



Quinoa à la mexicaine

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
286 kcal	7,6 g	1,21 g	34,2 g	8,9 g	11,6 g	0,06 g
14%	9%	3%	6%	10%	22%	1%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
5 à 10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g quinoa
- 50 g haricots rouges cuits
- 50 g maïs
- 1 tomate coupée en dés
- ½ oignon rouge émincé
- 1 petite poignée de coriandre hachée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ cube de bouillon de légumes
- le jus d'un citron vert
- 1 cuillère à café de cumin
- poivre et sel

Préparation

1. Faites cuire le quinoa 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide du cube de bouillon de légumes.
2. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron vert et le cumin. Poivrez et salez selon votre convenance.
3. Ajoutez le quinoa, la tomate, les haricots rouges, le maïs et l'oignon rouge.
4. Mélangez et garnissez de coriandre hachée.

Curry de poulet aux chou-fleur et céleri-rave

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100g de chou-fleur
- 100g de céleri-rave
- 100g de blanc de poulet
- 50ml de lait de coco allégé
- 50ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 3-4 brins de coriandre
- 10g de noix de cajou
- ½ cube de bouillon de légumes
- 2 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

1. Coupez le céleri-rave en gros morceaux et détachez les bouquets de chou-fleur.
2. Faites blanchir les légumes ensemble 5 minutes dans une grande casserole d'eau salée à l'aide d'½ cube de bouillon de légumes, puis égouttez-les.
3. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon, puis faites-les revenir dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de poulet et dorez-les pendant 5 minutes. Ajoutez le curry, les légumes, le lait de coco, le concentré de tomates et l'eau, et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.
4. Poivrez et ajoutez la coriandre ciselée et les noix de cajou.

Salade de quinoa, pomme, betterave et feta

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40g de quinoa non cuit
- 1 petite betterave cuite
- 1 pomme
- 30g de feta
- 1 branche de céleri
- 3-4 branches de coriandre
- ½ citron
- ½ cube de bouillon de légume
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel
- Sel, poivre

Préparation

1. Faites cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau salée à l'aide d'1/2 cube de bouillon de légumes pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette : pressez le citron et fouettez le jus avec le miel, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
3. Coupez la betterave, le céleri, la pomme et la feta en petits morceaux.
4. Hachez la coriandre.
5. Dans un grand saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients et versez la vinaigrette par-dessus. Assaisonnez selon votre convenance.

Salade d'oranges à la marocaine

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
10 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 oranges à jus
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café de cannelle
- 10 g d'amandes effilées
- 4-5 feuilles de menthe

Préparation

1. Pelez les oranges à vif et coupez-les en tranches.
2. Réservez le jus des oranges dans une casserole et faites chauffer avec le miel et la fleur d'oranger à feu doux pendant 2-3 minutes.
3. Faites griller les amandes quelques minutes dans une poêle antiadhésive.
4. Versez le sirop refroidi sur les oranges, saupoudrez de cannelle et ajoutez-y les amandes grillées ainsi que les feuilles de menthe fraîche.