

# sanoMidVie♀

7 jours de dîners conviviaux sur le pouce

Créé par sanoMidVie



# 7 jours de dîners conviviaux sur le pouce

sanoMidVie

## Vue d'ensemble :

---

Ce plan de repas de 7 jours de dîners conviviaux sur le pouce 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 d'idées de dîner pour la semaine.
- Une liste d'épicerie est fournie, elle indique les ingrédients et les quantités nécessaires à la préparation des repas.
- Chaque recette comprend le mode d'emploi, les ingrédients, des remarques utiles et des informations nutritionnelles par portion.
- Les dîners surlignés en gris représentent les restes, vous n'aurez ainsi 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!

## 7 jours de dîners conviviaux sur le pouce

7 jours

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Dîner	Salade hachée arc-en-ciel en bocaux	Salade hachée arc-en-ciel en bocaux	Salade hachée arc-en-ciel en bocaux	Bol de sushi déconstruit	Bol de sushi déconstruit	Taco à la dinde roulé dans des feuilles de laitue	Taco à la dinde roulé dans des feuilles de laitue

# 7 jours de dîners conviviaux sur le pouce

30 articles

## Fruits

---

- 2 avocats
- 2 citrons
- 1/2 citron vert

## Graines, noix et épices

---

- 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 cuillère à café de sel marin
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- 1 cuillère à café de paprika fumé

## Congelé

---

- 4 tasses de riz au chou-fleur

## Légumes

---

- 1 tasse de tomates cerises
- 1/2 concombre
- 1/2 tête de laitue Iceberg
- 1/2 piment Jalapeno
- 1 tasse de carottes en bâtonnets
- 3 tasses de chou violet
- 1 1/2 tomate
- 1 poivron jaune
- 1/2 oignon jaune

## En boîte et en conserve

---

- 3 tasses de pois chiches

## Pain, poisson, viande et fromage

---

- 227 grammes de dinde hachée extra maigre
- 225 grammes de saumon fumé

## Condiments et huiles

---

- 2 1/2 cuillères à café d'huile d'avocat
- 2 cuillères à café d'aminos de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1/3 de tasse de tahini

## Autres

---

- 4 feuilles de nori
- 2 cuillères à soupe d'eau

# Salade hachée arc-en-ciel en bocaux

9 ingrédients - 15 minutes - 3 portions



## Instructions

1. Mélanger le tahini, le jus de citron et le sel marin. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène, en ajoutant de l'eau si nécessaire pour obtenir une sauce pour salade crémeuse. Répartir la sauce pour salade de manière égale dans le fond de grands bocaux.
2. Sur la sauce pour salade, superposer les pois chiches, les tomates, les carottes, le poivron et le chou violet. Couvrir et conserver au réfrigérateur.
3. Lorsque vous êtes prêt à manger la salade, la mettre dans un bol et bien la mélanger. Déguster la salade!

## Remarques

### Stockage

Se conserve au réfrigérateur pendant 4 jours au maximum.

### Pas de tahini

Utiliser un beurre de noix ou de graines de tournesol à la place.

## Ingrédients

- 1/3 de tasse de tahini
- 2 citrons (avec leur jus)
- 1/2 cuillère à café de sel marin
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 3 tasses de pois chiches (cuits, de la boîte)
- 1 tasse de tomates cerises
- 1 tasse de carottes en bâtonnets
- 1 poivron jaune (haché)
- 3 tasses de chou violet (haché)

# Bol de sushi déconstruit

10 ingrédients - 20 minutes - 2 portions



## Instructions

1. Faire chauffer une poêle à feu moyen. Ajouter l'huile d'avocat et le chou-fleur coupé en dés. Faire sauter pendant 5 à 7 minutes, puis ajouter l'aminos de coco et remuer pour enrober le tout. Retirer du feu.
2. Répartir le riz au chou-fleur dans des bols. Garnir uniformément chaque bol de concombre, d'avocat, de nori et de saumon fumé. Garnir de graines de sésame.
3. Mélanger la mayonnaise et le poivre de Cayenne dans un petit bol et en arroser les bols. Déguster!

## Remarques

### Restes

Ce bol est meilleur s'il est servi immédiatement, mais il peut être conservé au réfrigérateur pendant 2 jours au maximum et servi froid.

### Pas d'aminos de noix de coco

Utiliser du tamari ou de la sauce soja à la place.

## Ingrédients

- 1 cuillère à café d'huile d'avocat
- 4 tasses de riz de chou-fleur
- 2 cuillères à café d'aminos de noix de coco
- 1/2 concombre (coupé en bâtonnets)
- 1 avocat (pelé et haché)
- 4 feuilles de nori (format snack, déchirées en morceaux)
- 225 grammes de saumon fumé
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne (facultatif)

# Taco à la dinde roulé dans des feuilles de laitue

14 ingrédients - 25 minutes - 2 portions



## Directions

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajouter la dinde hachée à la poêle et la réduire en très petits morceaux à l'aide d'une spatule et faire cuire jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa couleur rosée. Égoutter l'excès de graisse si nécessaire.
3. Ajouter la poudre de chili, le cumin, le paprika fumé, la poudre d'ail, le sel, les flocons de piment rouge et le jus de citron vert et remuer jusqu'à ce que la viande soit uniformément enrobée. Ajouter la moitié des tomates hachées et le piment jalapeño. Mélanger et cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que les tomates soient très tendres. Retirer du feu.
4. Pour assembler les tacos, répartir la dinde dans les feuilles de laitue et garnir du reste des tomates et des dés d'avocat. Déguster!

## Notes

### Restes

Réfrigérer les ingrédients séparément dans des récipients hermétiques pendant trois jours au maximum.

### Taille de la portion

Une portion correspond à environ trois tacos.

### Garnitures facultatives

Salsa, fromage, coriandre, haricots noirs, crème aigre ou guacamole.

### Pas de laitue Iceberg

Utiliser des feuilles de romaine, de la laitue verte ou de la laitue Boston à la place.

### Végétaliens et végétariens

Omettre la viande hachée et utiliser des lentilles cuites à la place.

## Ingrédients

- 1 1/2 cuillère à café d'huile d'avocat
- 1/2 oignon jaune (en dés)
- 227 grammes de dinde hachée extra maigre
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel marin
- 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1/2 citron vert (avec son jus)
- 1 1/2 tomate (finement hachée et divisée)
- 1/2 piment Jalapeno (épépiné et haché)
- 1/2 tête de laitue Iceberg (feuilles détachées et lavées)
- 1 avocat (en dés)