



# Mes recettes Gourmandes

Idées de collations et de repas pour petits (et grands) gourmands





## *Mes idées de collations*

- 6 Tasses de yogourt glacé
- 6 Sushi aux bananes
- 7 Bouchées énergétiques de muffin aux bleuets
- 8 Pop-corn confettis
- 8 Céleri et beurre d'arachide croquant
- 9 Pudding à l'avocat et au chocolat
- 10 Biscuits aux pommes
- 10 Parfait aux fruits et yogourt avec granola
- 11 Salade de fruits d'été avec vinaigrette au miel et au citron
- 13 Barres granola au chocolat, aux amandes et aux canneberges

## Mes idées de repas

- 16 Déjeuner santé « Banana Split »
- 16 Pizza pita
- 17 Œuf en coupe à la Simply
- 19 Macaronis au fromage dans le four
- 20 « Hamburger Helper » faite maison
- 21 Poulet au chili
- 22 Riz frit au poulet
- 22 Muffins au pain de viande à la dinde
- 23 Doigts de poulet en croûte d'amandes
- 24 Soupe au poulet et aux légumes







*Mes idées de*  
*collations*



## Tasses de yogourt glacé

POUR 12 PORTIONS (2 TASSES CHAQUE)

- 12 tasses de yogourt grec
- 4 c.à.soupe de miel ou sirop d'érable
- ½ tasse de baies (au choix)
- Doublures de cupcake
- Moule à cupcakes

Bien mélanger le miel et le yogourt ensemble. Place les doublures de cupcakes dans le moule à cupcakes. Diviser le yogourt également entre les 12 tasses. Garnir de baies au choix. Geler jusqu'à congélation.

*Calories 97 / Gras total 2g / Cholestérol 7 mg / Sodium 31 mg / Potassium 9mg / Glucides totaux 13g / Fibres alimentaires 0g / Sucres 12g / Protéine 7g*

---

## Sushi aux bananes

POUR 1 PORTION

- 1 tortilla de grains entiers 6 pouces
- 1 petite banane
- 1-2 c. à soupe de beurre d'arachide ou beurre aux noix au choix

Tartiner le tortilla au complet avec le beurre aux noix. Placer la banane sur un bord et rouler la banane à l'intérieur de celui-ci. Trancher le tortilla comme des morceaux de « sushi »!

*Calories 253 / Gras total 14g / Sodium 184mg / Potassium 216mg / Glucides totaux 26g / Fibre alimentaires 3g / Sucres 4g / Protéine 9g*





## *Bouchées énergétiques de muffin aux bleuets*

POUR 12 PORTIONS (2 BOUCHÉES CHAQUE)

- 1 tasse d'avoine sèche
- ¼ tasse de beurre d'amande
- ¼ tasse de miel
- ½ tasse de bleuets séchés
- Une pincée de sel
- ¼ c.à.thé de cannelle
- ½ c.à.thé de vanille, optionnel

Conserver les boules couvertes au réfrigérateur jusqu'à une semaine ou bien plus longtemps au congélateur.

Dans un bol moyen, ajouter tous les ingrédients et mélanger pour bien combiner. Le mélange devrait être un peu collant. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes.

Utiliser une cuillère pour ramasser environ une cuillère à soupe du mélange de boules de biscuits dans votre main. Rouler comme une boule. Répéter avec le restant du mélange.

Le mélange devrait donner à peu près 14 bouchées énergétiques à l'avoine.

*Calories 118 / Gras total 6g / Sodium 1mg / Potassium 29mg / Glucides totaux 15g / Fibres alimentaires 1g / Sucres 9g*





## Pop-corn confettis



POUR 2 PORTIONS

- 3 tasses de pop-corn éclaté nature
- ¼ tasse de pépites de chocolat
- ¼ tasse de noix de votre choix
- Une pincée de cannelle

Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol.

*Calories 242 / Gras total 15g / Cholestérol 0mg / Potassium 138mg /  
Glucides totaux 27g / Fibre alimentaires 3g / Sucres 17g / Protéine 6g*

## Céleri et beurre d'arachide croquant

POUR 1 PORTION

- 2 tiges de céleri
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide croquant

Laver le céleri, enlever ses extrémités et les couper en morceaux de 4 pouces. Tremper dans le beurre d'arachide ou le tartiner par-dessus!

*Calories 203 / Gras total 15g / Sodium 224mg / Potassium 398mg /  
Glucides totaux 10g / Fibres alimentaires 3g / Sucres 5g / Protéine 8g*





# Pudding à l'avocat et au chocolat

## POUR 2 PORTIONS

- 1 avocat mûr, coupé en cubes
- 2-3 c. à soupe de poudre de cacao
- 2-3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2-3 c. à soupe de lait
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de baies fraîches

Placer l'avocat dans un malaxeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une consistance très lisse. Ajouter le reste des ingrédients sauf les baies. Ajouter les baies dans le mélange une cuillère à la fois, jusqu'à la saveur désirée.

*Calories 268 / Gras total 12g / Cholestérol 2mg / Sodium 23mg / Potassium 638mg / Glucides totaux 37g / Fibres alimentaires 10g / Sucres 24g / Protéine 4g*





## Biscuits aux pommes



POUR 1 PORTION

- 1 petite pomme
- 1 c.à.soupe de beurre d'arachide ou beurre de noix au choix
- 1 c.à.soupe de pépites de chocolat
- 1 c.à.thé noix de coco râpée non sucrée

D'abord, éviter la pomme. Trancher la pomme pour former des tranches de 1cm; elles devraient ressembler à des beignes! Tartiner le beurre de noix sur chaque côté des « biscuits beignets aux pommes » et garnir avec les pépites de chocolat et la noix de coco râpée!

*Calories 191 / Gras total 13g / Cholestérol 5mg / Sodium 8mg / Potassium 135 mg /  
Glucides totaux 18g / Fibres alimentaires 3g / Sucres 13g / Protéine 5g*

---

## Parfait aux fruits et yogourt avec granola

POUR 1 PORTION

- ½ tasse de yogourt grec
- ½ tasse de granola
- ½ tasse de fruits
- Miel (optionnel)

Dans un grand verre arrondi, verser ¼ de tasse de yogourt dans le fond. Ajouter ¼ tasse de granola par-dessus et lisser. Ajouter 1/4 tasse de fruits par-dessus et lisser. Répéter avec le reste des ingrédients. Pour plus de douceur, arroser de miel.

*Calories 391 / Gras total 15g / Cholestérol 4mg / Sodium 47mg / Glucides totaux 47g / Sucres 22g /  
Protéine 18g*





## *Salade de fruits d'été avec vinaigrette au miel et au citron*

POUR 3-4 PORTIONS

- 1 ½ tasses de fraises, coupées en moitié (environ 12)
- 1 tasse d'ananas, coupé en cube
- ½ tasse de bleuets
- 1 kiwi, tranché et coupé en quartiers
- 1 tasse de mangues, coupé en cube (environ 1 mangue)
- ½ tasse de raisin, coupés en moitié
- 1 c. à soupe de miel (au goût)
- 1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

Combiner tous les fruits dans un grand bol.

Dans un petit bol, ajouter le miel et le jus de citron. Remuer jusqu'à ce que combiné.

Verser cette "vinaigrette" sur les fruits et mélanger pour combiner.

Pour un goût plus sucré, ajouter plus de miel



Calories 154 / Gras total 1g / Sodium 5mg / Potassium 257mg / Glucides totaux 40g / Fibres alimentaires 4g / Sucres 30g / Protéine 1g



# Barres granola au chocolat aux amandes et aux canneberges

POUR 12 PORTIONS

- 1 ½ tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- ¾ tasse d'amandes tranchées
- 1/3 tasse de sirop d'érable ou miel
- 3 c. à soupe de beurre sans sel
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide crémeux
- 2 c. à soupe de cassonade, tassée
- ½ c. à thé d'extrait de vanille pur
- 1/8 c. à thé de sel
- 1/3 tasse de canneberges séchées
- ¼ tasse de pépites de chocolat

Ces barres peuvent être conservées dans un contenant hermétique pour une semaine. Les barres sont compatibles avec le congélateur.

Pour les barres plus souples, conserver à la température de la pièce. Pour des barres plus dures, conserver dans le réfrigérateur.

1. Préchauffer le four à 325°F
2. Dans une casserole moyenne, combiner le sirop d'érable, le beurre, le beurre d'arachide, la cassonade, la vanille et le sel à feu moyen-doux. Cuire et remuer jusqu'à consistance lisse et jusqu'à ce que le beurre fonde et le sucre dissous.
3. Dans un bol moyen, combiner l'avoine et les amandes. Verser le mélange liquide sur l'avoine et les amandes et mélanger pour le combiner. Laisser refroidir le mélange pendant environ 10 minutes.
4. Ajouter les canneberges et les pépites de chocolat. Mélanger pour combiner.
5. Transférer le mélange dans une casserole « Pyrex » ou une tôle à biscuit de 9 po x 9 po tapissée de papier parchemin. Presser fermement le mélange à l'aide d'une spatule ou du dos d'un verre. Assurez-vous qu'il est bien tassé.
6. Cuire pendant 20-25 minutes (ajouter plus de temps pour des barres plus croquantes).
7. Refroidir complètement dans le réfrigérateur pendant au moins 2 heures et couper en barres.

*Calories 200 / Gras total 9g / Cholestérol 9mg / Sodium 193mg / Potassium 51mg / Glucides totaux 28g / Fibres alimentaires 3g / Sucres 17g / Protéine 3g*







*Mes idées de  
repas*



## Déjeuner santé « Banana Split »

POUR 1 PORTION

- 1 banane
- ½ tasse fromage cottage ou yogourt grec
- 1 c. à soupe de confiture
- Des baies au choix
- 1 c. à soupe de granola ou d'avoine grillée
- 1 c. à thé de noix hachées

Éplucher la banane, la couper dans le sens de la longueur et placer les moitiés dans un bol peu profond. Ajouter les baies choisies entre les tranches de banane et ajouter le fromage cottage ou le yogourt grec. Garnir de confiture, de granola ou d'avoine grillée, de noix hachées et de quelques autres baies.

## Pizza pita

POUR 1 PORTION

- 1 pita/tortilla
- Légumes, au choix
- 3 c. à thé de sauce pizza ou sauce aux pâtes
- 1 oz. de fromage, au choix

Tartiner la sauce sur la pita et ajouter les légumes et le fromage au choix. Cuire au four à 375°F pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pita soit croustillante. Ajouter une protéine au choix (poulet, bœuf, peppéroni, etc.).

*Calories 286 / Gras total 6g / Cholestérol 13mg / Sodium 424mg / Potassium 16mg / Glucides totaux 50g / Fibres alimentaires 5g / Sucres 1g / Protéine 13g*



# Ouf en coupe à la Simply

## POUR 4 PORTIONS

- 8 œufs
- ¼ tasse de lait
- Set et poivre au goût
- 1 poivron rouge, en dés
- ¾ tasse d'épinards, haché
- ¼ tasse de fromage râpé, au choix

1. Graisser un moule à muffins avec du beurre biologique ou de l'huile de noix de coco.
2. Préchauffer le four à 375°F.
3. Fouetter les œufs et le lait ensemble dans un bol. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter les poivrons, les épinards et le fromage râpé au mélange d'œufs.
4. Remplir les moules de muffin aux ¾, et cuire au four pour 20-25 minutes jusqu'à ce que les centres soient fixés et ne soient plus coulants. Laisser refroidir un peu avant de servir.

*Calories 224 / Gras total 6g / Cholestérol 388mg / Sodium 269mg / Potassium 242mg / Glucides totaux 6g / Fibres alimentaires 1g / Sucres 2g / Protéine 17g*



Les extras peuvent être stockés dans un contenant hermétique dans le frigo jusqu'à une semaine et dans un contenant compatible pour la congélation dans le congélateur jusqu'à un mois.





# Macaronis au fromage dans le four

POUR 4 PORTIONS

- 5 oz pâtes penne non cuit
- 1 carton de fromage cottage 2% (12 oz)
- ½ tasse de fromage râpé, au choix
- ½ tasse de fromage parmesan frais et râpé, divisé
- ½ c. à thé sel
- 1/8 c. à thé poivre
- 3 c. à soupe de chapelure de grains entiers
- 1 c. à soupe de persil plat frais haché

1. Préchauffer le four à 375°F
2. Cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égoutter et les placer dans un grand bol.
3. Placer le fromage cottage dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance lisse.
4. Combiner le fromage cottage, le fromage râpé, ¼ tasse de fromage parmesan, le sel et le poivre. Ajouter le mélange de fromage aux pâtes et bien mélanger ensemble. Verser le mélange avec une cuillère dans un plat de cuisson 11x7-pouces graissé avec du beurre ou de l'huile de noix de coco.
5. Combiner le reste du fromage parmesan (1/4 tasse), la chapelure et le persil dans un petit bol. Saupoudrer également sur le mélange de pâtes. Cuire pour 10 minutes au four.
6. Préchauffer le gril (ne pas enlever le plat du four). Griller les pâtes pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

*Calories 300 / Gras total 5g / Cholestérol 30mg / Sodium 825mg /  
Potassium 58mg / Glucides totaux 34g / Fibres alimentaires 1g / Sucres 4g /  
Protéine 20g*





## « Hamburger Helper » faite maison

- 5 oz. de nouille aux œufs ou pâtes non cuites
- 1 lb. de bœuf haché très maigre
- 1 oignon moyen, haché
- 2 grosses tomates, coupées en petits cubes
- 1 c. à soupe de votre épice préféré

Cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Cuire le bœuf haché avec les oignons ainsi que votre épice préféré (dans notre cas, paprika, cumin, origan et poivre de Cayenne). Ajouter les tomates et cuire pour quelques autres minutes. Dans un grand bol, mélanger les pâtes cuites avec le mélange de viande pour les combiner.

*Calories 291 / Gras total 4g / Cholestérol 27mg / Sodium 41mg / Potassium 63mg / Glucides totaux 43g / Fibres alimentaires 7g / Sucres 8g / Protéine 18g*





## *Poulet au chili*

POUR 4 PORTIONS

- 2 ½ tasses de poulet ou dinde cuit haché
- 1 c. à thé d'huile
- 1 ½ tasses d'oignon haché
- 1 ½ tasses de poivron rouge haché
- ½ piment jalapeño haché et épépiné
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 ½ c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à thé de cumin en poudre
- ½ c. à thé de sel
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz)
- 1 boîte d'haricots rouges rincés (15.5 oz)

Chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen. Ajouter les oignons, les poivrons rouges, le jalapeño, le chili, l'ail, le cumin et le sel. Faire sauter pour 7-8 minutes. Ajouter les tomates en dés et les haricots rouges. Incorporer la viande. Mijoter pour 6-7 minutes de plus.

*Calories 452 / Gras total 9g / Sodium 394mg / Potassium 1520mg / Glucides totaux 64g / Fibres alimentaires 20g / Sucres 13g / Protéine 30g*



## Riz frit au poulet

- 1lb. de poitrines de poulet cuites désossées et sans peau, coupées en cube
- 1 c. à soupe de sauce soya biologique
- 2 c. à soupe d'huile olive
- 1 tasse de riz non cuit
- 2 tasses de bouillon de poulet biologique

Mélanger le poulet avec la sauce soya. Mettre de côté. Chauffer l'huile dans un grand poêlon. Ajouter le riz et le frire à feu moyen, en remuant constamment. Ajouter le bouillon de poulet et le mélange de poulet. Couvrir et laisser mijoter pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Option d'ajouter n'importe quel ingrédient suivant : oignons coupés en dés, céleri ou brocoli. Laisser mijoter et remuer pendant 5-7 minutes.

*Calories 435 / Gras total 2g / Cholestérol 96mg / Sodium 654mg / Potassium 290mg / Glucides totaux 38g / Fibres alimentaires, 1g / Sucres 0g / Protéine 39g*

---

## Muffins au pain de viande à la dinde

POUR 12 PORTION

- 2 lbs. de dinde ou de poulet haché.e
- ½ c. à thé de cumin en poudre
- ½ c. à thé de thym séché
- 2 c. à thé de moutarde sèche
- 2 c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à soupe de poudre à l'ail (ou 2 gousses d'ail émincées)
- 1 petit oignon, haché finement
- 2 tiges de céleri, haché finement

Préchauffer le four à 375°F. Graisser le moule à muffins avec de l'huile d'olive. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un grand bol. Rouler le mélange pour former des boules et les placer dans le moule. Les muffins devraient être de la taille d'une balle de racquetball. Cuire pendant 40 minutes.

*Calories 128 / Gras total 6g / Cholestérol 27mg / Sodium 239mg / Potassium 74mg / Glucides totaux 4g / Fibres alimentaires 2g / Sucres 0g / Protéine 15g*



# Doigts de poulet en croûte d'amandes

## POUR 4 PORTIONS

- ½ tasse d'amandes tranchées
- ¼ tasse de farine d'amandes
- 1 ½ c. à thé de paprika
- ½ c. à thé de poudre à l'ail
- ½ c. à thé de moutarde sèche
- ¼ c. à thé de sel
- 1/8 c. à thé de poivre fraîchement moulu
- 1 ½ c. à thé d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 lb. de poitrine de poulet, coupée en lanières

1. Préchauffer le four à 425°F. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium. Placer une grille sur la plaque à pâtisserie et enduisez-la d'huile d'olive.
2. Placer les amandes, la farine, le paprika, le poudre à l'ail, la moutarde sèche, le sel et le poivre dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce que les amandes soient finement hachées. Avec le moteur en marche, arroser d'huile et traiter jusqu'à ce que le tout soit combiné. Transférer le mélange dans un plat peu profond.
3. Fouetter les œufs dans un deuxième plat peu profond. Ajouter les lanières de poulet et tourner pour les enrober. Transférer chaque lanière dans le mélange d'amandes et tourner pour les enrober uniformément. (Jeter tout mélange d'œuf ou d'amande restant) Placer les lanières sur la grille préparée.
4. Cuire les doigts de poulet (tourner une fois à mi-chemin) jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, 20-25 minutes. Assurer qu'ils ne sont plus roses au centre.

*Calories 294 / Gras total 14g / Cholestérol 180mg / Sodium 570mg / Potassium 533mg / Glucides totaux 4g / Fibres alimentaires 2g / Sucres 1g / Protéine 39g*



# Soupe au poulet et aux légumes

## POUR 3 PORTIONS

- 2 c. à thé d'huile
- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en cube
- 1 poivron rouge ou vert haché
- 3 tiges de céleri, hachées
- 3 oignons verts tranchés
- 4 tasses de chou haché
- 4 tasses de bouillon de poulet biologique
- 2 tasses d'eau
- 2 carottes hachées
- 1 petit navet haché
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à thé de feuilles de thym hachées
- Poivre, au gout



Chauffer l'huile dans un grand poêlon à chaleur moyenne-élevée. Ajouter le poulet et remuer pendant 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Ajouter le poivron, le céleri, l'oignon, et le chou. Cuire et mélanger pendant 7-8 minutes. Ajouter les ingrédients restants et laisser mijoter pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes deviennent tendre.

*Calories 328 / Gras total 5g / Cholestérol 116mg / Sodium 1177mg / Potassium 1351mg / Glucides totaux 20g / Fibres alimentaires 9g / Sucres 11g / Protéine 46g*







300 rue Beaverbrook - Miramichi N.B. - E1V 1A1

Téléphone: (506) 627-4125

Télécopieur: (506) 627-4592

info@carbeau.ca

[www.carbeau.ca](http://www.carbeau.ca)

