



Entrée
*Crème de chou-fleur au parfum
de curcuma*

PORTIONS: 4

PRÉPARATION: 15 MINUTES

CUISSON: 20 MINUTES)

INGREDIENTS

- Oignon 1, émincé
- Curcuma 5 ml (1 c. à thé)
- Chou-fleur 1, taillé en bouquets
- 2 moyennes pommes de terre douces, pelées et coupées en cubes
- Bouillon de poulet sans sel ajouté 1,25 litre (5 tasses)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre faible en sodium
- Coriandre (optionnelle)





Crème de chou-fleur



INSTRUCTION



1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Cuire l'oignon et le curcuma de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit doré.



2. Ajouter le chou-fleur, les pommes de terre et le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen de 20 à 25 minutes.



3. Dans le contenant du mélangeur, émulsionner la préparation jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et onctueuse.



1 PORTION

Glucides : 20g

Fibres : 5g

Total : 15g

Rapide, simple, frais



Repas

Saumon avec salsa pêche-avocat

PORTIONS: 4

PRÉPARATION: 28 MINUTES

CUISSON: 8 MINUTES

INGREDIENTS

SALSA

- 2 pêches sucrées, coupées en petits morceaux
- 1 avocats, coupés en petits morceaux
- 1 poivron rouge ou orange, coupé en petits morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons rouges, coupés en dés
- 1 jalapeño (au goût), coupé en petits morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- Sel et poivre au goût

SAUMON

- 4 filets (1 lb ou 454 g)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de paprika fumé
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de moutarde sèche
- 1 pincée de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Saumon avec Salsa



INSTRUCTION

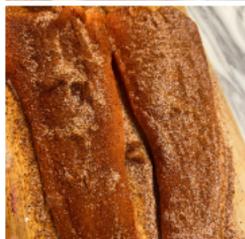
1. Dans un bol, mélanger les pêches, les avocats, les poivrons, les oignons, les jalapeños, la coriandre et le jus de lime. Saler et poivrer au goût. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Dans un petit bol, mélanger le sucre, la poudre de chili, le paprika, le cumin, la moutarde, la cannelle, le sel et le poivre.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à température moyenne-haute. Enlever l'excédent d'eau des filets de saumon à l'aide d'essuie-tout.
4. Assaisonner grossièrement un côté des filets avec le mélange d'épices préparé. Tapoter les filets pour que l'assaisonnement adhère bien. Placer les filets côté assaisonné face vers le bas dans la poêle chaude.
5. Laisser cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que l'assaisonnement soit caramélisé. Attention de ne pas faire brûler. Tourner les filets et laisser cuire un autre 2 à 6 minutes. Attention de ne pas trop cuire. (Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos filets)
6. Servir en garnissant avec la salsa pêches avocats.

1 PORTION

Glucides : 25g

Fibres : 6g

Total : 19g



Rapide, Végé, Santé, Économique, Simple



Dessert
*Gâteau léger chocolat,
dattes et patate douce*

PORTIONS: 8

PRÉPARATION: 25 MINUTES

CUISSON: 1 HEURE

INGREDIENTS

- 1 grosse patate douce, épluchée
- 15 dattes, dénoyautées et hachées
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
- 250 ml (1 tasse) de poudre d'amande
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de sarrasin
- 180 ml (3/4 tasse) de poudre de cacao
- 7 ml (1/2 c. à soupe) de poudre à pâte
- 3 œufs

GARNITURE

- Cacao pour saupoudrer
- 30g de chocolat noir, râpé
- 5 framboises coupées en deux et 1/2 kiwi



Gâteau chocolat



INSTRUCTION

1. Préchauffer le four à 170 °C (340 °F).
2. Vaporiser d'un corps gras un moule à charnière de 20 cm (9 pouces). Réserver.
3. Dans une marmite d'eau bouillante, cuire la patate environ 15-20 minutes ou jusqu'à ce que sa chair soit cuite. Égoutter. Réserver.
4. Déposer les dattes dans un bol et couvrir d'eau bouillante. Laisser ramollir 10-15 minutes. Égoutter. Déposer dans le bol du mélangeur.
5. Ajouter la patate cuite et le reste des ingrédients au mélangeur. Pulser jusqu'à texture lisse et onctueuse.
6. Verser dans le moule et cuire 40-45 minutes (ou jusqu'à fermeté). Sortir du four. Laisser tempérer et placer au réfrigérateur 1 h 30 dans le moule.
7. Sortir du réfrigérateur. Ajouter une déco avec framboises et 1/2 kiwi. Démouler et saupoudrer de poudre de cacao et de chocolat râpé.



1 PORTION

Glucides : 27g

Fibres : 6g

Total : 21g



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

GLUCIDES



GLUCIDES : 20G
FIBRES: 3G
PROTÉINES: 5G

GLUCIDES



GLUCIDES : 25G
FIBRES: 6G
PROTÉINES: 27G

GLUCIDES



GLUCIDES : 27G
FIBRES: 6G
PROTÉINES: 8G

GLUCIDES

TOTAL DE GLUCIDES: 70G - 15G (FIBRES) = 55 GLUCIDES