



*simplifiez*  
la planification des repas en douceur

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE FAIRE UNE PLANIFICATION DES REPAS ?

Selon vous, quel est l'élément de succès numéro 1 d'une planification de repas efficace ? Un élément dont tout le monde a à sa disposition et qui est gratuit... Le temps ! Avez-vous déjà analysé où allait votre temps ? On ne cesse de se répéter : « Ça passe trop vite – Je n'ai pas eu le temps – Si j'avais le temps – Prends ton temps – Profites de ton temps – Le temps fait bien les choses... »

Mais dans une journée de 24 h, il s'en passe des choses. Il faut donc faire une petite analyse et se poser la question : où va votre temps ? Parce que nous avons tous des horaires assez chargés, mais remarquez lorsque quelque chose vous tient vraiment à cœur à quel point vous réussissez toujours à trouver un moment pour le faire. Il est maintenant temps de changer votre discours de « Je n'ai pas le temps » et de PRENDRE le temps ! Lorsque l'on veut mettre sa santé et son bien-être en avant-plan, il faut gérer des priorités et se faire un plan. Il est de votre responsabilité de prendre votre santé en main et de vous lever tous les matins avec énergie ! L'alimentation est le premier changement à faire dans sa vie pour retrouver son énergie et sa vitalité.

Dela l'importance d'ajouter à votre horaire des périodes de planification des repas lorsque celui-ci est trop chargé et que vous avez peu de temps pour penser. En bloquant du temps à votre agenda, vous serez certain que les choses seront faites. Que ce soit le samedi matin ou dimanche après-midi, il doit y avoir un moment dans la semaine à consacrer à la planification du menu de la semaine, la liste d'épicerie, la préparation de certains plats à l'avance, etc.

### Les objectifs d'une planification de repas efficace

- ♦ Se simplifier la vie
- ♦ Épargner du temps
- ♦ Respecter ses objectifs santé
- ♦ Diminuer le stress
- ♦ Retrouver une confiance en cuisine
- ♦ Se sentir plus en contrôle
- ♦ Diminuer la frustration (et ce, pour toute la famille)
- ♦ Éviter de manger des aliments transformés, plats préparés du commerce et/ou mal bouffe

## 5 TRUCS POUR UNE PLANIFICATION DE REPAS EFFICACE

### 1. L'intention

Il est primordial de prendre consciemment la décision du changement que vous voulez introduire dans votre vie. C'est la première étape à un changement durable. Un exemple d'intention que vous pourriez avoir : *Cuisiner la grande majorité des plats qui se retrouveront dans votre assiette.* La visualisation est une façon d'optimiser vos chances de réussir. Le simple fait de l'écrire, tenir un carnet de pensées ou vous faire un tableau avec des images pourra vous aider.

Quelle sera votre intention ?

---

---

---

## 2. La planification du menu

Il est idéal d'avoir un modèle de menu hebdomadaire et le compléter en pensant à vos recettes qui sont un succès à la maison et que vous ne vous tenez pas de déguster. À cet effet, nous avons créé le parfait outil pour vous accompagner (tous les détails à la page 18).

Nous vous proposons également quelques questions auxquelles vous pourriez réfléchir selon vos objectifs afin d'optimiser votre menu :

- Votre objectif de la semaine
- La nouvelle recette cette semaine
- Ce qui a moins bien fonctionné la semaine dernière et demandera un ajustement

Voici un exemple :

- Mon objectif de la semaine : diminuer le sucre ; surtout en collation ou en fin de soirée
- La nouvelle recette cette semaine : recette de végétarien
- Ce qui a moins bien fonctionné la semaine dernière et demandera un ajustement : suivant mon objectif, il y a 2 soirs où j'ai mangé du sucre plus que ce que j'aurais aimé. Je suis tout de même fière de mes efforts et je continuerai dans ce sens sans trop me restreindre.

## 3. L'inventaire

Faites l'inventaire des aliments qui se trouvent déjà dans le réfrigérateur, le congélateur ou le garde-manger afin d'éviter le gaspillage. Vous pourriez trouver des plats congelés dans votre congélateur qui pourrait devenir un choix de souper pour votre semaine.

Pensez à utiliser un ingrédient pour plus d'un repas. Par exemple, si vous choisissez de faire du quinoa, doublez votre quantité pour en avoir en salade, en soupe ou même au déjeuner avec des fruits.

## 4. La liste d'épicerie

En regardant votre menu hebdomadaire, faites votre liste d'épicerie et choisissez où vous irez (épicerie de quartier, épicerie en ligne, fruitière, épicerie santé, achats en gros ou en vrac, etc.) Respectez votre budget en regardant les différentes circulaires (sur internet) de vos épiceries préférées.

N'hésitez pas de noter au fur et à mesure de votre semaine les ingrédients dont vous avez besoin ou que vous n'avez plus.

Si vous avez besoin d'inspiration, nous vous invitons à consulter notre outil à cet effet et d'utiliser la liste qui se retrouve à côté de votre menu (tous les détails à la page 18).

Et n'oubliez pas qu'il est toujours très important de faire votre épicerie l'estomac bien rempli comme vous pourriez être influencé d'acheter plus d'aliments dont vous n'avez pas besoin si vous êtes affamés.

## 5. La planification

Planifiez du temps de préparation de chaque repas à votre agenda et un bloc de temps de 2 heures lors de votre journée de congé.

Nous avons élaboré une méthodologie en 5 étapes qui vous propose des trucs et astuces pour optimiser votre planification et préparation des repas et tenter de trouver un équilibre (tous les détails à la page 18).

## L'ESPACE DE TRAVAIL FONCTIONNEL

Il n'y a rien de mieux que d'avoir des armoires bien organisées, des tiroirs rangés et un plan de travail épuré afin d'avoir un environnement agréable pour cuisiner. Si vous vous sentez envahi dans votre cuisine, il est grand temps d'y faire le ménage et d'optimiser votre espace.

Tentez de faire le ménage de vos accessoires de cuisine afin de donner ce dont vous ne vous servez plus (ou jamais). Procurez-vous des compartiments pratiques pour que tous vos outils de cuisine soient en ordre, identifiez vos pots et éliminez les superflus dont vous n'avez plus besoin.

Le grand ménage de votre réfrigérateur ou votre garde-manger est tout aussi important. Si vous êtes en mesure de récupérer de façon originale la nourriture que vous croyez devoir éliminer, c'est encore mieux !

### **Pensez tranquillement à éliminer :**

Les aliments transformés tels que les croustilles, les boîtes de céréales, le nutella, la margarine, le pain blanc, les vinaigrettes, les bouteilles d'huiles dans des contenants en plastique (comme l'huile de canola), les conserves de plats préparés, ceux qui contiennent des OGM, etc.

Regardez les dates d'expiration de vos produits afin d'éliminer les périmés (la moutarde, la sauce soya, les marinades, etc.). Si vous ne vous souvenez plus du moment de l'achat, il est temps de le jeter.

## COMMENT MIEUX CHOISIR SES PRODUITS TRANSFORMÉS

Comme il est difficile de tout cuisiner pour la semaine, il se peut très bien que vous ayez à faire le choix de produits transformés pour compléter votre liste d'épicerie. Toutefois, les aliments transformés contiennent trop de sodium, de sucre, et de gras saturés qui augmentent les risques de maladies chroniques. Ils contiennent également des additifs qui modifient les caractéristiques de l'aliment et réduisent sa valeur nutritive. Nous vous proposons quelques conseils pour faire des choix plus éclairés.

### **Trucs pour choisir ses produits transformés**

- Regardez rapidement la liste des ingrédients ; si le premier ingrédient est le sucre ou tous ses dérivés , il n'est pas recommandé de le choisir.
- Si vous lisez la liste et vous ne connaissez pas la moitié des ingrédients, laissez-le de côté.
- Méfiez-vous du marketing alimentaire qui utilise les termes « sains », « naturels » et « biologiques » pour qualifier les aliments ultra-transformés.
- Éviter les aliments hautement transformés comme les repas prêts à manger, les soupes, les sauces, les vinaigrettes, les biscuits, les boissons sucrées, les croustilles, etc. qui contiennent des additifs (arômes, lécithine, caséine, lactose, protéine, sirop de maïs, colorants, saveurs, émulsifiants...)

## QUELQUES IDÉES DE REMPLACEMENT À INTÉGRER À SON ALIMENTATION

| PRODUIT GÉNÉRALEMENT<br>ACHETÉ À L'ÉPICERIE                | POURQUOI DEVRAIT-ON<br>LE REMPLACER ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PAR QUOI ?                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sucre raffiné                                              | Le sucre raffiné se déverse très rapidement dans le sang et procure une hausse d'énergie temporaire. Il n'apporte aucun bénéfice nutritionnel, mais il doit être métabolisé dans votre système.                                                                                                                                                                                                                                         | En petite quantité :<br>Sirop d'érable<br>Miel non pasteurisé<br>Sucre de coco<br>Sucre brut biologique<br>Sucanat                                                                                                                    |
| Jus et boissons gazeuses                                   | Ils contiennent beaucoup trop de sucre qui sont liés à de nombreux problèmes de santé dont le diabète, le surpoids, l'hypertension, les maladies du cœur, les caries dentaires et même le cancer.                                                                                                                                                                                                                                       | L'eau<br>Vous pouvez y ajouter des saveurs comme des fruits frais ou congelés, des agrumes, des canneberges ou du melon ; des légumes comme du concombre ou des courgettes ; ou des herbes fraîches comme de la menthe ou du basilic. |
| Viande rouge                                               | Si vous avez envie de diminuer votre apport en viande rouge pour des raisons de santé (risques de maladies cardiovasculaires), des raisons éthiques ou environnementales, il est possible de faire des choix végétariens sans diminuer son apport en protéines, lipides et glucides.                                                                                                                                                    | Œufs<br>Produits laitiers<br>Légumineuses<br>Céréales et pseudo-céréales<br>Soya et tous ses dérivés<br>Noix et graines (incluant les beurres et les laits végétaux)                                                                  |
| Soya non biologique                                        | Le soya non biologique contient beaucoup trop d'acide phytique qui diminue l'absorption de minéraux comme le calcium, le magnésium, le cuivre, le fer et le zinc. De plus, il baigne souvent dans un liquide comme l'hexane qui est très toxique pour l'estomac.                                                                                                                                                                        | Soya biologique et idéalement local                                                                                                                                                                                                   |
| Les produits laitiers                                      | Le lait pasteurisé et homogénéisé peut contenir jusqu'à 20 produits chimiques puisque les compagnies laitières nourrissent leurs vaches avec des stéroïdes de croissance, des drogues anti-inflammatoires, des antidouleurs, des antibiotiques, des hormones de stimulation sexuelle, etc. Le lait de vache est de par sa nature incompatible avec le système enzymatique humain, bien que le corps fasse son maximum pour l'assimiler. | Les laits de noix enrichis<br>Autres aliments riches en calcium :<br>Amandes<br>Famille de légumes des choux<br>Légumes verts<br>Lait de chèvre<br>Saumon ou sardine<br>Graines de sésame (ou le tahini)<br>Tempeh                    |
| Les condiments de type ketchup, mayonnaise, sauce barbecue | Ces produits transformés contiennent un apport calorique important, ainsi que trop de sodium, de sucre, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | La version biologique de ces produits est souvent moins sucrée ou salée. Il peut y avoir des options « fraîches » ou véganes. Mais la meilleure option est de cuisiner ses propres condiments.                                        |

## TOUJOURS AVOIR UN PLAN B LORSQUE L'ON MANQUE DE TEMPS

### Ne jamais sous-estimer la congélation

Il est vrai que la congélation peut diminuer quelque peu l'apport en nutriments, mais ces aliments restent tout de même très intéressants à consommer avec des vitamines et des enzymes. La congélation permet d'avoir des fruits et des légumes sous la main et d'acheter des produits de saison que l'on peut congeler par la suite.

Également, lorsque vous le pouvez, doublez vos recettes que vous pouvez congeler et identifiez-les correctement (avec la date) afin de vous retrouver dans votre congélateur et ne pas gaspiller.

Truc de congélation : congelez à l'horizontale. Cela évite les blocs incassables de fruits et légumes dans leur sac de congélation.

N'oubliez pas votre mijoteuse ! Il ne vous suffit que de quelques minutes le matin afin de rassembler les ingrédients de la recette (qui ont été préalablement préparés) dans la mijoteuse, qui fera le reste durant votre absence.

Si le temps vous le permet, cuisinez des collations qui se conservent bien et peuvent être pratiques pour plusieurs semaines.

## EXEMPLE D'UN MENU ÉQUILIBRÉ SELON NOS PRINCIPES

Ce menu est un exemple de ce qu'une semaine équilibrée pourrait ressembler selon notre principe :

**Cuisinez environ 2 heures durant le week-end et moins de 30 minutes au quotidien.**

Dans cette proposition, il est à considérer que le déjeuner de granola maison aurait été cuisiné lors d'une autre semaine en plus grande quantité et que vous auriez une sauce tomates maison préalablement cuisinée dans votre congélateur.

### Légende pour s'y retrouver :

En bleu : déjeuner à préparer le matin qui ne demande que quelques minutes

En rose : les plats qui ont été cuisinés lors du week-end

En jaune : ne demande pas de préparation

En vert : les plats qui vous demanderont de cuisiner entre 15 et 25 minutes ou uniquement de l'assemblage

Comme la flexibilité de l'horaire est importante, le samedi et le dimanche peuvent devenir des journées plus aléatoires pour un souper de famille, un dîner au restaurant ou un pique-nique au parc !

|          | DÉJEUNER                             | COLLATION AN/PM                          | DÎNER                                       | SOUPER                                     |
|----------|--------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| DIMANCHE |                                      |                                          |                                             |                                            |
| LUNDI    | Granola maison                       | Fruits au choix<br>Légumes et hummus     | Soupe mexicaine                             | Bol repas avec tofu grillé, riz et légumes |
| MARDI    | Gruau et fruits                      | Boule d'énergie<br>Mélange de noix       | Restant du bol repas de lundi soir          | Poisson au choix et légumes grillés        |
| MERCREDI | Toast multi grains et beurre de noix | Fromage et craquelins<br>Boule d'énergie | Soupe mexicaine                             | Sandwich falafels, légumes et hummus       |
| JEUDI    | Granola maison                       | Fruits au choix<br>Fromage et craquelins | Salade de légumes avec noix et pois chiches | Cari aux légumes sur riz                   |
| VENREDI  | Gruau et fruits                      | Légumes et hummus<br>Mélange de noix     | Restant du Cari aux légumes                 | Pâtes avec sauce tomates maison            |
| SAMEDI   |                                      |                                          |                                             |                                            |

### LISTE D'ÉPICERIE

## PROPOSITION D'UN HORAIRE D'UNE PRÉPARATION DES REPAS DE LA SEMAINE

Afin de tenter l'expérience de notre méthodologie, nous vous proposons un horaire à suivre qui facilitera votre préparation lors de votre journée de congé.

Il est préférable de faire tout en un bloc de 2 heures pour optimiser votre temps, mais vous pourriez également diviser l'horaire en 1 heure de préparation le samedi et la même chose pour le dimanche.

**Notez que cette proposition est un exemple et nous vous invitons à faire les changements que vous désirez.**

Préalablement : Pour une préparation efficace, sortez l'ensemble des ingrédients dont vous aurez besoin.

**Exemple d'une préparation de 2h de 13h à 15h selon le menu proposé à la page 6**

| HEURE   | TÂCHES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | TEMPS DE PRÉPARATION                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 13 h    | <b>Préparation du tofu</b><br>Couper le tofu en carrés de la grandeur désirée. Tapisser une planche à découper d'un linge à vaisselle ou de papier absorbant, puis disposer le tofu en une couche uniforme.<br>Pliez le linge (ou un autre papier absorbant) sur le tofu, puis placez un objet lourd sur le dessus pour retirer l'eau en le pressant. | 10 minutes                                       |
| 13 h 10 | <b>Préparation du grain</b><br>Débuter la cuisson du mélange de riz (pour le bol du lundi et le cari du jeudi)                                                                                                                                                                                                                                        | 5 minutes<br>Temps de cuisson environ 20 minutes |
| 13 h 15 | <b>Préparation des légumes pour les repas suivants :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes grillés : les mettre au four à 375°F avec huile et sel de mer pendant 40 minutes</li><li>• Soupe mexicaine</li><li>• Bol repas</li><li>• Sandwich falafels</li><li>• Salade</li><li>• Cari</li><li>• Légumes pour collations</li></ul>       | 30 minutes                                       |
| 13 h 45 | <b>Cuisiner la soupe</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25 minutes                                       |
| 14 h 10 | <b>Cuisiner le hummus</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15 minutes                                       |
| 14 h 25 | <b>Préparer la marinade pour le tofu et y ajouter le tofu en cube</b><br>Saupoudrer de fécule de maïs et mettre au four 25 minutes lorsque la cuisson des légumes grillés sera complétée (voir la recette de la page 12 pour tous les détails)                                                                                                        | 10 minutes                                       |
| 14 h 35 | <b>Faire les boules d'énergie et doubler la recette pour en congeler</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25 minutes                                       |
| 15 h    | <b>Mettre les recettes dans des contenants hermétiques, ranger et faire la vaisselle</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |

## 10 RECETTES À DÉCOUVRIR

### BISCUITS DÉJEUNER



#### Ingrédients pour 12 biscuits

- ♦ 1 banane bien mûre écrasée
- ♦  $\frac{1}{4}$  tasse d'huile de coco bio (ou huile de canola bio, huile de caméline bio, etc.)
- ♦  $\frac{1}{4}$  tasse de sirop d'érable (ou de miel)
- ♦  $\frac{1}{3}$  tasse de beurre de noix de votre choix
- ♦ 1 œuf
- ♦  $\frac{1}{2}$  c. à thé d'extrait de vanille
- ♦  $1\frac{1}{2}$  tasse de flocons d'avoine sans gluten
- ♦ 1 tasse de noix hachées ou de graines au choix
- ♦ 2 c. à table de graines de chia (facultatif)
- ♦  $\frac{1}{2}$  c. à thé de cannelle
- ♦  $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel de mer
- ♦  $\frac{1}{2}$  c. à thé de bicarbonate de soude
- ♦  $\frac{1}{2}$  tasse de raisins secs ou autres fruits séchés de votre choix (facultatif)

#### Méthode

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la banane, l'huile, le sirop d'érable, le beurre de noix, l'œuf et l'extrait de vanille.
3. Dans un second bol, mélanger les flocons d'avoine, les noix hachées, les graines de chia, la cannelle, le sel de mer et le bicarbonate de soude.
4. Mélanger les ingrédients secs aux ingrédients liquides jusqu'à consistance désirée. Ajouter les raisins secs.
5. Avec une cuillère à crème glacée (de 2 c. à table), faire des boules et les déposer sur la plaque. Les aplatir légèrement. Enfourner de 13 à 15 minutes.
6. Réserver quelques minutes et déguster.



## BOULES D'ÉNERGIE FERRERO ROCHER



### Ingrédients pour 10 boules

- 8 dattes
- 1 tasse de flocons d'avoine sans gluten
- $\frac{1}{2}$  tasse de noisettes
- $\frac{1}{2}$  tasse de beurre de noix de votre choix (idéalement de noisette ou d'amande)
- 2 c. à table de cacao
- $\frac{1}{4}$  tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

### Méthode

1. Dans un mélangeur puissant, pulser les dates afin qu'elles soient en petits morceaux. Ajouter les noisettes et mélanger à nouveau.
2. Incorporer le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à une consistance de pâte.
3. Former des boules d'environ 2 c. à table (environ 37 g).
4. Réfrigérer 30 minutes et déguster.

**Se conserve au réfrigérateur 2 semaines ou se congèlent très bien.**



## HUMMUS MAISON



### Ingrédients pour 5 portions

- ♦ 1 boîte 398 ml de pois chiches égouttés, rincés (idéalement bio)
- ♦  $\frac{1}{4}$  tasse de tahini
- ♦ Jus de  $\frac{1}{2}$  citron
- ♦ 1 c. à table de cumin moulu
- ♦ 1 c. à thé de sel de mer
- ♦ 1 à 2 c. à table d'huile d'olive vierge
- ♦  $\frac{1}{4}$  tasse d'eau
- ♦ Paprika au goût

### Méthode

1. Dans un robot culinaire, mélanger le tahini et le jus de citron. Ajouter le cumin, le sel, l'huile d'olive et mélanger à nouveau.
2. Incorporer les pois chiches ainsi que l'eau et réduire en purée. Au besoin, ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture plus lisse et homogène.
3. Au service, garnir l'hummus d'un filet d'huile d'olive et de quelques pincées de paprika.



## VINAIGRETTE CLASSIQUE



### Ingrédients pour une portion de salade repas

- 2 à 3 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme ou de vin blanc
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon ou moutarde à l'ancienne
- 1 1/2 c. à table de sirop d'érable
- Sel de mer et poivre du moulin au goût

### Méthode

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients de la vinaigrette.



## TOFU CROUSTILLANT



### Ingrédients

#### Tofu

- ♦ 1 bloc de tofu extra ferme biologique de 454 g.
- ♦ 1 c. à table de fécule de maïs ou d'arrow-root

#### Marinade

- ♦ 1 c. à table d'huile d'avocat ou autre huile qui supporte bien la chaleur
- ♦ 1 1/2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
- ♦ 1 c. à table de tamari (ou de sauce soja biologique)
- ♦ 1 gousse d'ail
- ♦ 1 c. à thé de sirop d'érable

### Comment faire du tofu croustillant : le secret !

1. Préchauffer le four à 400 °F et tapisser une grande plaque de papier parchemin.
2. Couper le tofu en carrés de la grandeur désirée. Tapisser une planche à découper d'un linge à vaisselle ou de papier absorbant, puis disposer le tofu en une couche uniforme. Plier le linge ou le papier absorbant sur le tofu, puis placer un objet lourd sur le dessus (comme une autre planche à découper, surmontée d'un plat ou de conserves) pour retirer l'eau en le pressant. Laisser égoutter le tofu pendant au moins 30 minutes.
3. Pendant ce temps, préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients.
4. Transférer le tofu pressé dans un bol et arrosé de la marinade. Mélanger avec vos mains pour combiner. Saupoudrer la fécule de maïs ou l'arrow-root sur le tofu et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé, de sorte qu'il ne reste aucune tache poudreuse.
5. Déposer le tofu sur la plaque de cuisson et cuire au four pendant 25 à 30 minutes, en remuant le tofu à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur les bords.

**Vous pourrez ajouter ce tofu à vos bols repas, vos salades ou même dans un riz de légumes. Se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur.**



## LÉGUMES GRILLÉS AU FOUR ET SAUCE TAHINI



### Ingrédients

Votre choix de légumes grillés : carottes, piments, brocolis, choux-fleurs, panais, betteraves, pommes de terre, etc.

- Huile pour cuisson élevée (comme l'huile de coco ou de pépin de raisin)
- 1 gousse d'ail
- Sel de mer et du poivre du moulin

### Pour plus de saveurs :

- 2 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de coriandre

### Sauce Tahini parfumée

- 2 c. à table de tahini
- Le jus  $\frac{1}{2}$  citron frais
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à thé de cumin
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de paprika
- Sel de mer et poivre du moulin

### Méthode

1. Préchauffer le four à 375°F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Déposer tous les légumes préalablement lavés et coupés selon votre préférence.
3. Ajouter l'huile et les épices et mélanger avec vos mains afin les légumes soient bien enrobés.
4. Ajouter la gousse d'ail.
5. Cuire au four de 40 à 50 minutes.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce tahini en mélangeant tous les ingrédients que vous pourrez servir sur vos légumes grillés.

**Se conserve 5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.**



## VÉGÉ-PÂTÉ



### Ingrédients pour 12 à 15 portions

- ♦ 1 grosse patate douce, râpée
- ♦ 1 tasse de graines de tournesol
- ♦ 1 tasse de graines de citrouille
- ♦ 1 oignon, haché
- ♦ 1/2 tasse de farine de sarrasin
- ♦ 1/2 tasse de levure alimentaire
- ♦ 1 tasse d'eau tiède
- ♦ 1/3 tasse d'huile d'olive
- ♦ 1 c. à table d'huile de sésame grillé
- ♦ 2 c. à table de sauce tamari
- ♦ 1 c. à table de curcuma
- ♦ Huile végétale
- ♦ Sel et poivre

### Méthode

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Déposer tous les ingrédients dans un robot culinaire et pulser jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Huiler un moule à pain (9 po x 5 po) et verser l'appareil en prenant soin de bien lisser la surface.
4. Enfourner le tout et cuire pendant 1 heure.
5. Retirer et laisser tempérer. Couvrir d'une pellicule plastique et mettre à refroidir au frigo pendant au moins 1 heure.

**Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.**



**propriétaire du comptoir-resto 22 mai.  
Un petit bijou dans le quartier Villeroy  
de Montréal. C'est à nos yeux, le meilleur  
végé-pâté jamais mangé.**

## PIZZA VÉGÉTARIENNE SUR CHAMPIGNONS PORTOBELLO



### Ingrédients pour 1 champignon

- 1 gros champignon Portobello, nettoyé
- Un filet d'huile d'olive
- 2 c. à table de pesto
- 8 tomates cerise coupées en 2
- Fromage râpé de votre choix

### Méthode

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Placer le champignon nettoyé (équeuter) sur une plaque à biscuits et badigeonner légèrement d'huile d'olive.
3. Garnir de pesto, de tomates cerises et de fromage de votre choix.
4. Cuire de 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que le champignon soit bien cuit.



avec 5 ingrédients qui demande moins de  
15 minutes de préparation !!!

## SOUPE MEXICAINE RÉCONFORTANTE



### Ingrédients pour 6 portions repas

- ♦ 1 c. à table d'huile d'olive
- ♦ 1 oignon moyen, coupé en dés
- ♦ 2 gousses d'ail émincées
- ♦ 1 piment rouge coupé en dés
- ♦ 1 c. à table de cumin moulu
- ♦ 1 c. à table de poudre de chili
- ♦ Une conserve de 14 onces de tomates en dés ou de sauce tomate (selon la texture de soupe désirée)
- ♦ 4 tasses de bouillon de légumes
- ♦ 2 tasses de maïs congelés
- ♦ Une conserve de 14 onces de fèves noires ou rouges bio, rincées et égouttées
- ♦ Sel de mer et poivre du moulin

### Pour la garniture de votre choix :

- ♦ 1 poignée de feuilles de coriandre hachée
- ♦ 1 lime, coupée en petits quartiers
- ♦ Quartier d'avocat
- ♦ Fromage Feta
- ♦ Pour les soirées plus festives : croustilles de tortilla de maïs

### Méthode

1. Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajouter les oignons et l'ail.
2. Cuire de 8 à 10 minutes, en remuant de temps à autre. Incorporer le cumin, la poudre de chili, les tomates en conserve et le bouillon de légumes.
3. Laisser mijoter quelques minutes et ajouter le maïs, et les fèves.
4. Cuire 20 minutes en remuant de temps à autre. Assaisonner avec du sel de mer et poivre du moulin.
5. Servir avec les accompagnements de votre choix.



## FALAFELS



### Ingrédients pour 20 falafels

- 2 conserves de pois chiches biologiques (398 ml), rincés et égouttés
- 1 oignon haché
- $\frac{1}{2}$  tasse de farine sans gluten
- 1 œuf
- 2 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de coriandre
- 1 c. à thé de paprika
- $1 \frac{1}{2}$  c. à thé de sel de mer
- $1 \frac{1}{2}$  tasse de persil haché finement
- Un filet d'huile d'olive

Garniture proposée si vous désirez faire un sandwich : Pain de votre choix, tomates finement tranchées, concombre finement tranché, oignon rouge, salade Iceberg, etc.

### Méthode

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un robot culinaire, mélanger les pois chiches, l'oignon, la farine, l'œuf, le sel, les épices et l'huile d'olive.
3. Mixer en remuant régulièrement jusqu'à une consistance de semoule.
4. Incorporer le persil.
5. Former des boules (légèrement aplaties si vous désirez avoir des galettes) et disposer sur la plaque.
6. Cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les falafels soient dorés.
7. Si désiré : monter les sandwichs avec la garniture proposée (ou autre) et ajouter une sauce tahini ou du hummus maison.



**pour en avoir sous la main un soir  
de semaine pressée**

## NOTRE PLANIFICATEUR DE MENU : L'OUTIL INDISPENSABLE QUAND VIENT LE TEMPS DE PLANIFIER

Voici notre nouveau planificateur de menu pour optimiser votre temps et vous assurer de prioriser votre santé.

Vous y trouverez :

- Une grille horaire pour votre planification de menu hebdomadaire incluant les collations
- Une section à découper pour votre liste d'épicerie
- Une proposition de choix pour votre liste d'épicerie (au verso de chaque page)
- Un guide complet pour une planification de repas efficaces (à la fin du document)

### Caractéristiques :

- Dimensions : 8 ½ X 11
- En couleur et imprimé sur du papier de qualité
- 52 pages de menu détachable
- 100 % fait au Québec

The image shows a weekly meal planner grid. The columns are labeled: DEJEUNER, COLLATION AM/PM, DÎNER, and SOUPER. The rows are labeled with the days of the week: DIMANCHE, LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI, VENDREDI, and SAMEDI. To the right of the grid is a section titled 'LISTE D'ÉPICERIE' (Grocery List) with a list of items and checkboxes. The items listed are: PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS (Beurre, Fromage, Lait, Œufs, Yogourt), ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS (SI VOTRE CHOIX EST SANS LACTOSE) (Beurre clarifié (Ghee; base de beurre avec l'eau le lait retirés), Fromage sans lactose, Lait d'amande, de coco, de chanvre etc., Yogourt de chèvre ou de brebis), GRAINS ET CÉRÉALES (Lentilles, Pois chiches, Amarante, Avoine, Blé, Épeautre, Kamut, Millet, Orge, Quinoa, Riz, Sarrasin), PROTÉINES (Choix de viande, poulet et poisson, Edamame (fèves de soja), Légumineuses, Tempeh, Tofu bio), and AUTRES (Conserves, Moutarde de Dijon, Mayonnaise biologique, Pains et boulangerie au goût, Surgelés (dont les fruits et les légumes)).

The image shows a list of ingredients and products, including fruits, grains, dairy, and proteins, with checkboxes for each item. The items listed are: Fruits (Fraise, Framboise, Kiwi, Lime, Orange ou clémentine, Mangue, Melon de toutes sortes, Mûres, Pamplemousse, Pêche ou nectarine, Poire, Pomme), GRAINS ET CÉRÉALES (Lentilles, Pois chiches, Amarante, Avoine, Blé, Épeautre, Kamut, Millet, Orge, Quinoa, Riz, Sarrasin), PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS (Beurre, Fromage, Lait, Œufs, Yogourt), ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS (SI VOTRE CHOIX EST SANS LACTOSE) (Beurre clarifié (Ghee; base de beurre avec l'eau le lait retirés), Fromage sans lactose, Lait d'amande, de coco, de chanvre etc., Yogourt de chèvre ou de brebis), PROTÉINES (Choix de viande, poulet et poisson, Edamame (fèves de soja), Légumineuses, Tempeh, Tofu bio), and AUTRES (Conserves, Moutarde de Dijon, Mayonnaise biologique, Pains et boulangerie au goût, Surgelés (dont les fruits et les légumes)).