

Toast à l'Avocat

Ingrédients

- 1 tranche de pain complet (blé complet /avoine / son)
- ½ avocat mûr
- Une pincée de sel

Facultatif : N'importe laquelle des garnitures supplémentaires : flocons de piment rouge (pincée)/ 1 tomate en tranches avec une cuillère à café de vinaigre balsamique/ 1 cuillère à soupe de ciboulette et ¼ d'oignon rouge / 1 cuillère à soupe de graines de tournesol grillées et une pincée de poivre noir.



Instructions

1. Faites griller votre tranche de pain jusqu'à ce qu'elle soit dorée et ferme.
2. Retirez le noyau de votre avocat. Utilisez une grande cuillère pour extraire la chair.
3. Mettez-la dans un bol et écrasez-la avec une fourchette jusqu'à ce qu'elle soit aussi lisse que vous l'aimez.
4. Incorporez une pincée de sel (environ ⅛ cuillère à café) et ajoutez-en plus selon votre goût, si vous le souhaitez.
5. Tartinez l'avocat sur votre tartine grillée.

Dégustez tel quel ou ajoutez d'autres ingrédients en option.



Des Flocons D'avoine Sains Pour La Nuit

Ingrédients de base

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de lait écrémé ou de lait d'amande
- 1/4 de tasse de yaourt grec, ou de yaourt sans produits laitiers
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de sucre d'érable / miel (inutile avec les fruits ajoutés)

Options

Pain aux Bananes

- 1/2 banane en purée
- 2 cuillères à soupe de noix concassées
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- Une pincée de graines de lin moulues

Poire Épicée

- 1/2 poire, coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de noix de pécan hachées
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- Une pincée de noix de muscade

Piña Colada

- 1/4 de tasse d'ananas en petits dés
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille

*note : utiliser du lait de coco dans la base

Gâteau aux Carottes

- 1/4 tasse de carottes râpées
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de raisins secs
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de cannelle

Mango Tango

- 1/4 de tasse de mangue en dés
- 1 mesure de poudre de protéines ou de collagène
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille



Lasagnes Saines

Ingrédients

- 250 gr de bœuf haché maigre
- 1/4 d'oignon (haché)
- 1 aubergine (moyenne)
- 250 gr de citrouille (moyenne)
- 425r. de tomates entières (en conserve)
- 283g de sauce tomate fraîche
- 1/2 cuillère à café d'ail
- 1/2 cuillère à café de persil séché
- 1 cuillère à café de basilic séché
- Ajouter toute autre herbe locale
- 6 pâtes à lasagne non cuites à grains complets
- 283 gr de fromage blanc faible en gras (petite portion)
- 1/2 tasse de parmesan (râpé)
- 1 tasse de mozzarella (râpée)
- sel/poivre

Instructions

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Faites cuire l'oignon haché et le bœuf haché jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit.
3. Pendant que le bœuf cuit, couper l'aubergine et le potiron en petits cubes de 1/4 à 1/2 pouce.
4. Une fois que le bœuf a fini de cuire, mettez-le de côté et égouttez-le.
5. Faites cuire l'aubergine et le potiron pendant environ 10 minutes.
6. Ajoutez les tomates, la sauce tomate et les épices.
7. Poursuivre la cuisson à feu moyen pendant encore 15 minutes, en remuant souvent.
8. Ajoutez le bœuf cuit et les oignons dans le mélange de sauce tomate et remuez.
9. Verser environ la moitié du mélange de sauce tomate dans un plat à gratin de 8 x 10 .
10. Placez 3 des feuilles de lasagne sur le mélange (en les cassant en deux si nécessaire), en appuyant sur chacune d'elles de façon à ce qu'elles soient recouvertes d'environ 1/4 de pouce du mélange de tomates.
11. Ajoutez la moitié du fromage blanc dans le plat à gratin.
12. Garnir avec la moitié du parmesan et la moitié de la mozzarella.
13. Répétez les étapes 9 à 12 avec les autres ingrédients.
14. Couvrez le plat de cuisson avec une feuille d'aluminium et faites cuire au four pendant 30 minutes.
15. Découvrez et faites cuire pendant encore 15 minutes..

Servez chaud et appréciez !

RECETTES SAINES, FACILES ET ADAPTÉES À LA FAMILLE



Bouchée de Pita au Pesto

Ingrédients

- 1 pain pita de blé entier
- 85 gr de poitrine de poulet ou de poisson grillé (désossé, sans peau) huile de colza / huile d'olive en spray
- 1 petite tomate coupée en tranches
- 1/2 tasse de laitue / épinards et chou déchiquetés
- 1/2 concombre coupé en tranches
- 1/4 de petit poivron en tranches
- 1 cuillère à café de sauce BBQ-goyave
- ½ cuillère à soupe de pesto

Instructions

1. Étendre le pesto sur un côté du pain pita.
2. Ajouter le poulet, la laitue / les épinards et le chou, le poivron, les concombres et les tomates.
3. Recouvrir de sauce BBQ.

Bonne dégustation !



Pâtes aux Légumes Grillés

Ingrédients

- 1/2 tasse de brocoli / épinards
- 1/2 tasse de carottes (en rondelles)
- 1/2 tasse de champignons (entiers) OU d'aubergines
- 1/2 tasse de courge ou de potiron
- 2 tomates moyennes (entières)
- 3 gousses d'ail
- 1/2 tasse de pâtes de blé entier (cuites)
- Une pincée de sel

Directions:

1. Mélangez tous les légumes dans un bol avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel fin et du poivre noir.
2. Placez les légumes sur une plaque à pâtisserie en une seule couche et faites-les rôtir au four à 204°C pendant environ 20 minutes.
3. Pendant que les légumes rôtissent, faites bouillir et égouttez les pâtes de blé entier.
4. Après avoir fait rôtir les légumes, coupez les tomates et l'ail en tranches.
5. Mélangez les légumes et les pâtes et ajoutez les herbes que vous aimez, comme le basilic, l'origan ou le thym.
6. Ajoutez une pincée de sel.

Bonne dégustation !



Thé aux Agrumes

Ingrédients

- 1 grosse orange coupée en tranches
- 1 sachet de thé au choix - décaféiné pour les enfants
- 5 tasses d'eau filtrée

Instructions

1. Laissez tremper le sachet de thé dans l'eau pendant 30 minutes.
2. Ajouter l'orange
3. Réfrigérer

Appréciez !

Glaçons Tropicaux

Ingrédients

- 2 tasses d'ananas haché
- 2 bananes coupées en tranches
- 2 oranges pressées
- 1 cuillère à café de citron vert

Instructions

1. Mélangez les ingrédients
2. Placez dans un moule, une tasse ou un bac à glaçons

Bonne dégustation !

