

# sanoMidVie♀

## Plan de repas méditerranéen de 7 jours à base de plantes

Créé par sanoMidVie



# Plan de repas méditerranéen de 7 jours à base de plantes

sanoMidVie

## Vue d'ensemble :

---

Ce programme alimentaire de 7 jours est conçu pour vous inspirer. N'hésitez pas à faire des ajustements en fonction de vos besoins alimentaires, de vos préférences et/ou de ce qui convient le mieux à votre mode de vie.

Voici un bref aperçu pour vous accompagner dans l'utilisation de cette ressource :

- Ce plan de repas comprend un calendrier avec un aperçu des repas et des collations pour la semaine.
- Une liste d'épicerie est fournie elle indique les ingrédients et les quantités nécessaires à la préparation de tous les repas et collations.
- Chaque recette comprend le mode d'emploi, les ingrédients, des remarques utiles et des informations nutritionnelles par portion.
- Les repas et les collations surlignés en gris représentent des restes, ce qui signifie que vous n'aurez pas besoin de cuisiner à nouveau. Il restera suffisamment du plat d'origine pour les repas suivants.

En faisant des choix éclairés en matière de nutrition, vous pouvez vous sentir forte et en bonne santé au milieu de votre vie. Restez cohérente, écoutez votre corps et célébrez vos progrès!

## Preuves à l'appui :

---

Ce plan de repas a été élaboré en tenant compte des principaux nutriments suivants :

### Les graisses mono-insaturées :

Les graisses de bonne qualité sont associées à un risque plus faible de maladie cardiaque et de cancer. Ce régime est riche en graisses mono-insaturées (provenant de l'huile d'olive, de l'avocat, des noix et des graines) et il est pauvre en graisses saturées. L'huile d'olive est la principale source de graisse dans un régime méditerranéen, elle contient des tocophérols, des polyphénols et un profil équilibré d'acide linoléique/alpha-linolénique, qui est bénéfique pour le système immunitaire et les réponses inflammatoires.

### Faible teneur en sodium :

Les lignes directrices recommandent de limiter le sodium à moins de 2 000 milligrammes par jour pour prévenir ou traiter l'hypertension et réduire le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiovasculaire. Ce plan respecte la limite de sodium et fournit moins de 1 700 milligrammes par jour.

### Fibre :

Un apport suffisant en fibres alimentaires est associé à plusieurs avantages pour la santé, notamment une meilleure digestion et une réduction de l'inflammation. Ce plan de repas fournit jusqu'à 50 grammes de fibres par jour à partir d'aliments tels que les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes. Les fibres solubles que l'on trouve dans les lentilles, le houmous et les graines de lin moulues sont incorporées dans le plan et il a été démontré qu'elles améliorent le contrôle de la glycémie, l'indice de masse corporelle et réduisent le taux de cholestérol dans le sang.

### Antioxydants :

Les antioxydants liposolubles essentiels comme la vitamine A et la vitamine E soutiennent diverses fonctions cellulaires de notre système immunitaire, elles réduisent le stress oxydatif dans les cellules et sont utiles dans le traitement des maladies inflammatoires. Ce plan de repas contient des sources de vitamine A telles que le poivron, la laitue, les boissons enrichies et le yogourt. Il incorpore de la vitamine E grâce à une dose quotidienne d'huiles saines, de noix et de graines.

## Plan de repas méditerranéen de 7 jours à base de plantes

7 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Bol de quinoa aux bananes et aux noix	Bol de quinoa aux bananes et aux noix	Gruau de farine de maïs au beurre d'arachide	Gruau de farine de maïs au beurre d'arachide	Gruau de farine de maïs au beurre d'arachide	Bol de yogourt à la cerise	Bol de yogourt à la cerise
Collation 1	Assiette à grignoter avec trempette crémeuse au pesto	Parfait au yogourt et à la noix de coco	Assiette à grignoter de trempette crémeuse au pesto	Amandes	Trempette crémeuse au pesto et craquelins	Pois chiches grillés	Noix grillées
							Banane
Dîner	Boulettes de viande et pâtes aux lentilles	Salade de lentilles et de maïs	Boulettes de viande et pâtes aux lentilles	Bol méditerranéen de pois chiches et de quinoa	Bol de haricots blancs et de quinoa au citron	Pâtes au houmous	Salade de quinoa et haricots blancs au pesto
Collation 2	Parfait au yogourt et à la noix de coco	Assiette à grignoter de trempette crémeuse au pesto	Amandes	Trempette crémeuse au pesto et craquelins	Pois chiches grillés	Noix grillées	Pois chiches grillés
						Banane	
Souper	Salade de lentilles et de maïs	Boulettes de viande et pâtes aux lentilles	Bol méditerranéen de pois chiches et de quinoa	Bol de haricots blancs et de quinoa au citron	Pâtes au houmous	Salade de quinoa et haricots blancs au pesto	Pâtes au houmous

# Plan de repas méditerranéen de 7 jours à base de plantes

51 articles

## Fruits

---

- 1 avocat
- 4 1/2 bananes
- 1 tasse de cerises
- 1/3 de tasse de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 3/4 tasse de fraises

## Déjeuner

---

- 1/3 de tasse de beurre d'arachide entièrement naturel

## Graines, noix et épices

---

- 3/4 de tasse d'amandes
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 1/4 de cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de persil séché
- 1 1/2 cuillère à café d'assaisonnement pour bagels
- 1 3/4 cuillère à café de graines de lin moulues
- 1/4 de cuillère à café d'assaisonnement italien
- 1 cuillère à café de sel marin
- 0 Sel de mer et poivre noir
- 1 1/8 tasse de noix

## Congelé

---

- 1/2 tasse d'edamames surgelés

## Légumes

---

- 2 tasses de roquette
- 1 1/2 tasse de tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 1 concombre
- 1 1/2 ail
- 1/3 de tasse de persil
- 3 1/2 poivrons rouges
- 1 tasse d'oignon rouge
- 1/2 tête de romaine
- 3 1/4 cuillères à soupe d'échalote
- 1 tomate

## En boîte et en conserve

---

- 3 tasses de haricots cannellini
- 340 grammes de pâtes de pois chiches
- 3 1/2 tasses de pois chiches
- 1 tasse de maïs
- 1/3 tasse de lentilles vertes sèches
- 1 tasse de lentilles
- 1 2/3 tasse de quinoa
- 1/2 tasse de flocons de quinoa
- 135 grammes de craquelins aux graines
- 2/3 tasse de bouillon de légumes

## Pâtisserie

---

- 3/4 de tasse de farine de maïs
- 2 1/3 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

## Condiments et huiles

---

- 1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 3/4 tasse de pesto
- 2/3 de tasse d'olives de Kalamáta dénoyautées
- 1 1/4 tasse de sauce tomate

## Froid

---

- 3/4 de tasse de houmous
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 4 1/16 tasses de yogourt à la noix de coco non sucré

## Autres

---

- 3 3/4 tasses d'eau

# Bol de quinoa aux bananes et aux noix

6 ingrédients - 5 minutes - 2 portions



## Instructions

1. Dans une petite casserole, à feu moyen, mélanger les flocons de quinoa, le lait d'amande, la cannelle et la vanille. Ajouter la moitié de la banane et l'écraser à la fourchette pour l'incorporer.
2. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant trois minutes.
3. Répartir dans des bols et garnir de tranches de banane et de noix. Déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum.

### Aime la douceur

Ajouter du sirop d'érable.

### Sans noix

Utiliser des graines de citrouille à la place des noix.

### Davantage de protéines

Ajouter la poudre de protéines à la vanille.

## Ingrédients

**1/2 tasse** de flocons de quinoa

**1 tasse** de lait d'amande non sucré

**1/4 de cuillère à café** de cannelle

**1/2 cuillère à café** d'extrait de vanille

**1** banane (divisée)

**1/4 de tasse** de noix (grossièrement hachées)

# Gruau de farine de maïs au beurre d'arachide

6 ingrédients - 10 minutes - 3 portions



## Instructions

1. Dans une petite casserole, mélanger au fouet la farine de maïs et 1/5 de l'eau pour former une pâte.
2. À feu moyen, incorporer lentement le reste de l'eau en fouettant. Laisser mijoter pendant trois à quatre minutes, en remuant continuellement jusqu'à épaississement. Retirer du feu et incorporer le sel et la moitié du beurre d'arachide.
3. Verser dans un bol et garnir avec le reste du beurre d'arachide, les tranches de banane et les fraises. Déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer les restes pendant trois jours au maximum. Réchauffer avec du liquide supplémentaire et bien mélanger.

### Taille de la portion

Une portion équivaut à environ 1 1/4 tasse.

### Marque de la farine de maïs

Cette recette a été élaborée à partir de la farine de maïs blanche pré-cuite PAN.

### Rendre plus ou moins épais

Pour obtenir une consistance plus épaisse, faire cuire pendant une ou deux minutes supplémentaires. Pour obtenir un gruau plus fin, ajouter de l'eau pendant la cuisson ou servir avec du lait.

### Autres garnitures

Remplacer les fraises et les bananes par vos fruits préférés. Ajouter des fruits secs, des noix, des graines ou de la noix de coco.

### Plus de saveur

Ajouter un soupçon d'extrait de vanille ou garnir de cannelle.

### Sans noix

Utiliser du beurre de graines de tournesol à la place du beurre d'arachide.

## Ingrédients

- 3/4 de tasse de farine de maïs (blanche, pré-cuite)
- 3 3/4 tasses d'eau (divisée)
- 1/8 de cuillère à café de sel de mer
- 1/3 de tasse de beurre d'arachide entièrement naturel (divisé)
- 1 1/2 banane (moyenne, coupée en tranches)
- 3/4 de tasse de fraises (en tranches)

# Bol de yogourt à la cerise

3 ingrédients - 5 minutes - 2 portions



## Instructions

---

1. Verser le yogourt à la noix de coco dans un bol et incorporer les graines de chia. Garnir de cerises coupées en tranches et déguster!

## Remarques

---

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum. Ajouter les graines de chia au moment de servir.

### Garnitures supplémentaires

Noix hachées, graines, un filet de miel, de la cannelle, du granola, d'autres fruits hachés.

### Pas de yogourt à la noix de coco

Utiliser du yogourt grec à la place.

### Pas de graines de chia

Utiliser plutôt des graines de lin moulues ou des graines de chanvre.

## Ingrédients

---

- 1 1/2 tasse de yogourt à la noix de coco non sucré
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 tasse de cerises (dénoyautées)

# Assiette à grignoter de trempette crémeuse au pesto

5 ingrédients - 5 minutes - 3 portions



## Instructions

1. Dans un petit bol, mélanger le yogourt et le pesto. Servir avec le reste des ingrédients et déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum. Conserver les craquelins séparément.

### Pesto

Utiliser du pesto acheté dans le commerce ou fait maison.

### Pas de craquelins aux graines

Utiliser un autre type de craquelin à la place.

### Pas de poivron

Les remplacer par du concombre, des tomates, des carottes ou du céleri.

### Pas d'olives de Kalamáta

Utiliser une autre sorte d'olives à la place.

## Ingrédients

**1/4 de tasse** de yogourt à la noix de coco non sucré

**1/4 de tasse** de pesto

**75 grammes** de craquelins aux graines

**1 1/2** poivron rouge (moyen, coupé en lanières)

**1/3 de tasse** d'olives de Kalamáta dénoyautées

# Banane

1 ingrédient - 1 minute - 1 portion



## Instructions

---

1. Éplucher et déguster!

## Remarques

---

**Davantage de protéines**  
Tremper dans le beurre d'amande.

## Ingrédients

---

1 banane

# Boulettes de viande et pâtes aux lentilles

12 ingrédients - 35 minutes - 3 portions



## Instructions

1. Ajouter les lentilles et le bouillon dans une casserole de taille moyenne. Porter à ébullition. Baisser le feu pour laisser mijoter et faire cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient ramollies et bien cuites. Égoutter l'excédent de liquide et le mettre de côté.
2. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Chauffer une petite poêle à feu moyen et ajouter l'huile. Une fois chaude, ajouter l'échalote et cuire pendant quatre à cinq minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Retirer du feu et mettre de côté.
3. Dans un petit bol, ajouter les graines de lin moulues et l'eau et laisser reposer quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
4. Dans un robot culinaire, ajouter les lentilles, l'échalote, le mélange de graines de lin, la levure nutritionnelle, les amandes, le sel et la moitié du persil. Mixer jusqu'à ce que le tout soit incorporé et que la pâte commence à se tenir.
5. Avec les mains légèrement humides, rouler la pâte en boules de la taille d'une balle de golf. Les placer sur la plaque de cuisson. Cuire au four pendant 25 minutes, en retournant les boules à mi-cuisson.
6. Pendant que les boulettes de viande aux lentilles sont au four, faire cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage. Les égoutter et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce tomate et mélanger. Répartir uniformément dans des assiettes et garnir avec les boulettes de viande aux lentilles et le reste du persil. Déguster!

## Remarques

### Restes

Pour de meilleurs résultats, conserver les boulettes de viande et les pâtes séparément. Réfrigérer les boulettes pendant trois jours au maximum ou les congeler pendant deux mois au maximum. Réfrigérer les pâtes pendant trois jours au maximum.

### Taille de la portion

Une portion correspond à environ trois boulettes de viande aux lentilles avec environ une tasse de pâtes.

### Plus de saveur

Ajouter l'ail émincé au mélange d'échalotes. Ajouter du concentré de tomates et/ou du tamari pour plus de saveur. Garnir les pâtes de flocons de piment rouge.

## Ingrédients

- 1/3 tasse de lentilles vertes sèches
- 2/3 de tasse de bouillon de légumes
- 1/3 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
- 3 1/4 cuillères à soupe d'échalotes (hachées)
- 1 3/4 cuillère à café de graines de lin moulues
- 1 3/4 cuillères à soupe d'eau
- 2 1/3 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
- 3 1/3 tasse d'amandes (hachées)
- 4 1/2 cuillère à café de sel marin
- 1/3 tasse de persil (divisé, haché)
- 170 grammes de pâtes aux pois chiches (coquilles)
- 1 1/4 tasse de sauce tomate

# Parfait au yogourt et à la noix de coco

3 ingrédients - 5 minutes - 2 portions



## Instructions

1. Placer la moitié du yogourt à la noix de coco dans un bocal ou un bol en verre. Recouvrir de la moitié des noix et de la moitié des fraises. Ajouter le reste du yogourt à la noix, les noix et les fraises. Server et déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant deux jours au maximum.

### Pas de noix

Utiliser des graines de tournesol à la place des noix.

### Garnitures supplémentaires

Ajouter du beurre de noix ou de graines, des graines de chia, de la cannelle ou de la noix de coco râpée sur le dessus.

## Ingrédients

**2 tasses** de yogourt à la noix de coco non sucré (divisé)

**1/4 de tasse** de noix (grossièrement hachées, divisées)

**1 tasse** de fraises (hachées, divisées)

# Amandes

1 ingrédient - 2 minutes - 2 portions



## Instructions

---

1. Placer dans un bol et déguster!

## Remarques

---

### Restes

Conserver dans une boîte hermétique dans le garde-manger.

### Plus de saveur

Rôtir, griller et/ou saler.

## Ingrédients

---

1/2 tasse d'amandes (crués)

# Trempeuse crémeuse au pesto et craquelins

3 ingrédients - 5 minutes - 4 portions



## Instructions

---

1. Dans un petit bol, mélanger le yogourt et le pesto. Servir avec les craquelins et déguster!

## Remarques

---

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum.

### Craquelins aux graines

1 1/16 once (30 grammes) correspond à environ 12 craquelins.

### Pesto

Utiliser du pesto acheté dans le commerce ou fait maison.

### Pas de craquelins aux graines

Les remplacer par des crackers, du pain pita, des tortillas ou des bâtonnets de légumes.

### Pas de yogourt à la noix de coco

Utiliser du yogourt grec nature à la place.

## Ingrédients

---

**1/4 de tasse** de yogourt à la noix de coco non sucré

**1/4 de tasse** de pesto

**60 grammes** de craquelins aux graines

# Pois chiches grillés

3 ingrédients - 30 minutes - 3 portions



## Instructions

---

1. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Éponger les pois chiches avec une serviette en papier et les transférer sur la plaque de cuisson préparée. Les arroser d'huile et les assaisonner de sel et de poivre. Mélanger jusqu'à ce que les pois chiches soient uniformément enrobés.
3. Faire cuire au four pendant 25 à 28 minutes, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les pois chiches atteignent le degré de croustillance souhaité. Assaisonner avec du sel et du poivre si nécessaire. Laisser refroidir légèrement et déguster!

## Remarques

---

### Restes

Conserver dans une boîte hermétique pendant deux jours au maximum. Si les pois chiches restants deviennent trop mous, les réchauffer au four pendant cinq à huit minutes ou jusqu'à ce qu'ils redeviennent croustillants.

### Taille de la portion

Une portion correspond à environ 1/2 tasse.

### Plus de saveur

Ajouter d'autres herbes et épices séchées selon les préférences.

### Pas d'huile d'olive extra vierge

Utiliser plutôt de l'huile d'avocat.

## Ingrédients

---

**3 tasses** de pois chiches (cuits, rincés)

**1 cuillère à soupe** d'huile d'olive extra vierge

Sel de mer et poivre noir (selon les préférences)

## Noix grillées

1 ingrédient - 15 minutes - 2 portions



### Instructions

---

1. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C) et répartir les noix sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Faire griller au four pendant 5 à 10 minutes, en les remuant à mi-cuisson.
2. Retirer du four, laisser refroidir et déguster!

### Remarques

---

#### Davantage de saveur

Saupoudrer de sel de mer ou d'épices de votre choix.

### Ingrédients

---

**2/3 de tasse** de noix (décortiquées)

# Salade de lentilles et de maïs

10 ingrédients - 10 minutes - 2 portions



## Instructions

1. Répartir les lentilles, le maïs, le poivron, la tomate, l'oignon rouge et l'avocat dans des bols ou des assiettes.
2. Dans un petit bocal, ajouter l'huile, le jus de citron vert, la coriandre et l'ail et secouer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser la sauce pour salade sur les salades, bien mélanger et déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer dans une boîte hermétique pendant trois jours au maximum. Hacher l'avocat juste avant de servir. Pour de meilleurs résultats, conserver la sauce pour salade et la salade séparément.

### Taille de la portion

Une portion correspond à environ 2 1/2 tasses.

### Pas de lentilles

Utiliser des haricots noirs ou des pois chiches à la place.

### Davantage de légumes

Servir sur de la laitue ou des jeunes épinards. Ajouter du concombre, des herbes fraîches ou des carottes râpées.

## Ingrédients

- 1 tasse de lentilles (cuites et rincées)
- 1 tasse de maïs (cuit)
- 1 poivron rouge (en dés)
- 1 tomate (moyenne, coupée en dés)
- 1/4 de tasse d'oignon rouge (finement haché)
- 1 avocat (haché)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe de coriandre (très finement hachée)
- 1 gousse d'ail (petite, émincée)

# Bol méditerranéen de pois chiches et de quinoa

12 ingrédients - 10 minutes - 2 portions



## Instructions

1. Cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage et le mettre de côté.
2. Répartir la romaine hachée de manière égale dans des bols ou des assiettes de service. Recouvrir de quantités égales de quinoa, de pois chiches, de concombre, de poivron rouge, d'oignon rouge, de houmous et d'olives.
3. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, l'assaisonnement italien et le sel de mer dans un bocal. Fermer et bien secouer pour mélanger.
4. Verser un filet de sauce pour salade sur les bols bouddha dressés et servir immédiatement. Déguster!

## Remarques

### Restes

Pour un résultat optimal, réfrigérer les ingrédients séparément dans des récipients hermétiques pendant quatre jours au maximum.

### Pas de houmous

Utiliser du tzatziki à la place.

### Préparer à l'avance

Tous les ingrédients peuvent être hachés et préparés à l'avance. Dresser les bols au moment de les déguster.

### Plus de saveur

Servir avec un quartier de citron et du poivre noir. Garnir de feta émiettée.

## Ingrédients

- 1/2 tasse de quinoa (sec, non cuit)
- 1/2 tête de romaine (hachée)
- 1/2 tasse de pois chiches (cuits, de la boîte)
- 1/2 concombre (haché)
- 1/2 poivron rouge (haché)
- 1/4 de tasse d'oignon rouge (finement haché)
- 1/4 de tasse de houmous
- 1/4 de tasse d'olives de Kalamáta dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 de cuillère à café d'assaisonnement italien
- 1/16 de cuillère à café de sel marin

# Bol de haricots blancs et de quinoa au citron

10 ingrédients - 25 minutes - 2 portions



## Instructions

1. Cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage. Laisser le quinoa cuit refroidir légèrement.
2. Pendant ce temps, ajouter les haricots, le poivron rouge et l'oignon dans un saladier. Remuer pour combiner.
3. Dans un bocal ou un petit bol, mélanger le jus de citron, l'ail, le persil et le sel. Verser la sauce pour salade sur le mélange de haricots et mélanger. Assaisonner avec du sel ou du jus de citron supplémentaire si nécessaire.
4. Pour servir, répartir le mélange de quinoa et de haricots dans des bols avec le concombre et les tomates. Déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum.

### Garnitures supplémentaires

Ajouter du jus de citron, des herbes fraîches, de la salade verte, des olives, des câpres ou de la feta émiettée.

### Pas de haricots cannellini

Utiliser un autre haricot blanc ou des pois chiches à la place.

### Pas de quinoa

Utiliser du riz brun ou du riz au chou-fleur à la place.

### Plus de graisse

Ajouter de l'huile d'olive extra vierge à la sauce pour salade.

## Ingrédients

**2/3 tasse** de quinoa (sec)

**2 tasses** de haricots cannellini (égouttés et rincés)

**1/2** poivron rouge (haché)

**1/4 de tasse** d'oignon rouge (finement haché)

**1/4 de tasse** de jus de citron

**1/2** gousse d'ail (émincée)

**1 cuillère à café** de persil séché

**1/4 de cuillère à café** de sel marin

**1/2** concombre (en tranches)

**1 tasse** de tomates cerises (hachées)

# Pâtes au houmous

9 ingrédients - 15 minutes - 3 portions



## Instructions

1. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et faire cuire les pâtes aux pois chiches selon les instructions de l'emballage. Au cours des deux dernières minutes, ajouter les edamames surgelés et réserver une partie de l'eau de cuisson des pâtes. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Réserver.
2. Dans la même casserole, à feu moyen, ajouter l'huile, puis les tomates, la roquette et le jus de citron et faire chauffer. Ajouter les pâtes et les edamames dans la casserole et incorporer le houmous. Ajouter l'eau des pâtes, par petites quantités, et remuer jusqu'à obtenir la consistance désirée. Répartir dans des assiettes et garnir le tout d'assaisonnement pour bagels, de sel et de poivre. Déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant trois jours au maximum.

### Taille de la portion

Une portion correspond à environ une tasse de pâtes.

### Garnitures supplémentaires

Garnir de persil haché et d'un filet d'huile d'olive.

## Ingrédients

**170 grammes** de pâtes de pois chiches (sèches)

**1/2 tasse** d'edamames surgelés

**3/4 de cuillère à café** d'huile d'olive extra vierge

**1/2 tasse** de tomates cerises (coupées en deux)

**2 tasses** de roquette

**2 1/4 cuillères à café** de jus de citron

**1/2 tasse** de houmous

**1 1/2 cuillère à café** d'assaisonnement pour bagel

Sel de mer et poivre noir (selon les préférences)

# Salade de quinoa et haricots blancs au pesto

6 ingrédients - 30 minutes - 2 portions



## Instructions

1. Cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Laisser refroidir pendant 10 à 15 minutes.
2. Dans un saladier, mélanger le pesto et le jus de citron. Ajouter le quinoa refroidi, les haricots cannellini et l'oignon rouge et mélanger. Assaisonner la salade avec du sel et du poivre.
3. Répartir dans des bols et déguster!

## Remarques

### Restes

Réfrigérer dans un récipient hermétique pendant quatre jours au maximum.

### Taille de la portion

Une portion équivaut approximativement à 1 1/2 tasse.

### Plus de saveur

Ajouter de l'ail frais, du jus de citron supplémentaire ou des flocons de piment rouge.

### Davantage de légumes

Servir la salade sur des légumes verts mélangés ou ajouter des tomates, des concombres ou des poivrons.

### Pas de haricots cannellini

Utiliser des pois chiches ou un autre haricot blanc, comme les haricots blancs, à la place.

### Préparation des repas

Utiliser du quinoa cuit pour gagner du temps.

## Ingrédients

1/2 tasse de quinoa (sec)

1/3 de tasse de pesto

1 1/2 cuillère à soupe de jus de citron

1 tasse de haricots cannellini (cuits, égouttés et rincés)

1/4 de tasse d'oignon rouge (finement haché)

Sel marin et poivre noir (selon les préférences)