE

Calories 281 – Protéines 24 g – Lipides 7 g – Glucides 31 g – Fibres 5 g – Sodium 561 mg



Soupe ramen au porc caramélisé

Une soupe avec un petit goût de revenez-y...
ou de ramen-moi un bol !

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 20 MIN

CUISSON – 15 MIN

INGRÉDIENTS

Carottes – 2

Poivron rouge – 1

Oignons verts – 2

Porc haché maigre – 250 g (1/2 lb)

Sauce hoisin (voir p. 237) – 30 ml (2 c. à soupe)

Bouillon au miso (voir p. 19) – la recette complète

Œufs – 4

Nouilles instantanées (voir Notes)

– 4 nids de 85 g

PRÉPARATION

- 1 À l'aide d'un économètre, former des rubans de carotte. Couper le poivron en fines lanières et hacher les oignons verts. Répartir le poivron et les carottes dans 4 bols.
- 2 Dans un grand poêlon antiadhésif préchauffé à feu moyen-vif, sans ajouter de matière grasse, cuire le porc 1 minute sans remuer.
- 3 À l'aide d'une cuillère en bois, émietter la viande. Verser la sauce hoisin et mélanger. Poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit bien caramélisé. Éviter de trop manipuler pour permettre à la viande de bien dorer. Réserver.
- 4 Dans une grande casserole, porter le bouillon à ébullition à feu vif.
- 5 Réduire à feu moyen-vif. À l'aide d'une cuillère trouée, déposer délicatement les œufs dans le bouillon (voir Notes). Cuire 1 minute.
- 6 Ajouter les nouilles et poursuivre la cuisson 6 minutes en remuant à quelques reprises. Pendant ce temps, remplir un bol moyen d'eau et de glace.
- 7 À l'aide de la cuillère trouée, retirer les œufs de la casserole et les déposer dans le bol d'eau glacée.
- 8 Répartir les nouilles et le bouillon dans les bols, sur les légumes. Écaler les œufs.
- 9 Garnir les soupes de porc caramélisé, d'un œuf coupé en deux et d'oignons verts. Servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

NOTES Les nouilles instantanées, aussi appelées ramen, ne sont pas toutes égales ! À l'épicerie, privilégiez celles emballées en format d'environ 400 g : elles sont jusqu'à 10 fois moins grasses que celles emballées en format individuel, qui sont généralement frites. Et moins d'emballage sera jeté !

Pour avoir des nouilles et des œufs cuits à la perfection, vérifiez d'abord le temps de cuisson des nouilles sur l'emballage. Sachant que les œufs mollets prennent environ 7 minutes à cuire, calculez à quel moment ajouter les nouilles pour que tout soit prêt en même temps.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 582 – Protéines 35 g – Lipides 15 g – Glucides 82 g – Fibres 6 g – Sodium 892 mg

Aloo Gobi au poulet

En hindi, *aloo* veut dire pomme de terre et *gobi*, chou-fleur.
Et dans la langue de chez nous, on dit que c'est bon en sapristi !

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 20 MIN

CUISSON – 30 MIN

INGRÉDIENTS

Pommes de terre grelots – 675 g (1 1/2 lb)

Chou-fleur – 1

Oignon – 1

Hauts de cuisse de poulet désossés,
sans la peau – 450 g (1 lb)

Poudre de cari – 30 ml (2 c. à soupe)

Cumin moulu – 15 ml (1 c. à soupe)

Huile végétale – 15 ml (1 c. à soupe)

Sel – 2,5 ml (1/2 c. à thé)

Gousses d'ail – 2

Gingembre frais (voir Note) – 15 ml (1 c. à soupe) râpé

Eau – 125 ml (1/2 tasse)

Petits pois surgelés – 250 ml (1 tasse)

Yogourt grec nature – facultatif

PRÉPARATION

- 1 Couper les grelots en quatre. Défaire le chou-fleur en fleurons et hacher grossièrement le pied. Hacher l'oignon et couper le poulet en cubes.
- 2 Dans un grand poêlon antiadhésif, mélanger la poudre de cari, le cumin, l'huile et le sel. Chauffer à feu moyen-vif.
- 3 Ajouter les grelots et cuire 5 minutes en remuant à quelques reprises.
- 4 Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 5 Déplacer les grelots d'un côté du poêlon et ajouter le poulet. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré, en remuant à quelques reprises.
- 6 Pendant ce temps, hacher finement l'ail. À l'aide d'une râpe fine, sans le peler, râper le gingembre.
- 7 Ajouter l'ail, le gingembre, le chou-fleur et l'eau. Mélanger, couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire 10 minutes. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
- 8 Servir avec du yogourt grec, si désiré.

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

NOTE Plutôt que de laisser votre racine de gingembre ratatiner au fond du frigo, conservez-la au congélateur dans un contenant hermétique sans la peler, en prenant soin de bien la laver et l'assécher. Vous pourrez la râper encore congelée directement dans vos prochains plats.

VALEUR NUTRITIVE

Calories 393 – Protéines 29 g – Lipides 10 g – Glucides 47 g – Fibres 10 g – Sodium 454 mg







LISTE DES RECETTES

LE BAR À SOUPES

Bouillon à l'indienne — P19
Bouillon aux champignons — P19
Bouillon au miso — P19
Bouillon à la vietnamienne — P19
Soupe aux légumes à l'italienne — P26
Soupe aux épices à steak — P28
Caldo de pollo — P33
Soupe-repas à l'oignon — P34
Soupe ramen au porc caramélisé — P37

BASES FACILES

Crêpes minces — P41
Crêpes déjeuner façon BLT — P42
Cônes de crêpe au thon — P44
Crêpes façon spanakopita — P46
Purée de pommes de terre passe-partout — P49
Purée de pommes de terre garnie
à la saucisse italienne — P50
Muffins salés au cheddar — P53
Potage aux pommes de terre — P55
Chair de saucisse presque végétal — P57
Pains plats à la saucisse et au kale — P58
Courgettes farcies à la saucisse — P63
Sandwich déjeuner à la saucisse — P64

L'INGRÉDIENT DÉPANNEUR

Plaque de légumes à la mexicaine — P72
Œufs dans un bol de pain — P75
Poêlée indienne vide-frigo — P77
Salade crémeuse au saumon — P80
Cakes au saumon — P82
Linguinis citronnés au saumon — P84
Salade César au kale et aux haricots blancs — P89
Haricots blancs marinara gratinés — P91
Trempe à l'artichaut et aux haricots blancs — P93

SAUVÉ PAR LES SURGELÉS

Plaque de poulet aux épices à steak — P99
Chaudrée d'aiglefin au maïs — P100
Poisson parmigiana — P104
Macaroni chinois — P107

C'EST LE TEMPS...

Salade de fraises à la menthe et au fromage feta — P114
Yogourt glacé à la fraise — P114
Salsa de fraises — P115
Confiture de fraises cuites au four — P115
Chimichurri — P118
Vinaigrette crémeuse aux fines herbes — P120
Cubes de fines herbes à l'huile d'olive — P120
Fines herbes séchées — P121
Salade de pommes de terre vide-jardin — P121
Tomates cerises rôties — P123
Pâtes aux tomates rôties et au basilic — P124
Sauce à pizza maison — P124
Couscous israélien aux tomates cerises — P125
Crème de tomates — P125
Pommes caramélisées — P129
Compote de pommes rapide — P130
Infusion de pelures de pommes — P130
Croustilles de pommes — P131
Pommes farcies façon croustade — P131
Courge musquée rôtie — P133
Courge farcie à la salade de lentilles — P134
Potage à la courge, aux lentilles et au cari — P134
Frittata à la courge et au fromage cottage — P135
Courge poivrée grillée — P135

SAGESSE D'AILLEURS

Mujaddara — P138
Tofu à la sauce aux arachides — P140
Aloo Gobi au poulet — P142
Salade de pois chiches à la turque — P145