



STRONGER TOGETHER

CHALLENGE

STRONG
NATION®



STRONGER TOGETHER CHALLENGE

Voici une suggestion de calendrier conçu pour vous aider à remplir les exigences hebdomadaires d'entraînement de ce défi. Vous pouvez adapter votre version aux horaires de vos cours.

CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS ET CONSEILS POUR RÉUSSIR

JOURS PAR SEMAINE	TYPE D'ACTIVITÉ
3	Cours STRONG Nation® (30 min, 45 min, ou 60 min)
3	7 minutes pour devenir plus fort sur YouTube
1	Étirement complet et mobilité

REMARQUE

S'il n'y a pas de cours disponible près de chez vous et qu'il n'y a pas trois cours de STRONG Nation® par semaine dans votre salle de sport, vous pouvez compléter avec les entraînements en ligne reliés au calendrier depuis notre page YouTube STRONG Nation®.

Pensez à consulter votre médecin avant de commencer un programme de fitness quel qu'il soit.



CALENDRIER DU STRONGER TOGETHER CHALLENGE

ENDURANCE ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

SEMAINE 1

JOUR 1

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

OU

STRONG NATION® 1

JOUR 2

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
HIIT 1

JOUR 3

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

OU

STRONG NATION® 2

JOUR 4

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
AGILITÉ

JOUR 5

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

OU

STRONG NATION® 3

JOUR 6

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
HIIT 2

JOUR 7

20 MIN D'ÉTIREMENT
COMPLET ET DE
MOBILITÉ

OU

CIRCU
MOBILITY™

TROUVER UN COURS ICI

PUISSANCE HAUT ET BAS DU CORPS

SEMAINE 2

JOUR 8

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 4

JOUR 9

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
HAUT DU CORPS

JOUR 10

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 5

JOUR 11

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
BAS DU CORPS

JOUR 12

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 6

JOUR 13

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
BAS DU CORPS 2

JOUR 14

20 MIN D'ÉTIREMENT
COMPLET ET DE
MOBILITÉ

OU

CIRCU
MOBILITY™

TROUVER UN COURS ICI

FONCTION COGNITIVE / FIGHTING ELEMENTS

SEMAINE 3

JOUR 15

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 1

JOUR 16

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
PUNCH

JOUR 17

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 2

JOUR 18

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
KICK

JOUR 19

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 3

JOUR 20

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
KATA

JOUR 21

20 MIN D'ÉTIREMENT
COMPLET ET DE
MOBILITÉ

OU

CIRCU
MOBILITY™

TROUVER UN COURS ICI

MOBILITÉ : ÉQUILIBRE / STABILITÉ / TORSER

SEMAINE 4

JOUR 22

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 4

JOUR 23

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
ABDOS ET
TORSER

JOUR 24

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 5

JOUR 25

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
MOBILITÉ

JOUR 26

STRONG NATION®

TROUVER UN COURS ICI

STRONG NATION® 6

JOUR 27

7 MINUTES
POUR DEVENIR
PLUS FORT :
ABDOS ET
TORSER

JOUR 28

20 MIN D'ÉTIREMENT
COMPLET ET DE
MOBILITÉ

OU

CIRCU
MOBILITY™

TROUVER UN COURS ICI

Pensez à consulter votre médecin avant de commencer un programme de fitness quel qu'il soit.

STRONG
NATION®



CONSEILS SPÉCIAUX DE AI LEE SYARIEF

LES 5 PILIERS CLÉS DE LA SANTÉ ET DE LA FORME PHYSIQUE



Boire au moins **6 à 8 verres d'eau par jour** est essentiel pour conserver une bonne hydratation, surtout pendant les entraînements. Une hydratation adaptée peut améliorer la performance, maintenir les niveaux d'énergie et prévenir la fatigue. Elle permet aussi de réguler la température corporelle, de maintenir la lubrification des articulations, et d'aider la récupération des muscles et la détoxification. Tout cela contribue à réduire le risque de blessure et à améliorer la souplesse. Comme nous perdons de l'eau en transpirant pendant les entraînements, il est essentiel de refaire le plein pour une meilleure santé globale, une meilleure digestion et une récupération plus rapide.

DÈS LE MATIN

Buvez un verre d'eau dès le réveil pour commencer votre journée en étant hydraté.

UTILISEZ UNE BOUTEILLE D'EAU

Gardez une bouteille d'eau avec vous et déterminez-vous l'objectif de la finir à une certaine heure (par ex., avant midi puis avant le dîner).

RESPECTEZ LES HABITUDES

Associez le fait de boire de l'eau à une activité régulière, comme les pauses au travail ou la vérification d'e-mails.

RÉFÉRENCES VISUELLES

Gardez un verre ou une bouteille d'eau à proximité, sur votre bureau ou le comptoir de la cuisine pour penser à boire régulièrement.

RÉCOMPENSEZ-VOUS

Après avoir bu une bouteille entière ou après avoir atteint votre objectif de 8 verres, récompensez-vous avec un petit quelque chose pour rester motivé.



Le sommeil est reconnu de plus en plus comme étant vital pour la santé globale. Les études scientifiques montrent qu'environ **8 heures de sommeil par nuit** sont nécessaires pour le fonctionnement du cerveau, la mémoire et les performances cognitives. Pendant le sommeil, le corps répare les muscles, renforce le système immunitaire et régule les hormones ; des éléments essentiels pour bien récupérer et être en bonne santé. À l'inverse, un sommeil inadéquat peut mener à une augmentation des hormones de stress, à des difficultés dans la prise de décision et à des incidences négatives sur le métabolisme et la santé du cœur. Les études confirment qu'un sommeil régulier et de qualité est essentiel pour une bonne santé physique et mentale, ce qui en fait le « nouvel élément essentiel » pour l'optimisation de la santé.

DÉTERMINEZ UNE HEURE DE COUCHER

Allez au lit tous les jours à la même heure afin de réguler l'horloge interne de votre corps et d'améliorer la qualité de votre sommeil (rythme circadien).

LIMITER LES TEMPS D'ÉCRAN

Évitez les écrans (téléphones, télévisions, etc.) pendant au moins 30 à 60 minutes avant de dormir afin de réduire l'exposition à la lumière bleue qui perturbe la production de mélatonine.

CRÉEZ UNE ROUTINE RELAXANTE

Faites des activités calmes telles que la lecture, la méditation, les étirements pour signaler à votre corps qu'il est temps de se détendre.

UN ENVIRONNEMENT SOMBRE ET FRAIS

Faites de votre chambre un lieu sombre, frais et silencieux afin de créer l'environnement idéal pour un sommeil profond et reposant.



CONSEILS SPÉCIAUX DE AI LEE SYARIEF

LES 5 PILIERS CLÉS DE LA SANTÉ ET DE LA FORME PHYSIQUE

NUTRITION



La macronutrition (le fait de se concentrer sur les protéines, les glucides et les graisses) est la clé des entraînements STRONG Nation® car elle permet de nourrir votre corps et de vous aide à donner le meilleur. Les protéines aident la réparation et la construction musculaire après des sessions intenses, les glucides fournissent l'énergie nécessaire pour résister pendant tout l'entraînement et les bonnes graisses aident à conserver une énergie durable et une bonne santé globale. **Souvenez-vous que l'entraînement ne peut pas compenser une mauvaise alimentation.** Une alimentation équilibrée est essentielle non seulement pour la performance mais aussi pour la récupération, pour l'énergie et pour réussir à avoir une bonne forme physique à long terme.

ÉQUILIBREZ VOS MACRONUTRIMENTS

Assurez un bon équilibre entre les protéines, les glucides et les bonnes graisses dans vos repas afin d'avoir de l'énergie, de soutenir la croissance des muscles et de maintenir une bonne santé générale.

PRÉFÉREZ LES ALIMENTS NON TRANSFORMÉS

Préférez les aliments riches en nutriments comme les légumes, les fruits, les protéines maigres, les céréales complètes et les bonnes graisses pour une meilleure nutrition et une meilleure santé à long terme.

CONTRÔLEZ LA TAILLE DES PORTIONS

Consommez les portions appropriées afin d'éviter de trop manger, ce qui vous aidera à gérer votre poids et à garder de l'énergie toute la journée.

LIMITEZ LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Réduisez la quantité d'aliments transformés, de sucres ajoutés et de mauvaises graisses que vous consommez, car ils peuvent faire grossir et avoir un effet négatif sur votre santé globale.

GESTION DU STRESS



La gestion du stress est essentielle pour le Challenge de 4 semaines de STRONG Nation® car le stress a une incidence directe sur la performance physique, la récupération et la motivation. Quand vous êtes stressé, votre corps rejette du cortisol, ce qui peut causer de la fatigue, des troubles du sommeil et une dégradation musculaire ; et vos objectifs sont alors plus difficiles à atteindre. Incorporez la pleine conscience, des exercices de respiration ou des techniques de relaxation vous aide à gérer le stress et à maintenir votre énergie, votre concentration et votre endurance pendant les entraînements. Pilier clé de la santé, la gestion du stress permet à votre corps et à votre mental de rester synchronisés pour optimiser les performances et la récupération pendant le défi.

PRATIQUEZ LA PLEINE CONSCIENCE ET LA MÉDITATION

Prenez 5 à 10 minutes par jour pour pratiquer la respiration profonde ou la méditation, afin de rester calme et concentré et de vous préparer mentalement à vos entraînements.

PRATIQUEZ LA RÉCUPÉRATION ACTIVE

Intégrez des activités comme les étirements, le yoga, et la marche à vos jours de repos afin de réduire la tension, d'améliorer la circulation et de gérer le stress sans surcharger votre corps.

PLANIFIEZ DES TEMPS DE RELAXATION

Intégrez des petites pauses à votre journée pour faire des étirements, aller marcher ou faire quelque chose que vous aimez, afin de réduire le stress et de recharger vos batteries.

RESTEZ ORGANISÉ

Créez un planning d'entraînements et de repas clair pour le défi, afin d'éviter les incertitudes et de garder le cap sans se sentir débordé.



CONSEILS SPÉCIAUX DE AI LEE SYARIEF

LES 5 PILIERS CLÉS DE LA SANTÉ ET DE LA FORME PHYSIQUE



Pour créer des habitudes qui durent après avoir terminé le **Challenge de 4 semaines de STRONG Nation®**, commencez en douceur et intégrez des changements gérables, comme par exemple continuer les entraînements courts quotidiens. Restez motivé en gardant une trace visuelle de votre progrès, en utilisant par exemple une application de suivi d'habitudes ou un calendrier afin de vous engager envers vous-même. Mettez en place des systèmes qui facilitent la réussite, comme par exemple préparer votre matériel en avance ou mettre des rappels pour que s'entraîner devienne automatique. Pour plus de motivation, partagez vos progrès avec un ami ou une communauté fitness. Enfin, adoptez des habitudes identitaires : devenez quelqu'un qui fait du sport une priorité. Chaque mesure mise en place renforce cette identité et rend vos habitudes plus durables. Pensez à vous récompenser à chaque étape franchie afin de vous encourager à rester motivé et cohérent.

COMMENCEZ PETIT

Commencez par des entraînements courts et gérables (10 à 15 minutes) pour faciliter la mise en place d'une certaine régularité sans se sentir débordé.

DÉTERMINEZ UN HORAIRE SPÉCIFIQUE

Choisissez le même horaire chaque jour (par exemple, le matin ou après le travail) pour intégrer le sport à votre routine quotidienne.

PRÉPAREZ-VOUS EN AVANCE

Préparez vos vêtements de sport ou votre équipement la veille au soir afin de réduire les contraintes et de faciliter le démarrage.

RÉCOMPENSEZ VOS PROGRÈS

Fêtez les petites victoires, comme le fait d'avoir terminé une semaine d'entraînements, afin de renforcer l'habitude et de rester motivé.



SUIVI DES BIOMARQUEURS DE FITNESS

	FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS (FCR)	FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM (FCM)	VO2 MAX VO2 Max = 15 x (FCM / FCR)
Exemple (40 ans)	67	180	40.29850746
SEMAINE 1 / JOUR 1			
SEMAINE 2 / JOUR 1			
SEMAINE 3 / JOUR 1			
SEMAINE 4 / JOUR 1			
SEMAINE 4 / JOUR 7			

COMMENT FAIRE LE SUIVI

Si vous n'avez pas d'appareil qui contient un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez effectuer le suivi de vos biomarqueurs fitness manuellement. Voici comment :

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS (FCR)

Pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos, asseyez-vous et détendez-vous pendant 5 minutes, puis prenez votre pouls. Placez votre index et votre majeur sur votre cou, sur le côté de la trachée. Pour prendre le pouls au poignet, placez deux doigts entre l'os et le tendon sur l'artère radiale qui se situe du côté du pouce sur votre poignet. Quand vous sentez votre pouls, comptez le nombre de battements en 15 secondes. Multipliez ce nombre par quatre pour calculer vos battements par minute.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM (FCM)

La méthode courante pour calculer la fréquence cardiaque maximum (FCM) est de soustraire votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 40 ans, votre FCM doit être de 180 battements par minute (bpm).

VO2 MAX

En utilisant les mesures de fréquence cardiaque au repos et de fréquence cardiaque max déjà calculées, vous pouvez remplacer ces valeurs dans la formule et calculer votre VO2 max : $VO2 \text{ Max} = 15 \times (FCM / FCR)$

Disons que votre fréquence cardiaque au repos est de 80 bpm et que votre fréquence cardiaque maximum est de 195 bpm. Remplacez les valeurs : $VO2 \text{ max} = 15 \times (195/80)$.

Au fur et à mesure que vous avancez dans votre parcours de fitness et que vous mesurez votre VO2 Max, vous commencerez à remarquer qu'il s'améliore.



TABLEAUX VO2MAX

Les tableaux VO2 Max fournissent une référence générale pour les niveaux de fitness, mais il est important de noter que ces valeurs peuvent varier de manière importante d'une personne à l'autre, en fonction de facteurs tels que le style de vie, la génétique et l'historique de formation. Si votre VO2 Max ne correspond pas à celui du tableau, ne vous découragez pas ! La participation régulière aux cours de STRONG Nation® et le fait d'intégrer un exercice régulier à votre routine vous aidera à l'améliorer au fil du temps. Les informations fournies ici le sont uniquement à titre d'information et il est conseillé de consulter votre médecin pour des conseils médicaux personnalisés. Pensez à consulter votre médecin avant de commencer un programme de fitness quel qu'il soit.

TABLEAU VO2MAX POUR FEMME

ÂGE	MAUVAIS	INSUFFISANT	MOYEN	BON	EXCELLENT
≤ 29	≤ 23,9	24-30,9	31-38,9	39-48,9	49
30-39	≤ 19,9	20-27,9	28-36,9	37-44,9	45
40-49	≤ 16,9	17-24,9	25-34,9	35-41,9	42
50-59	≤ 14,9	15-21,9	22-33,9	34-39,9	40
60-69	≤ 12,9	13-20,9	21-32,9	33-36,9	37

TABLEAU VO2MAX POUR HOMME

ÂGE	MAUVAIS	INSUFFISANT	MOYEN	BON	EXCELLENT
≤ 29	≤ 24,9	25-33,9	34-43,9	44-52,9	53
30-39	≤ 22,9	23-30,9	31-41,9	42-49,9	50
40-49	≤ 19,9	20-26,9	27-38,9	39-44,9	45
50-59	≤ 17,9	18-24,9	25-37,9	36-42,9	43
60-69	≤ 15,9	16-22,9	23-35,9	36-40,9	41

Gardez à l'esprit que ces scores de VO2 Max sont ceux de non-athlètes.

*Source : <https://inscyd.com/article/vo2max-charts-by-age-gender-sport/>

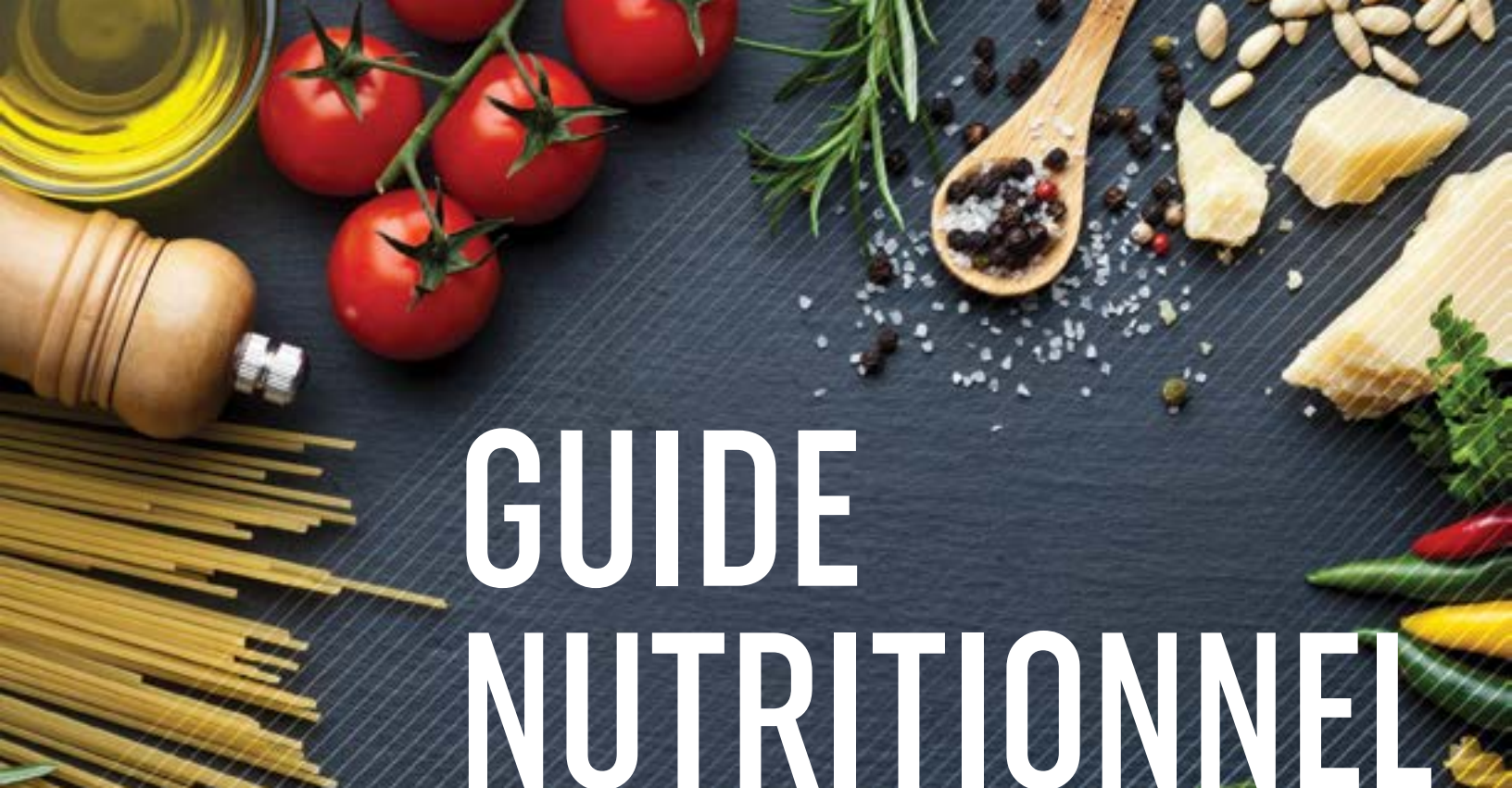


SYNC YOUR NUTRITION

CONSEILS NUTRITIONNELS
Diététique ciblée
Recettes et astuces

Monica Auslander Moreno, MS, RDN

ESSENCE
NUTRITION



GUIDE NUTRITIONNEL

Gardez à l'esprit que chaque CORPS est différent. Nous avons tous des besoins nutritionnels uniques. Ce régime convient à la plupart des personnes, mais vous pouvez avoir besoin de plus ou de moins d'apports en fonction de votre âge, poids, métabolisme, santé, état médical, médicaments, niveau d'activité, fertilité, etc. Veuillez demander l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices ou de nutrition. Les informations présentées dans ce guide ne sont en aucun cas destinées à remplacer des conseils médicaux et/ou nutritionnels.

Monica Auslander Moreno, MS, RDN est la fondatrice d'Essence Nutrition, un cabinet de diététique de groupe à Miami. Son cabinet est au service de clients privés et d'entreprises et conçoit des programmes de nutrition pour divers restaurants, établissements et écoles. Avant d'ouvrir son cabinet, Monica a terminé son premier cycle universitaire à l'Université de Floride et a obtenu sa maîtrise en diététique et nutrition à l'Université internationale de Floride. Monica a pris la parole lors de conférences nationales sur la nutrition et le bien-être et a fait l'objet de diverses publications dans la presse écrite et les médias. Elle est membre de l'Académie de nutrition et de diététique, du groupe de pratique diététique pour les troubles de l'alimentation et du groupe de pratique diététique en gestion du poids.

SOMMAIRE DU GUIDE NUTRITIONNEL

Introduction.....	2
Conseils pratiques.....	3
Règles de base	4-5
Recettes de petits déjeuners.....	6-12
Recettes pour le déjeuner.....	13-19
Recettes pour le dîner.....	20-27
Recettes de collations.....	28-33



FAIM DE CARBURANT?

CUISINONS UN PEU

Le livre « SYNC Your Nutrition » présente les recettes ciblées et les recommandations de la diététicienne diplômée Monica Auslander Moreno. Il vise à répondre au mieux aux besoins physiques du programme STRONG Nation™. Il est conçu pour être utilisé en association avec les cours STRONG Nation™ afin de combler vos besoins en nutriments et vous permettre d'atteindre vos objectifs. Ce livret peut également servir de ressource éducative pour vous, ainsi que pour vos élèves qui souhaitent rationaliser leur alimentation afin de mieux s'adapter à leur parcours de fitness.

La nutrition est complémentaire au fitness – les athlètes les plus brillants au monde savent que leur performance est fortement dépendante de la nourriture en tant que source d'énergie. STRONG Nation™ exige des efforts musculaires intenses sous la forme d'exercices avec haltères mixés avec des exercices cardiovasculaires calculés. Ces efforts physiques entraînent des besoins importants en éléments nutritifs pour le corps qui, s'ils ne sont pas satisfaits, provoqueront une perte de masse musculaire. Afin de garantir une croissance optimale de la masse musculaire et reconstituer les réserves en énergie, il est primordial d'avoir un apport constant en protéines, glucides, lipides, fibres et liquides. Ces recettes vous aideront à combler vos besoins en nutriments tout en propulsant vos exercices STRONG Nation™.

Nous vous invitons à personnaliser les recettes selon vos préférences ou vos besoins médicaux ou gustatifs. Vous pouvez même mélanger et assortir différents plats selon les jours. Laissez ce livret vous guider. Il n'est pas figé et nous vous encourageons à faire preuve de souplesse. Suivez votre faim, votre appétit, votre culture, votre vie sociale et votre budget lorsque vous mangez. Familiarisez-vous avec les concepts de l'alimentation intuitive et de l'alimentation consciente. Utilisez ces pratiques tout en observant ce régime.

Ce guide vise à développer des habitudes et des comportements à long terme à l'égard des aliments plutôt qu'à court terme. Chaque expérience alimentaire est une nouvelle occasion de mieux connaître son corps. Chaque repas est une occasion de découvrir, de réfléchir, d'évaluer et de se perfectionner. Il s'agit d'un processus à long terme. Ce guide est simplement le cadre qui vous permet de développer la relation que vous entretenez avec les aliments au fil du temps. Il vise à ouvrir la voie à des habitudes de vie saines, à prendre du plaisir avec des aliments sains, à bannir les régimes tristes et à travailler sur vos besoins personnels pour vous mettre sur le chemin d'un meilleur corps et d'un meilleur esprit afin de mieux vous épauler dans votre vie avec STRONG Nation™.

Vous remarquerez que ce régime met l'accent sur une variété d'aliments cuits et consommés de diverses façons. Chaque aliment possède un profil nutritionnel unique qui offre des avantages uniques. Ainsi plutôt que de prendre simplement vos vitamines, vous les mangez. Dans l'idéal, au cours d'une semaine vous devriez manger une variété de groupes d'aliments : fruits, légumes, amidons, céréales, noix, graines, protéines, huiles, épices et produits laitiers. Ainsi, vous tirez parti du pouvoir des aliments pour vous donner de l'énergie. Les aliments transformés peuvent vous apporter un plaisir satisfaisant, mais notre but ici est d'alimenter le corps avec le carburant ultime : des ingrédients qui poussent ou proviennent de la terre.

Vos besoins en nutriments sont uniques et ne peuvent vraiment être comblés qu'en travaillant avec un ou une diététicienne professionnelle. Les renseignements fournis ici le sont uniquement à titre d'information et ne sont pas destinés à remplacer des conseils médicaux professionnels, un diagnostic ou un traitement par un professionnel médical qualifié. Si vous avez des questions concernant le diagnostic ou le traitement d'une pathologie, veuillez vous adresser à votre médecin ou à un autre professionnel de santé qualifié.

Nous savons que la cuisine peut être un endroit intimidant si vous y êtes peu habitué. Soyez STRONG (forts) – cuisinez comme si personne ne regardait – et comme si personne ne vous jugeait ! Faire la cuisine vous fera économiser du temps et de l'argent et réduira le gaspillage alimentaire. Si vous avez une famille, partagez ce livret avec elle et « affichez-le » dans un endroit visible pour que toutes et tous puissent se sentir impliqués et concernés et prendre également du plaisir !

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

PLANIFIEZ LA PRÉPARATION

Préparez vos repas à l'avance pour réduire le temps de préparation et vous faciliter la vie dans la cuisine. Commencez par préparer toutes vos sauces et condiments pour la semaine. Vous pouvez préparer des salades, mais ne les assaisonnez pas tant que vous n'êtes pas prêt à les manger, les salades détrempées ne sont pas très goûteuses.

LISEZ VOS RECETTES

Lisez les recettes en entier, chaque mot a son importance ! Planifiez à l'avance ce qui doit aller au four et sur la plaque de cuisson en premier et prévoyez quand lancer le préchauffage ou la préparation pour vous assurer que tout est prêt en même temps. Par exemple : Si votre four est utilisé pour la cuisson du saumon, pensez à faire revenir les légumes sur la cuisinière pendant qu'il cuit. Les protéines peuvent mettre du temps à décongeler et à cuire.

TRICHEZ !

Si vous n'avez pas le courage de faire cuire un poulet, achetez un poulet cuit à la rôtisserie. Vous n'avez pas envie de faire griller du saumon ? Faites cuire quelques œufs durs pour obtenir vos protéines pour la journée. Garnissez une salade d'un morceau de burrata ou de mozzarella. Achetez du thon, du saumon, du poulet en conserve et des sardines pour les marier en toute simplicité avec de la moutarde ou un avocat à la mayonnaise pour une formule « salade » facile. Achetez des haricots en conserve et de la purée de patates douces en conserve. Optez pour les fruits et les légumes surgelés, ils ont la même valeur nutritive, sont moins chers et peuvent se conserver longtemps (et peuvent être facilement passés au micro-ondes !). Vous pouvez même acheter des surgelés de patates douces en dés, courges, du quinoa et de la farine d'avoine. Ayez une gamme de sauces saines à portée de main si vous n'avez pas envie de faire vos propres sauces, comme la moutarde, le miso, le jus de choucroute, le kimchi, le tamari et la sauce tomate sans sucre ajouté.

CRÉEZ UN PLAT STRONG (FORT)

En général, essayez de remplir la moitié de votre assiette de légumes (cuits et/ou crus), tout en réservant un quart de l'assiette aux protéines et un quart à un amidon complexe ou aux céréales. Les sauces sont les bienvenues pour tous les quadrants.

HYDRATATION

Vous aurez besoin de beaucoup de liquide avec les exercices STRONG Nation™. Essayez de boire la moitié de votre poids en onces de liquides chaque jour. Cela veut dire de l'eau, de l'eau et encore de l'eau ! Réduisez ou éliminez les boissons gazeuses, les jus, les boissons toniques et tout ce qui est sucré avec des édulcorants artificiels.



RÈGLES DE BASE

Espacez vos repas en fonction de votre planning mais essayez de ne pas jeûner plus de quatre heures consécutives. Ainsi, votre taux de glycémie restera stable et votre métabolisme fonctionnera efficacement. Si vous préférez faire vos exercices du matin à jeun, prenez un petit déjeuner bien nourrissant dans la demi-heure suivant la fin de votre entraînement STRONG Nation™. Il n'existe pas d'horaire idéal pour vous entraîner ou pour vos repas dans le cadre du challenge #SBZx28. Vous devez manger quand vous avez faim.

Mangez chez vous et préparez vos propres repas/en-cas autant que possible. Les restaurants vendent du goût, pas des bienfaits sur la santé.

LES BOISSONS

PAS DE JUS DE FRUITS. PAS DE SODA. Et n' imaginez même pas pouvoir tricher avec des sucrettes. Vous pouvez boire de l'eau pétillante NON AROMATISÉE, du thé ou du café (attention aux boissons dites « détox » qui contiennent parfois des laxatifs).

Pour sucrer votre thé ou votre café : Vous pouvez y ajouter de l'édulcorant ou de la stevia. Pensez aussi au lait de cajou ou de chanvre (non sucré), au lait de vaches nourries à l'herbe ou bio, au curcuma ou à la cannelle.

Vous pouvez boire jusqu'à 25 cl de kombucha par jour (GT's Gingerade contient moins de 2 grammes de sucre par portion). **Attention ! Le kombucha est légèrement alcoolisé. Il ne convient pas aux mineurs ou aux personnes souffrant de certaines pathologies ou sous traitement.**

POUR CALCULER CE QUE VOUS DEVEZ BOIRE : Multipliez votre poids en kilogrammes par 25-30 pour trouver la quantité d'eau quotidienne dont vous avez besoin.

L'ALCOOL

Limitez-vous à 2 verres par semaine (dans l'idéal aucun !). L'alcool favorise le stockage rapide des graisses, les irritations gastro-intestinales, la déshydratation, le ralentissement du métabolisme, les envies de grignoter et la sensation de faim, l'élévation de la tension artérielle et les inflammations. À choisir, optez pour un alcool clair (vodka, gin), avec des glaçons ou accompagné d'eau pétillante et d'une rondelle de citron.

LE SUCRE

N'oubliez pas, le sucre se cache PARTOUT. Traquez-le en sachant qu'il se glisse dans les moindres aliments !

Ne prenez que des produits étiquetés « sans sucre ajouté » (beurre de noix, lait, lait d'amande, yaourt, kéfir, flocons d'avoine...). En cas de doute, lisez l'étiquette ! Veillez à acheter des fruits secs non traités et sans arômes ajoutés.

Le sucre se cache souvent sous des appellations incongrues. Méfiez-vous des ingrédients suivants : vesou, sirop d'érable, mélasse, saccharose, sucre de canne, sucre de betterave, miel, agave, sucre inverti... Les fabricants ont tendance à ajouter du sucre dans les pains complets, les haricots en conserve, les soupes en brique, les flocons d'avoine, le granola...



RÈGLES DE BASE

LES SAUCES

Le sucre se cache dans presque toutes les sauces. NE consommez PAS de ketchup, de sauce tomate (sauf si elle contient moins de 3 grammes de sucre par portion), de moutarde ou moutarde douce, de sauce sriracha, de sauce piquante, de sirop, de sauce salade prête-à-l'emploi, de sauce chili thaï, de sauce kabayaki, de mayonnaise, de ponzu, de sauce soja ou de sauce barbecue...

Mais vous POUVEZ vous faire plaisir avec : l'huile d'olive, le vinaigre, le kimchi, la moutarde, la choucroute, l'houmous, le citron jaune ou vert, les épices, un peu (une petite cuillerée à café) de sauce piquante ou sriracha, les acides aminés liquides de Bragg, la sauce soja Tamari San-J, le wasabi, les cornichons, le gingembre mariné, le guacamole, la sauce mexicaine, le pico de gallo, la sauce verte, le chimichurri ou encore le pesto.

LES FIBRES

Les fibres contribuent à absorber le sucre et le cholestérol dans le sang et à donner une sensation de satiété tout en favorisant la motilité intestinale et un environnement bactérien optimal dans l'organisme. Pour les femmes comptez 25 à 28 grammes de fibres par jour. Pour les hommes comptez 35 à 38 grammes de fibres par jour. N'oubliez pas de boire suffisamment (cf. ci-dessus).

LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des espèces vivantes qui colonisent différentes zones à l'intérieur et à l'extérieur de notre corps. Ils sont essentiels pour la digestion, l'immunité et le contrôle du poids. Avant de commencer une cure de probiotiques, parlez-en à votre médecin ou votre diététicien. Pratiquement tout le monde peut consommer des aliments fermentés riches en probiotiques ; cela est même conseillé pour être en bonne santé et stabiliser son poids ! Essayez le kimchi, la choucroute, le kéfir, les yaourts, le kombucha à faible teneur en sucre et les légumes marinés.

LES VITAMINES ET MINÉRAUX

Chacun a ses propres besoins en vitamines et minéraux. Lors de votre visite annuelle, votre médecin traitant vous prescrira, au besoin, des compléments alimentaires. Un diététicien professionnel pourra également interpréter vos analyses sanguines et vous conseiller si nécessaire. De nombreux patients manquent de fer, de vitamine D et/ou B12. Mais NE commencez PAS de cure sans prise de sang préalable. Un régime alimentaire équilibré vous apportera tous les minéraux et vitamines dont vous avez besoin, sauf si vous présentez des risques de carences.

LA CAFÉINE

La caféine accélère légèrement le métabolisme, réduit l'appétit et favorise la perte de poids, mais trop de caféine peut entraîner des troubles de la pression artérielle et des douleurs gastro-intestinales. Elle peut aussi provoquer des baisses d'énergie et des envies de grignoter. Essayez de vous en tenir à moins de 3 boissons contenant de la caféine par jour si vous êtes sensibles à la caféine. Le mieux est de prendre la caféine 20 à 30 minutes avant une séance STRONG by Zumba®.

LE SOMMEIL

Faute d'un sommeil suffisant (7 à 9 heures par nuit), les hormones qui stockent les graisses dans le corps deviennent plus actives et la faim et le stress peuvent augmenter.

PETITS DÉJUNERS

ÉNERGIE DE L'AVOINE DU MATIN AU SOIR

Ingrédients :

- 1/3 - 1/2 tasse de flocons d'avoine nature
- 1 petite pomme (hachée)
- 1 cuillère à soupe de beurre de tournesol naturel
- 1 cuillère à café d'amandes effilées
- 1/2 tasse d'avoine
- 1/4 tasse de lait entier frais ou de lait de cajou non sucré (ou de lait de noix non sucré au choix, ou de lait d'avoine non sucré / lait de soja biologique non sucré)
- 1/4 tasse de kéfir nature ou de yaourt grec nature entier
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- Un soupçon d'extrait de vanille

Instructions :

Mélangez tous les ingrédients dans un pot Mason et fermez le couvercle. Laissez au frais toute la nuit pour savourer froid ou chaud le matin. Garnissez de fruits rouges hachés selon vos goûts. Cette version n'est pas sucrée ; mais vous pouvez ajouter une cuillère de miel de Manuka ou de vrai sirop d'érable si vous souhaitez un édulcorant.

RÂGOUT DE PATATES DOUCES

Ingrédients :

- 1 patate douce bio
- 2 cuillères à soupe de tahini
- Une pincée de muscade
- 1 cuillère à café de cacao concassé
- 1 œuf biologique, cuit de préférence dans de l'huile d'avocat (poché, brouillé, à la coque)
- 1/4 avocat, en purée
- Une pincée de piment de Cayenne ou de flocons de piment rouge

Instructions :

Tranchez la patate douce dans le sens de la longueur en tranches de 1/4 pouces (6 mm) d'épaisseur. Placez sur une feuille d'aluminium dans le grille-pain four ou jusqu'à ce que l'intérieur de la patate douce devienne brun clair. Sur la tranche 1, étalez le tahini et saupoudrez de noix de muscade et de cacao (option sucrée). Sur la tranche 2, déposez l'œuf cuit et badigeonnez l'avocat. Mettez une pincée de piment de Cayenne ou de flocons de piment rouge.

SHAKSHUKA

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- 1 oignon jaune, haché
- ½ poivron vert, haché
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- ¼ tasse de pâte de tomates
- 1 une boîte de 14 onces (environ 400 g) de tomates écrasées en conserve
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de sel kascher
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1½ cuillère à café de paprika
- 1½ cuillère à café de cumin
- 2 tasses d'épinards hachés (congelés et décongelés ou frais)
- 4 œufs bio

Instructions :

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon et le faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide ; ~5-8 minutes. Ajoutez le poivron et cuisez-le jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Mélangez l'ail et la pâte de tomates pendant ~3 minutes. Ajoutez les tomates écrasées, le laurier, le sel, le poivre, le paprika, le cumin et étalez les épinards sur le dessus.

Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Cassez les œufs directement dans la casserole dans les quatre quadrants de la casserole. Couvrez et laissez mijoter 10-15 minutes jusqu'à ce que les jaunes soient à la consistance voulue. Remarque : cela fait deux portions ; gardez le reste pour un autre déjeuner ou un ami ! Vous pouvez également y tremper du pain complet ou du pain local au levain.

PANCAKES ÉNERGÉTIQUES ENRICHIS EN FIBRES AVEC DE LA CONFITURE DE CHIA

Ingrédients :

- 1 ½ tasse de farine d'amandes blanchies
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- ½ cuillère à café de levure chimique
- ¼ cuillère à café de sel de mer
- 3 gros œufs bios, à température ambiante
- ¼ tasse de lait entier frais (ou de lait de noix non sucré au choix, ou de lait d'avoine non sucré / lait de soja biologique non sucré)
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco ou d'avocat, fondue
- 1 cuillère à café de miel de Manuka ou de sirop d'érable
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pur
- ¼ cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
- 1 tasse d'épinards, en purée ou pulsés au robot culinaire

Confiture de Chia :

- ½ tasse de fruits rouges au choix
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- Jus de citron

Instructions :

Fouettez tous les ingrédients ensemble ; enduire légèrement une poêle d'huile et versez les pancakes en cercles de 4 pouces de diamètre (10 cm) ; les retourner des deux côtés une fois dorés. Confiture de Chia : Faites décongeler ½ tasse de fruits rouges au choix au micro-ondes (ou dans une casserole) + 1 cuillère à soupe de chia + jus de citron pressé.

Versez sur les pancakes.

PETITS DÉJEUNERS

QUICHE ET CHOLINE MINI MUFFINS

Ingrédients :

- 1 ¾ tasse de farine de pois chiches
- 6 œufs bio
- ¼ tasse de levure alimentaire
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- ¼ cuillère à café de sel kascher
- 1 poivron, couleur au choix, coupé en dés
- ¼ oignon rouge, coupé en dés
- Poignée d'épinards ou de chou frisé
- Ciboulette ou oignons verts hachés, pour la garniture

Instructions :

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Mélangez tous les ingrédients et versez des portions de ¼ tasse dans des moules à muffins graissés. Faites cuire au four pendant 30-35 minutes.

PURÉE DE PATATES DOUCES

Ingrédients :

- 1 ½ cuillère à soupe d'huile d'avocat
- 1 patate douce bio, coupée en dés de ½ pouces de largeur
- ½ oignon jaune, haché
- 1 petit poivron de couleur au choix, haché
- ¼ cuillère à café de paprika
- 2 œufs bio
- Sel kascher, selon le goût
- Option : une pincée de flocons de piment rouge

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (400 °F). Faites chauffer un grand poêlon à feu moyen. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile. Faites revenir l'oignon et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés. Ajoutez les patates douces hachées et mélangez. Ajoutez le sel, le poivre et le paprika. Continuez à remuer et à cuire 7-10 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient ramollies. Vous pourriez avoir besoin d'ajouter un peu plus d'huile. Créez des espaces pour les œufs sur la poêle. Cassez les œufs dans le poêlon. Transférez le mélange au four et faites cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits ; 10-15 minutes. Vous pouvez aussi réserver les œufs dans la poêle, les couvrir et les laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Saupoudrez de flocons de piment rouge.

SANDWICH AU BEURRE DE CACAHUÈTES RÉHAUSSÉ

Ingrédients :

- 2 tranches de pain Ézéchiél Nourriture pour la vie germé, grillé
- 2-3 cuillères à soupe de beurre d'arachide biologique non sucré (ou de beurre de tournesol ou de soja biologique, en cas d'allergie)
- 2 cuillères à soupe de confiture de chia (que l'on trouve dans la recette précédente de pancakes aux fibres énergétiques)
- Option : cannelle et 1 cuillère à café de graines de chia, pour le croquant

Instructions :

Tartiner le beurre de noix et la confiture de chia sur des tartines grillées. Saupoudrez de cannelle et de chia. Assemblez le sandwich et tranchez en diagonale pour servir.

SMOOTHIE À LA BROMÉLAÏNE

La bromélaïne est une enzyme qui participe la cicatrisation des muscles, des tissus et des plaies.

Ingrédients :

- 1 tasse d'ananas frais ou congelé
- 2 feuilles de menthe fraîches
- 1 tasse de lait au choix (lait entier frais ou lait de noix non sucré au choix, ou de lait d'avoine non sucré / lait de soja biologique non sucré)
- 6 noix de cajou crues
- Option : poignée d'épinards crus ou chou frisé, glace pilée, gingembre moulu

Instructions :

Mélangez les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.

TOAST À L'AVOCAT PLEIN D'ÉNERGIE

Ingrédients :

- 2 tranches de pain germé Ézéchiél Nourriture pour la vie, grillé ou de pain de blé entier 100 %
- ½ avocat, épluché
- 1 cuillère à café de fromage de chèvre ou de feta émietté
- 1 œuf bio, cuit à volonté dans de l'huile d'avocat (brouillé, poché, à la coque, etc.)
- Une pincée de paprika
- Une pincée de flocons de piment rouge
- Une pincée de sel de mer
- Une pincée de poivre

Instructions :

Assemblez tous les ingrédients sur des toasts. Mettez délicatement dans le grille-pain four jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

BURRITO FUERTE

Ingrédients :

- 1 farine d'amande ou tortilla de manioc de Siete Foods (ou toute marque de tortilla à la farine d'amande, tortilla de manioc ou tortilla de blé entier à 100 %)
- ¼ tasse de haricots noirs (en conserve, rincés et égouttés)
- ¼ tasse de haricots pinto (en conserve, rincés et égouttés)
- ½ tomate, coupée en dés
- ¼ oignon, coupé en dés
- ¼ tasse de chou violet
- ¼ avocat, coupé en dés
- ¼ tasse de yaourt grec nature entier (en remplacement de la crème aigre)
- 1 œuf, cuit au choix dans l'huile d'avocat (brouillé, poché, à la coque, etc.)
ou autre protéine : 2 oz. (60 ml) de tempeh bio, sauté, ou 1 oz. (30 ml) de fromage frais (queso fresco)
- Une pincée de paprika
- Feuilles de coriandre fraîche, selon le goût

Instructions :

Placez les tortillas dans une poêle chaude ou un four réglé à 120 °C (250 °F) jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Assemblez tous les ingrédients dans le burrito. Coupez en deux. Vous pouvez le tremper dans du yaourt grec ou dans de la sauce salsa rouge ou verte.

CASSEROLE DE GÂTEAUX AUX CAROTTES ET FLOCONS D'AVOINE

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine nature
 - 1 tasse de lait au choix (lait entier frais ou lait de noix non sucré au choix, ou de lait d'avoine non sucré / lait de soja biologique non sucré)
 - 2 œufs, fouettés
 - 2 cuillères à café de vanille, séparées
 - ¼ tasse de carottes râpées
 - ½ tasse de noix de Grenoble, hachées
 - 1 cuillère à soupe de ghee, beurre clarifié, beurre bio ou beurre des pâturages
- Si sans produits laitiers, vous pouvez utiliser de l'huile de noix de coco.
- 1 cuillère à café de cannelle

Glaçage :

- 1 ½ tasse de yaourt grec nature
 - 1 cuillère à café de vanille
 - ¼ tasse de vrai sirop d'érable ou de miel de Manuka.
- Sinon, un yaourt à la vanille légèrement sucré comme celui de Siggis

Instructions :

Préchauffez le four à 175 °C (350 °F) et graisser un plat de cuisson 9 x 13 avec de l'huile d'avocat.

Mélangez tous les ingrédients (sauf le glaçage) et verser dans le moule.

Faites cuire au four pendant 50 minutes. Glaçage : Fouettez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Garnissez les carrés.

BOL DU BONHEUR

Ingrédients :

- 1 banane congelée
- 1 Poignée d'épinards ou de chou frisé
- 1 ½ tasse de fruits rouges mélangés congelés
- ¼ tasse de lait au choix
- 1 cuillère à café de cacao concassé
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de graines de chanvre
- 1 cuillère à café de flocons ou chips de noix de coco non sucrés
- 1 cuillère à café de beurre d'amande ou de noix de cajou, fondu

Instructions :

Mélangez les légumes verts et quelques gouttes de lait dans un mixeur. Ajoutez les fruits rouges et la banane mélangés. Versez dans un bol. Formez des « lignes » et garnissez avec le reste des ingrédients secs. Versez du beurre de noix. Dégustez avec une cuillère.

PARFAIT CHAMPÊTRE AVEC MUESLI DE SARRASIN

Ingrédients :

- ¾ tasse de yaourt grec nature entier
- ¼ tasse de fraises en dés
- ¼ tasse de mûres en dés
- ¼ tasse de myrtilles
- Cannelle, selon le goût
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Granola de sarrasin : (garder un supplément pour plus tard ; vous utiliserez ¼ tasse - ½ tasse) cuit

- ½ tasse de gruau de sarrasin
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de graines de tournesol
- ½ cuillère à soupe de graines de chia
- ½ cuillère à café de sel kascher
- 1 cuillère à soupe de miel
- ¼ cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- 2 cuillères à soupe de baies de goji ou de raisins secs

Instructions :

Muesli : Préchauffez le four à 205 °C (325 °F). Mélangez tous les ingrédients sauf les fruits secs ; étalez sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et faites cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient grillés. (~30 minutes). Retirez du four et ajoutez les fruits secs ; mélangez uniformément. Conservez les restes de granola dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Fouettez la vanille, la cannelle et le yaourt. Étalez le yaourt, les fruits rouges et le granola jusqu'en haut d'un grand verre.

SMOOTHIE AU NITRATE ET AUX FÈVES

Les nitrates permettent aux vaisseaux sanguins de s'ouvrir et de recevoir de l'oxygène pour une meilleure performance sportive.

Ingrédients:

- 1 tasse de lait au choix
- 2 cuillères à soupe de fèves de cacao
- 1 branche de céleri
- ½ tasse de betteraves (en conserve - rincées ou égouttées, ou fraîchement bouillies)
- 1 banane congelée

Instructions :

Fouettez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

MEILLEUR BAGEL + SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 2 oz.(60 ml) saumon sauvage fumé nova ou saumon fumé
- 2 cuillères à soupe de fromage labneh ou de fromage à la crème bio
- 2 cuillères à soupe d'oignon coupé en dés
- 1 cuillère à soupe de câpres
- ½ citron, non pressé
- 2 tranches de tomate
- 2 cuillères à soupe d'olives coupées en dés
- 1 muffin anglais Ezekiel Nourriture pour la vie ou muffin anglais au blé complet 100 % ou 2 tranches de pain 100 % blé complet, ou bagel maison

Bagel maison :

- 4 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 2 cuillères à soupe de bouillon de poulet, de bouillon d'os ou de bouillon de légumes
- 1 ¼ tasse de farine d'amandes
- ¼ tasse de farine de tapioca ou d'arrowroot
- 3 cuillères à soupe de farine de noix de coco
- 1 cuillère à café de levure chimique

Mélange pour l'assaisonnement :

- ½ cuillère à café de graines de sésame
- ½ cuillère à café de graines de pavot
- ¼ cuillère à café de sel de mer
- ⅛ cuillère à café de poudre d'oignon
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre ou flocons d'ail

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (350 °F). Graissez une poêle à beignets d'huile d'avocat. Fouettez les œufs, l'huile, le vinaigre de cidre de pomme et le bouillon. Mélangez la farine d'amandes, la levure chimique, la farine de tapioca et la farine de noix de coco. Remplissez chaque moule à beignets de pâte à frire. Saupoudrez d'assaisonnement selon votre goût. Faites cuire au four pendant 10-12 minutes. Grillez les muffins, les pains et les bagels au grille-pain four. Déposez le labneh, le saumon fumé et les légumes sur un muffin, un pain ou un bagel. Pressez le jus de citron des deux côtés. Dégustez en tartines ou en sandwich.

CAPONATA CHARGÉE

Ingrédients :

- 2 tasses d'aubergines (coupées en dés)
- 2 cuillères à café d'huile d'avocat
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin ou autres noix/graines hachées
- 12 tomates cerises (coupées en deux)
- ¼ d'un oignon moyen (coupé en dés)
- 1 gousse d'ail, hachées finement
- ½ boîte de pois chiches, égouttés et rincés
- Possibilité d'ajouter un filet de truite ici pour plus de protéines, si vous le souhaitez. Dans ce cas, choisissez 1 filet de truite de 4 oz (environ 114 g) découpé et sans arrêtes. Vous aurez également besoin de 2 cuillères à café supplémentaires d'huile d'avocat, un peu de sel et un peu de poivre.

Instructions :

Coupez l'aubergine en dés de 2,5 cm (1 po) et cuire à la vapeur pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajoutez l'huile dans la poêle et cuire l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, en remuant continuellement. Si le mélange est trop sec, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau à la fois pour éviter que le mélange ne brûle. Ajoutez le reste des ingrédients dans la casserole et faites cuire à feu moyen-doux pendant 10 minutes. Salez et poivrez selon votre goût. Garnissez de pois chiches (vous pouvez les réchauffer brièvement dans une casserole ou au micro-ondes). Si vous faites du poisson, nappez une autre poêle de 1 à 2 cuillères à café d'huile d'avocat et faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit luisante. Assaisonnez le poisson des deux côtés avec du sel de mer et du poivre (~½ c. à café de chaque côté). Faites cuire le filet dans la poêle, environ 3 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez sur la caponata.

TACOS DE CHAMPIGNONS PORTOBELLO

Ingrédients :

- 1 Tortilla Ézéchiél Nourriture pour la vie ou tortilla de blé complet à 100 %
- 1 portobello tranché ¼ pouce (0,6 cm) d'épaisseur
- 2 cuillères à soupe de purée d'avocat
- 3 cuillères à soupe de sauce salsa (sauce salsa de tomate ou verte)
- 1 tasse d'épinards
- 2 cuillères à café d'huile d'avocat
- 1 oz. (28 g) fromage frais ou à la feta

Instructions :

Faites revenir les champignons dans l'huile à feu moyen-vif de chaque côté pendant environ 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Salez et poivrez selon votre goût. Répartissez les ingrédients sur la tortilla, saupoudrez de fromage et savourer.

PURÉE DE QUINOA

Ingrédients :

- 2 oz. (60 g) blanc de poulet (désossé, sans peau)
- ½ tasse de quinoa cuit
- 1 cuillère à soupe de pistaches, concassées
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- ½ patate douce, pré-cuite (percer à la fourchette, enrober d'huile d'avocat, cuire au four pendant 45 minutes - 1 heure à 220 °C (425 °F))
- 1 tasse de champignons shiitake

Instructions :

Mettez le blanc de poulet dans une casserole et couvrez d'eau. Portez l'eau à ébullition, puis baissez le feu pour que l'eau frémit à peine. Laissez cuire le poulet pendant 5 minutes, éteindre le feu et couvrir. Faites revenir les champignons à feu moyen-élevé de chaque côté pendant environ 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Salez et poivrez selon votre goût. Coupez les patates douces cuites en dés et ajoutez-les au mélange. Déposez les ingrédients sur le petit pain à sandwich et arrosez de vinaigre balsamique.

SALADE TRICOLEURE

Ingrédients :

- ½ tasse d'edamame (décortiqué)
- ½ tasse de grains de maïs bio
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de jus de citron vert ou de citron vert frais
- 5 tomates cerises (coupées en deux)
- 1 oz. (30 g) fromage de chèvre

Instructions :

Décongelez l'edamame et le maïs, s'ils sont congelés. Mélangez tous les ingrédients dans un bol et ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Garnissez de fromage de chèvre.

SALADE FIESTA

Ingrédients :

- 2 oz.(60g) mahi-mahi ou autre poisson blanc ferme
- 2 tasses d'épinards
- 1 clémentine ou ½ orange
- 12 pistaches ou 6 amandes hachées
- ½ tasse de raisins, coupés en deux
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de vinaigre ou de jus de citron

Instructions :

À l'aide d'un couteau, découpez des fentes en diagonale dans le poisson. Ne coupez pas complètement le poisson. Remplissez une casserole d'eau et faites chauffer à feu moyen. Ne portez pas à ébullition. Ajoutez le poisson et laissez cuire pendant 3-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez le poisson de l'eau et enlevez l'excès d'eau. Mélangez tous les ingrédients dans un bol, puis ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Mélangez le reste des ingrédients et servez le poisson sur le dessus.



DÉJUNERS

SALADE D'ÉPINARDS

Ingrédients :

- 2 tasses d'épinards
- 2 œufs durs, hachés
- ½ boîte de pois chiches, égouttés et rincés
- 8 amandes, hachées
- ½ pomme, coupée en dés
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de vinaigre ou de jus de citron

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un bol, mélanger, salez et poivrez selon votre goût.

QUESADILLAS

Ingrédients :

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ¼ oignon moyen, tranché
- ¼ poivron, tranché
- Poignée d'épinards
- 1 poignée de chou rouge
- ¼ tasse de tomates en dés
- ¼ cuillère de cumin
- ¼ tasse de fromage frais ou de fromage râpé bio
- 3 oz. (86 g) blanc de poulet, coupé en cubes
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec, nature
- 1 cuillère à soupe d'avocat, écrasé
- 1 tortilla Ézéchiél ou Siete Foods ou tortilla de blé complet à 100 %
- 3 cuillères à soupe de sauce salsa (n'importe laquelle)

Instructions :

Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Ajoutez les oignons et cuire pendant 5 minutes. Ajoutez les poivrons, faites cuire encore 3 minutes et réservez. Saupoudrez le cumin sur le poulet. Ajoutez le restant d'huile dans la poêle et faites cuire le poulet pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et réserver. Étalez le fromage sur 1 tortilla et l'avocat sur la tortilla restante. Déposez la tortilla avec le fromage dans la poêle, garnir d'oignons, de poivrons et de poulet, et garnissez avec la tortilla restante. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la quesadilla brunisse légèrement, puis retournez délicatement pour griller l'autre côté. Coupez en quartiers et servir avec de la sauce salsa et du yaourt grec (au lieu de la crème aigre).

QUICHE À LA TOMATE

Ingrédients :

Pâte :

- 2 tasses de farine d'amandes
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre moulu
- 1 cuillère à soupe de thym frais ou 1 cuillère à café de thym séché
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe + 1 cuillère à café d'eau

Garniture :

- 1 échalote, hachée finement
- 2 tasses de chou frisé, haché finement (facultatif)
- 2 grosses tomates, coupées en deux et tranchées finement
- ¼ tasse de basilic frais, tranché finement
- 6 œufs entiers
- ½ tasse de lait au choix
- 4 oz. (114 g) fromage de chèvre émietté
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (400 °F). Graissez une poêle en fonte de 25 cm (10 po) ou un moule à tarte avec de l'huile d'avocat. Dans un grand bol, mélangez la farine d'amandes, l'ail, le sel, le poivre et le thym. Versez l'huile d'olive et l'eau et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Déposez la pâte au centre du moule et étalez-la jusque sur les côtés. Faites cuire au four pendant 16-18 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Retirez du four. Pendant ce temps, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'échalote et le chou frisé et faites cuire environ 5-7 minutes, jusqu'à ce que le chou frisé soit ramolli. Versez dans la pâte. Dans un grand bol, fouettez le lait, les œufs, le basilic, le sel et le fromage de chèvre. Disposez les tranches de tomates en cercle sur le chou frisé jusqu'à ce que tout le périmètre soit couvert, puis versez le mélange d'œufs sur le dessus.

Faites cuire au four pendant 30 minutes.

WRAPS AU THON

Ingrédients :

- ¼ tasse de pois chiches
- 3 tomates séchées (réhydratées dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 boîte de thon blanc sauvage en morceaux
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec nature
- ½ branche de céleri, coupée en dés
- 2 cuillères à soupe d'oignon, coupé en dés
- 10 raisins, hachés
- ¼ cuillère à café de poivre noir
- ¼ tasse de carottes râpées
- 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron
- 2 tasses de laitue ou d'épinards
- 1 cuillère à soupe de noix de Grenoble, hachées
- 1 tortilla Ézéchiél ou Siete Foods ou tortilla de blé complet à 100 %

Instructions :

Écrasez le thon avec le yaourt, le poivre, le céleri, l'oignon et les raisins. Réduisez en purée les pois chiches et les tomates séchées avec l'eau jusqu'à ce que la préparation ait la consistance de l'houmous. Ajoutez de l'eau pour diluer, si nécessaire. Étalez la purée de pois chiches sur la tortilla, garnissez d'épinards et de poisson.

Ajoutez les garnitures restantes. Repliez les extrémités du wrap vers le milieu et enroulez.

CHILI

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon jaune, haché
- 1 feuille de laurier
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 2 gousses d'ail
- 1 patate douce, coupée en dés
- 1 boîte de 800 g (28 onces) de tomates pelées entières, écrasées
- ¼ tasse de bouillon d'os ou de légumes
- 1 boîte de 425 g (15 onces) de haricots rouges (rincés et égouttés)
- 1 boîte de 425 g (15 onces) de pois chiches
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 2 cuillères à café de poivre moulu
- 1 cuillère à café de cayenne (facultatif)
- 3 oz. (85 g) dinde hachée bio

Instructions :

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 5 minutes. Ajoutez le laurier, le cumin, l'origan, le céleri, le poivron, l'ail et le chili moulu. Remuez jusqu'à ce qu'ils soient dorés ou bien cuits à point. Ajoutez les patates douces et 1/4 tasse de bouillon. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps en temps, environ 8 minutes. Ajoutez les tomates dans la casserole. Remplissez la boîte de tomates vide avec de l'eau et versez l'eau dans la casserole. Ajoutez les haricots, les pois chiches, la poudre de chili, le poivre moulu et le cayenne, au choix. Portez le mélange à ébullition, puis réduisez à feu doux et laissez cuire pendant 30 minutes. Salez et poivrez selon votre goût.

WRAPS DE LAITUE AU POULET

Ingrédients :

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 4 oz. (86 g) blanc de poulet, coupé en cubes
- ¼ tasse de champignons, hachés grossièrement
- ¼ tasse de châtaignes d'eau, hachées
- ½ cuillère à café de racine de gingembre, râpée
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 2 cuillères à café de vinaigre de vin de riz
- 1 cuillère à café de sauce tamari
- 2 cuillères à soupe d'oignons verts hachés
- 1 cuillère à café de graines de sésame, grillées
- 1 tasse de quinoa cuit + chou-fleur cuit (moitié-moitié)
- Feuilles de laitue romaine ou Bibb

Instructions :

Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Ajoutez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose au centre, environ 6 minutes. Réservez le poulet et ajoutez le reste de l'huile dans la poêle. Ajoutez les champignons, les châtaignes d'eau, le gingembre et l'ail dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 7 minutes. Mélangez le vinaigre de vin de riz et le tamari. Mélangez le poulet et les légumes et un mélange de quinoa de chou-fleur et de tamari. Divisez la laitue en feuilles et garnir d'échalotes et de graines de sésame.

GALETTES DE SAUMON

Ingrédients :

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ tasse de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 boîte de saumon sauvage
- 1 oignon jaune, haché
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin de riz
- 2 cuillères à soupe de farine d'avoine
- ¼ cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 petit pain à hamburger de blé complet à 100 %
- Feuilles de laitue
- Tranches de tomate
- 1 Cornichons en dés (lisez l'étiquette sur le bocal de cornichon - faites attention aux colorants artificiels et aux agents de conservation)

Instructions :

Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Mélangez tous les ingrédients (sauf le pain) et former une galette. Faites cuire la galette jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés, à la température désirée, environ 3 minutes de chaque côté pour une cuisson à point moyen. Servez la galette sur le pain à hamburger et garnir avec la laitue, le cornichon et la tomate.

BRUSCHETTA AUX CREVETTES

Ingrédients :

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachées finement
- 4 grosses crevettes, déveinées et coupées en morceaux de 1/2 pouces (1 cm)
- 10 tomates cerises (coupées en deux)
- 4 feuilles de basilic, déchirées à la main
- 2 tranches épaisses de pain Ézéchiél ou au levain local

Instructions :

Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Ajoutez l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez les crevettes dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'elles soient opaques, environ 2-3 minutes. Dans un bol, mélangez les crevettes, les tomates et le basilic, salez et poivrez à votre goût. Servez sur du pain grillé (on peut ajouter du ghee sur du pain + basilic).

PAIN DE VIANDE AUX LENTILLES

Ingrédients :

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ¾ tasse de lentilles, cuites et divisées, égouttées et rincées
- ¼ oignon jaune, haché
- ¼ tasse de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'œuf (battu en neige)
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- Une pincée d'origan séché
- 1 tasse d'épinards
- 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- ½ pomme moyenne (hachée)

Instructions :

Préchauffez le four à 176°C (350 °F). Vaporisez légèrement 3 tasses d'huile de canola dans un moule à muffins ou utilisez un essuie-tout pour graisser le moule. Réduisez en purée 3/4 des lentilles et mélangez le reste des lentilles et les oignons, l'avoine, le parmesan, l'œuf, la purée de tomate, l'ail et l'origan dans un bol. Salez et poivrez selon votre goût. Répartissez uniformément le mélange dans des moules à muffins et faites cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit doré, environ 25-30 minutes. Ils peuvent être servis avec une salade d'accompagnement, en sandwich, avec un côté d'épinards sautés, etc. Mélangez les épinards, l'huile, le vinaigre et la pomme. Servez avec le pain de viande.

SOIRÉE TACOS

Ingrédients :

- 3 tortillas de blé complet de 10 cm (4 po) de diamètre ; ou 1 grosse tortilla Siete Foods / Ezéchiel
- ½ poivron, haché
- ¼ oignon jaune, haché
- 1/3 avocat, coupé en cubes
- ½ tomate, hachée
- ½ tasse de chou violet
- 1 oz (30 g) de fromage frais ou de fromage râpé bio
- 1 blanc de poulet
- Coriandre hachée, selon votre goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, selon le goût
- yaourt grec nature
- ½ boîte de haricots noirs ou haricots pinto, égouttés et rincés

Instructions :

Enduisez le blanc de poulet de sel et faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Coupez en cubes et réservez. Faites chauffer les haricots dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Faites chauffer les tacos au four. Roulez le(s) taco(s) dans du papier d'aluminium et faites cuire au four à 176 °C (350 °F) pendant 10-15 minutes. Farcissez les tacos avec le reste des ingrédients. Trempez dans du yaourt grec (crème aigre) ou du guacamole ou de la sauce salsa.

RISOTTO DE FARRO (ÉPEAUTRE)

Ingrédients :

- 1 lb (450 g) de champignons au choix, rincés
- 1 quart de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 ½ tasse de farro (séché)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ tasse d'oignon haché
- Sel et poivre, à votre goût (~1-2 cuillères à café de sel)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 cuillère à café de romarin séché
- ¼ tasse - ½ tasse de parmesan
- ¼ tasse de persil frais haché

Instructions :

Placez le farro dans un bol et versez assez d'eau chaude pour couvrir d'un pouce. Faites tremper pendant 10 minutes, puis égouttez dans une passoire. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive épaisse. Ajoutez l'oignon. Faites cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir, environ trois minutes. Ajoutez les champignons. Faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajoutez le sel, le romarin et l'ail. Poursuivez la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que les champignons soient tendres, environ cinq minutes. Ajoutez le farro. Faites cuire, en remuant continuellement, pendant deux minutes. Ajoutez tout, sauf environ 1 tasse de bouillon, et porter à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 50 minutes ou jusqu'à ce que le farro soit tendre ; remuez toutes les 5 minutes jusqu'à ce que le liquide soit bien absorbé. Ajoutez le parmesan, le persil et le poivre et mélangez.

MASHUP DE BIFTECK

Ingrédients :

- 1 12 oz. (340 g) sac de fleurons de chou-fleur
- 1 cuillère à café de romarin
- Sel, selon le goût
- 1½ tasse de fromage râpé
- ¼ tasse de ghee
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- Poivre noir
- 4 steaks ronds (de préférence nourris à l'herbe) ~ ½ pouce d'épaisseur (1,27 cm)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 8 oz. (225 g) champignons, rincés et hachés
- ½ tasse de bouillon de poulet ou de légumes

Instructions :

Dans une casserole, mélangez 2 tasses d'eau, le chou-fleur, le romarin et 1/2 cuillère à café de sel et portez à ébullition. Couvrez, réduisez à feu doux et faites cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit très tendre, environ 10 minutes. Égouttez et transférez dans un robot culinaire ou un mixeur. Ajoutez le fromage et 1 cuillère à soupe de ghee et mélangez. Transférez dans un bol et ajoutez la ciboulette en remuant ; salez et poivrez. Couvrez pour maintenir au chaud. Salez et poivrez les steaks des deux côtés. Faites fondre 1 cuillère à soupe de ghee dans une grande poêle à feu vif pendant 1 minute. Ajoutez les steaks et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 1 1/2 minute de chaque côté. Déposez les steaks dans l'assiette. Ajoutez 1 cuillère à soupe de ghee dans la poêle. Réduisez à feu moyen-vif et ajoutez l'ail. Faites cuire, en remuant, 30 secondes. Ajoutez les champignons et faites cuire environ 3 minutes. Ajoutez le bouillon de poulet ; faites cuire jusqu'à épaississement, environ 4 minutes. Ajoutez les steaks et leur jus et le reste du ghee (1 c. à soupe) dans la poêle. Faites cuire en retournant les steaks pour les napper pendant environ une minute. Servez sur une purée de chou-fleur.

KEBABS PORTOBELLO

Ingrédients :

- 3 gros champignons portobello, rincés
- 1 tranche de tomate
- ½ oignon, tranché
- ½ poivron vert, haché en carrés de 2,54 cm (1 po)
- ½ poivron rouge, haché en carrés de 2,54 cm (1 po)
- ½ courgette, tranchée
- ¼ tasse d'huile d'olive
- Sel + poivre

Instructions :

Mélangez tous les ingrédients avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Piquez et disposez tous les légumes sur des brochettes en bois. Sur le gril, faites cuire 10-12 minutes ou au four à 220 °C (425 °F) pendant 15-20 minutes.

AUBERGINE AU PARMESAN

Ingrédients :

- 1 aubergine moyenne
- ½ cuillère à café de sel
- 1 gros œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + plus pour faire dorer
- 1 tasse de farine d'amandes
- 1 tasse de mozzarella
- 2 cuillères à café de poudre d'ail
- ½ cuillère à café de sel ou selon le goût
- ½ cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café d'assaisonnement italien

Instructions :

Tranchez l'aubergine en tranches de 1/3 pouce d'épaisseur et disposer en une seule couche. Saupoudrez de sel et laissez reposer 30 minutes. Épongez l'aubergine avec un essuie-tout. Dans un bol peu profond, fouettez l'œuf. Dans un plus grand bol, fouettez ensemble la farine d'amandes, l'assaisonnement italien, la mozzarella, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Dans une grande poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen. Trempez chaque tranche d'aubergine dans l'œuf, en secouant l'excédent, puis passez-les dans le mélange de farine d'amandes et secouez l'excédent. Travaillez par lots, disposer les tranches d'aubergines dans une poêle et frire jusqu'à ce que la garniture soit dorée et croustillante, soit quelques minutes de chaque côté. Retirez et laissez égoutter sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Nappez de sauce tomate.

VIVANEAU CUIT AU FOUR DANS UNE FEUILLE D'ALUMINIUM

Ingrédients :

- 1 filet de vivaneau ou de truite
- 1 cuillère à café de poivre noir
- ½ citron, en tranches
- ½ cuillère à soupe d'huile d'avocat
- 1 cuillère à café de sel d'ail ou ½ cuillère à café de poudre d'ail et ½ cuillère à café de sel kasher
- Papier aluminium

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (400 °F). Rincez et sécher le poisson en le tapotant. Frottez le filet avec l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Déposez le filet dans du papier d'aluminium sur une plaque à pâtisserie. Pressez les restes de citron sur le poisson. Disposez les tranches de citron sur le filet. Scellez le poisson dans un « lit » de papier d'aluminium (couvrez tout autour). Faites cuire au four 15-20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.

GALETTES DE HARICOTS NOIRS

Ingrédients :

- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- ½ oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- ¼ cuillère de cumin
- ¼ cuillère à café de poudre de chili
- Une pincée de cayenne (facultatif)
- ¼ tasse de haricots noirs, égouttés et rincés, divisés
- ½ tasse de farine d'avoine
- 2 cuillères à soupe de lait au choix
- 1 tasse d'épinards ou pain à hamburger de blé complet à 100 %

Instructions :

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Ajoutez 1 cuillère à café d'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épices et faites cuire pendant 1 minute supplémentaire. Mettez le mélange d'oignons et 3 cuillères à soupe de haricots dans un robot culinaire. Mixez le mélange jusqu'à ce qu'il soit presque lisse. Versez le mélange dans un bol et ajoutez le reste des haricots. Salez et poivrez selon votre goût. Mettez la farine et le lait dans trois plats différents. Façonnez le mélange de haricots en 3 galettes et trempez-les d'abord dans la farine, dans le lait, puis dans la farine d'avoine. Faites chauffer 2 cuillères à café d'huile dans une poêle à frire à feu moyen-élevé, et saisissez les galettes pendant 1 minute de chaque côté. Terminez la cuisson des galettes au four pendant 10 minutes. Au choix, servez sur des épinards sautés ou dans un pain à hamburger de blé complet à 100 %.

POÊLÉE AU MISO

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre, râpé
- 1 gousse d'ail, hachées finement
- 3 oz. (86 g) d'émincé de blanc de poulet
- 1/3 tasse de pâte miso
- 1 tasse de fleurons de brocoli
- 1 tasse de pois mange-tout
- 1 tasse de champignons tranchés
- 1 tasse de poivron, tranché
- ¼ tasse de châtaignes d'eau
- 2 cuillères à café de tamari
- 2 cuillères à soupe d'oignons verts hachés
- ½ tasse de riz brun cuit et/ou de chou-fleur en dés, cuit. Vous pouvez choisir seulement le riz, seulement le chou-fleur, ou combiner les deux.

Instructions :

Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile à feu moyen-doux dans un wok ou une poêle à sauter. Faites cuire le gingembre et l'ail jusqu'à ce qu'ils sentent bon, environ 2 minutes. Augmentez le feu à moyen et ajoutez le poulet et le miso. Faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, environ 5 minutes, et réservez. Ajoutez le reste de l'huile et le brocoli dans la poêle. Faites cuire encore 3 minutes et ajoutez les pois mange-tout, les champignons et les poivrons tranchés. Laissez cuire pendant encore 3 minutes. Ajoutez les châtaignes d'eau et le poulet dans la poêle et garnissez de tamari. Remuez pour bien mélanger. Servez sur du riz brun ou du chou-fleur en dés.

PÂTES AUX PETITS POIS ET AU PESTO

Ingrédients :

- 1 boîte de pâtes penne aux haricots / pâtes penne quinoa / penne 100 % blé entier
- 2 oz. (56 g) feuilles de menthe
- ½ gousse d'ail, écrasée
- ½ tasse d'huile d'olive
- ½ jus de citron
- 2.5 oz. (70 g) de fromage pecorino ou parmesan, râpé
- ½ tasse de pois, congelés et cuits ou frais
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- Sel de mer ou kasher + poivre

Instructions :

Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente selon les instructions de la boîte et égouttez. Mélangez ou malaxez les pignons de pin, l'ail, les pois et les feuilles de menthe jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et arrosez lentement d'huile d'olive. Continuez à mélanger et ajoutez le fromage avec une pincée de sel et de poivre. Versez le mélange et les pâtes dans une poêle ; enrober uniformément. Faites cuire à feu moyen-vif pendant 3 à 5 minutes en ajoutant le jus de citron ; vous pouvez également ajouter 1 cuillère à soupe de ghee ici. Garnissez de fromage supplémentaire.

BATEAUX DE COURGE SPAGHETTI

Ingrédients :

- ½ petite courge spaghetti (épépinée), tranchée sur la longueur
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 oz. (85 g) dinde hachée bio
- ¼ oignon jaune, haché
- 1 gousse d'ail, hachées finement
- 1 petite branche de céleri, hachée
- 1 petite carotte, hachée
- 1 cuillère à soupe de pâte de tomates
- ½ tasse de bouillon d'os ou de légumes
- ½ tasse de tomates en dés en conserve
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- fromage parmesan, selon le goût

Instructions :

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Placez la courge spaghetti, côté coupé vers le bas sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé ou légèrement vaporisée, et faites cuire environ 35-45 minutes, jusqu'à tendreté. Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Mettez la dinde dans la poêle et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée et réservez. Versez le reste de l'huile et des légumes dans la poêle. Remuez continuellement pour éviter qu'ils n'attachent. Une fois que les légumes sont tendres, ajoutez la pâte de tomates à dorer légèrement, environ 3 minutes. Ajoutez le bouillon et les tomates, et remuez pour bien mélanger. Portez la sauce à ébullition, mettez la dinde dans la poêle et réduire la sauce à la consistance désirée. Salez et poivrez selon votre goût. Farcissez la courge spaghetti avec le mélange de viande et garnissez de persil et de fromage parmesan, au goût.

MOULES ENSOLEILLÉES

Ingrédients :

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Le quart d'un bulbe de fenouil, émincé
- Le quart d'un oignon moyen, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 450 g de moules
- 12,5 cl de vin blanc, d'eau ou de bouillon de légumes ou de poisson
- 1/2 kg de tomates cerises
- 1-2 tranches épaisses de pain Ézéchiél ou au levain local (possible d'ajouter du ghi ou beurre clarifié)

Instructions :

Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Ajoutez le fenouil, l'oignon et l'ail et laissez cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire pendant encore 2 minutes, en remuant en continu. Ajoutez les moules et le vin (ou autre liquide) et couvrez la poêle. Les moules vont s'ouvrir rapidement, en 3 minutes environ. Retirez les moules de la poêle au fur et à mesure qu'elles s'ouvrent et mettez-les de côté dans un récipient. Surveillez les moules en continu pour qu'elles ne cuisent pas trop. Une fois les moules cuites, salez et poivrez la sauce restante à votre goût. Versez la sauce sur les moules et servez avec du pain / des tomates revenues à la poêle. Pour faire revenir les tomates, ajoutez un peu d'huile dans une poêle et versez les tomates dans la poêle avec 1/2 c. à café d'assaisonnement sel + basilique. Laissez cuire jusqu'à ce que les tomates s'écrasent un peu.

LASAGNES DE COURGETTES

Ingrédients :

- 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, haché
- 1/2 cuillère à café de piment rouge concassé
- 1 boîte de 800 g de tomates en dés
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 2 cuillères à café de sel
- 2 courgettes de taille moyenne
- 25 cl de ricotta
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir
- 12,5 cl de parmesan râpé

Instructions :

Faites préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et le piment rouge concassé et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon ramollisse, soit environ 8 minutes. Ajoutez les tomates et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu doux pendant environ 20 minutes pour que le mélange s'épaississe. Ajoutez l'origan, le sel et remuez. Laissez refroidir.

Coupez les courgettes dans le sens de la longueur en tranches fines (3 mm d'épaisseur) ou utilisez une râpe spirale pour couper les courgettes en rubans. Alignez 5 à 6 tranches de courgettes en les faisant se chevaucher légèrement au fond d'un plat de 20 x 20 cm. Recouvrez les courgettes de sauce (environ 25 cl). Parsemez de 8 cl de ricotta. Ajoutez deux couches de courgette en mettant les tranches dans le sens opposé à la première couche. Disposez les tranches de courgettes restantes et badigeonnez avec 1/4 c. à café d'huile. Parsemez les 8 cl restants de la ricotta, assaisonnez de poivre noir. Saupoudrez le parmesan sur le dessus. Faites cuire au four pendant 50 à 60 minutes jusqu'à ce que la lasagne bouillonne et que le dessus soit grillé.

RAGOÛT DE PATATES DOUCES

Ingrédients :

- 2 patates douces bio moyennes, coupées en cubes de 1 pouce
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachées finement
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de cannelle moulue
- ⅛ cuillère à café de flocons de piment rouge écrasé
- 1 boîte de 425 g (15 onces) de haricots navy ou cannellini, rincés et égouttés
- 1 tasse de bouillon d'os ou de légumes
- ½ boîte de 396 g (14 onces) de tomates en dés
- ¼ tasse de feuilles de coriandre fraîche, hachées
- Garniture en option : yaourt grec nature entier (cuillerée ; ~ 2-3 cuillères à soupe)

Instructions :

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Mettez les patates douces dans l'eau et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 7 minutes. Réservez. Faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'ail, le cumin, la cannelle et les flocons de piment rouge. Faites cuire pendant 30 secondes en remuant continuellement. Ajoutez les haricots, le bouillon et les tomates et mélangez bien. Portez à ébullition ; réduisez à feu doux et faites cuire, en remuant de temps en temps, pendant 7 minutes. Ajoutez les pommes de terre et laissez mijoter, en remuant de temps en temps, pendant 7 minutes. Ajoutez la coriandre en remuant. Garnissez d'une cuillerée de yaourt grec nature.

PAIN DE SAUMON

Ingrédients :

- 16 oz. (453 g) saumon sauvage en conserve (ou thon blanc en morceaux)
- 1 ½ tasse de farine d'avoine
- 2 œufs, fouettés
- ½ tasse de yaourt grec nature
- 2 cuillères à soupe de ghee fondu ou d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'oignon haché
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à café d'aneth déshydraté (ou 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché)
- ½ cuillère à café de sel
- Poivre, à votre goût
- ½ cuillère à soupe d'huile d'avocat, pour graisser la poêle

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (350 °F). Graissez un moule à cake d'huile d'avocat. Dans un bol, mélangez le saumon et la farine d'avoine avec une fourchette. Fouettez les œufs avec le yaourt et le ghee fondu/huile, puis versez-les dans le saumon et ajoutez les épices. Versez le mélange dans le moule à cake. Faites cuire au four de 45 à 55 minutes ou jusqu'à cuisson complète.

TRUITE AU FOUR

Ingrédients :

- 1 pomme de terre biologique, coupée en cubes de 2,5 cm (1 pouce)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ¼ oignon moyen, tranché finement
- ¼ poivron, haché
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 tasses chou frisé, haché
- 4 oz. (113 g) truite sauvage (ou flétan)
- Une pincée de thym

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (400 °F). Mélangez les pommes de terre avec 1 cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle à frire à feu moyen. Couvrez et faites cuire pendant 7 minutes en remuant de temps en temps. Réservez. Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive à feu moyen-doux dans une poêle allant au four. Ajoutez l'oignon, le poivre et le vinaigre, couvrez et faites cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le chou frisé et les pommes de terre cuites au mélange et remuez pour bien mélanger. Enrobez la truite avec les légumes, ajoutez le sel, le thym et du poivre au goût. Couvrez et mettez la poêle au four. Faites cuire au four 10 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.

CHIPS DE CHOU FRISÉ + TZATZIKI

Ingrédients :

- 1 chou frisé
- 2 cuillères à café d'huile d'avocat

Sauce Tzatziki :

- ½ tasse de concombre coupé en dés
- ½ tasse de yaourt grec nature
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de menthe fraîche et/ou d'aneth hachée
- 1 ½ cuillères à café de jus de citron
- 1 gousse d'ail moyenne, pressée ou hachée finement
- ¼ cuillère à café de sel de mer

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (350 °F). Retirez les feuilles de chou frisé des tiges et coupez-les en morceaux de 5 cm (2 pouces). Lavez et séchez soigneusement le chou frisé. Mélangez le chou frisé avec de l'huile et déposez-le à plat sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Salez à votre goût. Ajoutez-y vos épices préférées (ail, cumin, paprika fumé, etc.) pour plus de goût. Faites cuire au four 10-15 minutes ou jusqu'à croustillant.

Sauce : Mélangez tous les ingrédients.

POIS CHICHES GRILLÉS ET TREMPETTE AU CURCUMA ET AUX ÉPICES

Ingrédients :

- ½ tasse de pois chiches, égouttés et rincés si en conserve
- ½ cuillère à café d'huile d'avocat

Trempette au curcuma :

- ½ cuillère à café de curcuma moulu
- ¼ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe de tahini
- Goutte d'huile d'olive
- Un peu de jus de citron

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (400 °F). Rincez et séchez les pois chiches. Mélangez les pois chiches avec de l'huile et déposez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Salez à votre goût. Ajoutez-y vos épices préférées (ail, cumin, paprika fumé, etc.) pour plus de goût. Faites cuire au four 30-40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Faites attention qu'ils ne brûlent pas. Sauce : mélangez tous les ingrédients.

BATEAUX DE PAPAYE

Ingrédients :

- ½ papaye, tranchée dans le sens de la longueur
- ½ tasse de yaourt grec nature
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande, fondu
- 1 cuillère à café de miel
- Une pincée de cannelle
- 1 cuillère à café de graines de chanvre
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de noix en dés
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- ½ tasse de cerises congelées, décongelées au micro-ondes

Instructions :

Fouettez la vanille et le yaourt. Enlevez les graines de papaye. Farcissez le cœur de papaye de yaourt. Garnissez de graines de chanvre et de graines de chia, de cannelle et de noix ; arrosez de beurre de noix et de miel. Dégustez avec une cuillère.

MEILLEURE SAUCE AUX HARICOTS

Ingrédients :

- ½ boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
- ½ boîte de haricots pinto, égouttés et rincés
- ¼ tasse de fromage râpé ou de fromage frais
- 1 cuillère à café de sauce piquante (comme Frank) ou 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur. Si la trempette est trop épaisse, ajoutez de l'huile d'olive et mélangez pour diluer. Servez avec des carottes, du céleri, des chips d'aliments Siete ou des chips de manioc ou de chou frisé (de la section Collations).

HOUMOUS D'EDAMAME

Ingrédients :

- ¼ petit oignon, coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ¼ tasse d'edamame
- 1 cuillère à café de jus de citron

Instructions :

Mettez l'oignon et l'ail dans un bol allant au micro-ondes avec 1/4 tasse d'eau, couvrez et faites cuire au micro-ondes à température élevée pendant 4 minutes. Mettez tous les ingrédients dans un robot culinaire et malaxez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Salez et poivrez selon votre goût. Servez avec des tranches de concombre, des carottes ou d'autres légumes au choix. On peut aussi l'utiliser comme tartinaie sur les sandwichs ou comme substitut à la mayonnaise.

COLLATIONS

MASHUP DE NOIX MOEL

Ingrédients :

- ¾ tasse de yaourt grec nature
- ½ banane, tranchée
- ½ tasse de framboises surgelées, décongelées au micro-ondes
- 1 cuillère à soupe de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de beurre de tournesol naturel, fondu
- Une pincée de cannelle
- 1 cuillère à café de flocons ou chips de noix de coco non sucrés
- Arrosez de miel

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un bol. Coupez-les en morceaux un par un, puis à l'aide d'une cuillère, mélangez-les et écrasez-les tous ensemble en un « mashup » si vous préférez une texture pâteuse.

« AILES » DE CHOU-FLEUR RÔTIES

Ingrédients :

- 2 tasses de fleurons de chou-fleur
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Une pincée d'ail en poudre
- ½ - 1 tasse de sauce piquante

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (425 °F). Mélangez le chou-fleur avec l'huile, la sauce piquante et la poudre d'ail. Faites cuire sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Salez et poivrez selon votre goût.

QUARTIERS D'ORANGE ENROBÉS DE CACAO

Ingrédients :

- ½ tasse de cacao concassé ou pépites de chocolat noir 85 % ou plus
- 1 orange, pelée en quartiers
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Graines de chia, noix de pécan / graines de tournesol hachées, à rouler

Instructions :

Dans un bol en verre, faites chauffer l'huile au micro-ondes et le chocolat par incréments de 30 secondes, en remuant entre les deux, jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Retirez et roulez les quartiers d'orange jusqu'à ce qu'ils soient recouverts. Roulez dans des graines de chia ou des noix/graines hachées. Placez les quartiers sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et mettez au frais pendant au moins 2 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient durcis.

ÉMULSION DE KÉFIR À LA PAPAYE

Ingrédients :

- ¾ tasse de kéfir nature
- ¾ tasse de papaye, fraîche ou congelée
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à café de miel
- 3 feuilles de menthe
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Instructions :

Mélangez ou mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

PUCES SUR UNE BÛCHE

Le traditionnel plat « ants on a log » (fourmis sur une bûche) contient des raisins secs ; cette variante fournit plus de protéines, de fibres et d'acides gras oméga-3.

Ingrédients :

- 1-2 branches de céleri, coupées en bûches de 7 cm (3 pouces)
- 2 cuillères à soupe de beurre de tournesol, d'amande ou beurre de noix au choix
- Une pincée de cannelle
- ½ cuillère à soupe de graines de chia
- ½ cuillère à soupe de graines de chanvre

Instructions :

Farcissez les mottes de céleri de beurre de noix. Saupoudrez de cannelle et de graines. Arrosez de miel selon votre goût.

FRAISES FARCIES

Ingrédients :

- 6 fraises, équeutées
- 2 cuillères à soupe de fromage de chèvre
- 6 noix
- Cannelle
- 1 cuillère à café - 1 cuillère à soupe de réduction balsamique

Instructions :

Farcissez le centre des fraises avec le fromage de chèvre et une noix. Saupoudrez de noix. Arrosez avec la réduction balsamique.

SUSHI À LA BANANE

Ingrédients :

- 1 banane
- 2-3 cuillères à soupe de beurre d'arachide non sucré ou de beurre de noix au choix
- Noix de pécan hachées

Instructions :

Enrobez toute la banane de beurre de noix et roulez dans les noix. Coupez en tranche de « sushi » ; dégustez avec des baguettes. Vous pouvez aussi les tremper dans du chocolat noir fondu et les réfrigérer.

GÂTEAU PROTÉINÉ AUX POMMES ET AUX ÉPICES EN TASSE

Ingrédients :

- ¼ tasse de farine d'amandes
- ½ cuillère à café de levure chimique
- ½ cuillère à café d'épices pour tarte à la citrouille
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Une pincée de sel kascher
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 œuf, battu
- 2 cuillères à soupe de pomme hachée
- 1 cuillère à café de miel

Instructions :

Fouettez tous les ingrédients ensemble et versez dans une tasse allant au micro-ondes ou un ramequin profond.. Passez au micro-ondes pendant 1-2 minutes. Garnissez de pommes en dés supplémentaires et de cannelle si désiré.

« FRITES » DE COURGETTES AVEC SAUCE À L'AUBERGINE**Ingédients :**

- 1 œuf, battu
- ¼ tasse de farine d'avoine
- 1 courgette moyenne
- ¼ tasse de fromage parmesan râpé
- ¼ cuillère à café de sel de mer
- ¼ cuillère à café de paprika
- ¼ cuillère à café de poivre
- ¼ cuillère à café de poudre d'ail
- ¼ cuillère à café d'assaisonnement italien
- Huile d'avocat en spray

Trempe :

- 1 aubergine, coupée en deux sur toute la longueur
- 2 cuillères à café d'huile d'olive, par portion
- 1 petit oignon, coupé en morceaux
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Instructions :

Préchauffez le four à 205 °C (425 °F). Coupez la courgette en pointes de 7,6 x 1,27 cm (3 po x 0,5 po). Tapissez une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et d'huile. Mélangez tous les ingrédients secs. Trempez les pointes de courgettes dans l'œuf, puis dans les ingrédients secs et déposez sur une plaque à pâtisserie. Enduisez d'huile d'avocat en spray. Faites cuire les frites au four pendant 22-25 minutes et retournez-les à mi-cuisson.

Trempe : Préchauffez le four à 205 °C (450 °F). Badigeonnez le côté coupé de l'aubergine d'une cuillère à café d'huile. Mélangez l'oignon et l'ail avec le reste de l'huile. Faites rôtir l'aubergine, côté coupé vers le bas, sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé, pendant 10 minutes. Ajoutez l'oignon et l'ail sur la plaque à pâtisserie et faites rôtir pendant 10-15 minutes supplémentaires. Versez la chair de l'aubergine dans le bol d'un robot culinaire. Mélangez tous les ingrédients dans un robot culinaire et foutez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Salez et poivrez selon votre goût. Servez avec des tranches de concombre, des carottes ou d'autres légumes au choix. On peut aussi l'utiliser comme tartinade sur les sandwichs ou comme substitut à la mayonnaise.

STRONG
N A T I O NTM

STRONGNation.com