LUNDI

Tofu au four à la mode du sud

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec ½ tasse de quinoa, 2 tasses de verdures mélangées et 2 c. à thé de Vinaigrette salade de patates crémeuse.

TRUC

Repas facile à préparer pour le #LundiSansViande; économique et polyvalent!

MARDI

Tacos de saumon sans cuisson

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de légumes tranchés et 1 c. à table de trempette Aneth et citron.

TRUC

Vous n'avez pas de saumon en conserve? Remplacez-le par du thon en conserve, c'est tout aussi délicieux!

MERCREDI

Chili aux légumes

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Servir avec 1 tasse de verdures mélangées et 1 c. à thé de Vinaigrette salade de patates crémeuse préparée.

TRUC

Super recette à préparer avec des essentiels du garde-manger. Se double et se congèle, pour des repas futurs.

JEUDI

Poulet Général Tao

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

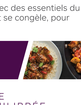
Servir avec 1 tasse de riz et 1 tasse de légumes étuvés.

TRUC

Achetez une grande quantité de poulet, puis préparez-le, séparez-le en portions et congelez-le. Consultez les circulaires d'épicerie pour économiser; les emballages familiaux sont souvent en spécial.

VENDREDI

Haricots et œufs style ranch



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

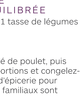
Servir avec 1 tranche de pain de grains entiers.

TRUC

Cette recette demande des haricots pinto, mais les haricots en conserve que vous avez au garde-manger feront l'affaire!

PRIME

Smoothie vert délice



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Ce déjeuner est parfaitement équilibré.

TRUC

Vous avez des épinards ou des verdures fanées au frigo? Congelez-les sur une Petite plaque de cuisson. Les smoothies sont délicieux lorsqu'on y ajoute des légumes congelés.

LISTE D'ÉPICERIE

PRODUITS ÉPICURE

- ☐ Assaisonnement Chili Cha-cha
- ☐ Assaisonnement Général Tao
- ☐ Mélange pour vinaigrette Salade de patates crémeuse
- ☐ Assaisonnement Romarin et ail
- ☐ Assaisonnement Pèves simplement meilleures
- ☐ Chapelure sans gluten À la mode du Sud
- ☐ Mélange optimum de protéines végétales Vanille

OUTILS DE CUISINE FACULTATIFS

- ☐ Bols de préparation (pour mesurer et ranger)
- ☐ Carafe et Entonnoir (pour les vinaigrettes)
- ☐ Petites plaques de cuisson (pour congeler facilement les verdures)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ **2 tasses de lait**, au choix (Smoothie vert délice)

GARDE-MANGER

- ☐ **Huile** :
  - 3 c. à table (Poulet Général Tao)
  - 2 c. à table (Tofu au four à la mode du sud)
  - 1 c. à table (Haricots et œufs style ranch)
  - 1 c. à thé (Chili aux légumes)
- ☐ **1 boîte de 28 oz/796 ml de tomates en dés** (Chili aux légumes)
- ☐ **1 boîte de 14 oz/398 ml de tomates broyées** (Haricots et œufs style ranch)
- ☐ **½ tasse de mélasse** (Haricots et œufs style ranch)
- ☐ **½ tasse de tomates séchées au soleil**, dans l'huile, facultatif (Chili aux légumes)
- ☐ **¼ tasse de fécule de maïs** (Poulet Général Tao)
- ☐ **¼ tasse de mayonnaise**, préférablement légère (Tacos de saumon sans cuisson)
- ☐ **2 c. à table de ketchup** (Poulet Général Tao)
- ☐ **2 c. à table de beurre de noix**, au choix (Smoothie vert délice)
- ☐ **2 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Poulet Général Tao)
- ☐ **2 c. à table de vinaigre blanc** (Haricots et œufs style ranch)
- ☐ **1 c. à thé de cannelle** (Smoothie vert délice)

FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ **6 ½ poivrons**
  - 2 (Poulet Général Tao)
  - 2 (Haricots et œufs style ranch)
  - 1 (Tacos de saumon sans cuisson)
  - 1 (Chili aux légumes)
  - ½ (Tofu au four à la mode du sud)
- ☐ **1 banane** (Smoothie vert délice)
- ☐ **½ citron** (Tacos de saumon sans cuisson)
  Substitution : jus de citron en bouteille
- ☐ **½ oignon jaune** (Tofu au four à la mode du sud)
- ☐ **½ oignon rouge**
  - ¼ (Tacos de saumon sans cuisson)
  - ¼ (Tofu au four à la mode du sud)
- ☐ **1 paquet de 7 oz/200 g de champignons tranchés** (Chili aux légumes)
  Substitution : champignons en conserve, égouttés et rincés
- ☐ **6 tasses de bébés épinards**
  Substitution : épinards congelés
  - 4 tasses (Smoothie vert délice)
  - 2 tasses (Haricots et œufs style ranch)
- ☐ **3 tasses de fleurons de brocoli** (Tofu au four à la mode du sud)
- ☐ **1 tasse de bleuets congelés** (Smoothie vert délice)
- ☐ **1 tasse de maïs en grains** (Chili aux légumes)

PROTÉINES

- ☐ **4 œufs** (Haricots et œufs style ranch)
- ☐ **1 lb (450 g) de poitrine de poulet**, désossée et sans peau (Poulet Général Tao)
- ☐ **2 paquets de 350 g de tofu ferme** (Tofu au four à la mode du sud)
- ☐ **4 boîtes de 19 oz/540 ml de haricots pinto** (Haricots et œufs style ranch)
- ☐ **1 boîte de 19 oz/540 ml de haricots noirs**, préférablement faible en sodium (Chili aux légumes)
- ☐ **2 boîtes de 213 g de saumon** sans sel ajouté (Tacos de saumon sans cuisson)
  Substitution : thon en conserve
- ☐ **1 boîte de 19 oz/540 ml de pois chiches** (Chili aux légumes)

AUTRES

- ☐ **8 petites tortillas de grains entiers ou de maïs** (Tacos de saumon sans cuisson)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE

Ajoutez les accompagnements suggérés dans chaque recette à votre liste d'épicerie.

TRUCS DE NOS PROS DE LA PRÉPARATION

Au retour de l'épicerie...

PRÉPAREZ ET RÉFRIGÉREZ

La Vinaigrette salade de patates crémeuse à l'aide de la Carafe et de l'Entonnoir.

PRÉPAREZ CES INGRÉDIENTS

Lavez, coupez, séparez en portions, faites cuire ou préparez d'avance, selon les recettes (vous n'aurez peut-être pas à préparer les légumes si vous les achetez préparés ou congelés) : poivron, oignon, tofu et poulet.

RANGEZ LES ALIMENTS PRÉPARÉS

Utilisez des contenants refermables étiquetés. Nos préférés : les Bols de préparation et le Bol de préparation de 4 tasses.

TRUC D'ÉPICERIE

Commandez votre épicerie en ligne. Si vous préférez aller à l'épicerie, ne vous y rendez pas aux heures de pointe pour une expérience plus agréable. N'oubliez pas de passer en revue votre liste et de rayer les ingrédients que vous avez déjà à la maison!