



Autour des céréales

Quinoa, boulgour, blé.... Moins classiques, ces céréales
(ou semi-céréales) sentent bon les pays du Sud.
Il suffit souvent de mélanger et c'est prêt.





Couscous au fenouil et à l'orange



4 personnes



20 minutes



10 minutes



veggie

INGRÉDIENTS

- 200 g de semoule de blé complète
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon rouge
- 2 oranges
- 120 g de feta
- 4 càs de cacahuètes et/ou amandes effilées
- 2 oignons nouveaux
- Menthe et coriandre

Pour la vinaigrette :

- 4 càs d'huile d'olive
- Le jus de 2 oranges
- 1 càs d'huile de sésame
- 1 càs de moutarde à l'ancienne

PRÉPARATION

- Faites cuire le couscous selon les instructions de l'emballage.
- Pelez l'oignon rouge. À la mandoline, coupez le fenouil en tranches très fines, de même que l'oignon.
- Pelez les oranges et récupérez le jus pour la vinaigrette. Prélevez les quartiers d'orange. Coupez la feta en dés et concassez les cacahuètes.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant le jus d'orange, la moutarde et l'huile. Versez-la sur le couscous. Mélangez.
- Incorporez les quartiers d'orange, le fenouil, l'oignon et la feta.
- Parsemez de cacahuètes, de jeunes oignons ciselés, de coriandre et de menthe.
- Si vous préférez, vous pouvez également emporter la vinaigrette séparément et ne la verser qu'au dernier moment.



BON À SAVOIR

Le couscous complet est aussi bon que la version traditionnelle, mais bien meilleur pour la santé et bien plus rassasiant.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 537 kcal
Graisses 25,4 g
(dont saturées 6,6 g)
Sel 1 g

Glucides 52,8 g
(dont sucres 10,5 g)
Protéines 14,5 g
Fibres 5,6 g



Salade de quinoa et de lentilles



4 personnes



20 minutes



25 minutes



veggie

INGRÉDIENTS

- 200 g de quinoa
- 4 carottes
- 1 blanc de poireau
- 100 g de chou kalé
- 200 g de lentilles blondes
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- Thym
- Sel

Pour la vinaigrette :

- 1 càs de moutarde
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs d'huile de colza
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 4 càs de vinaigre de vin

PRÉPARATION

- Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage.
- Pelez les carottes et taillez-les en julienne. Lavez le blanc de poireau et le chou.
- Coupez le poireau en biseaux et taillez quelques feuilles de chou en lanières.
- Faites cuire les lentilles avec du sel, le thym et le laurier. Égouttez-les. Ajoutez-les au quinoa et mélangez. Laissez refroidir.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant les ingrédients. Versez-la sur le quinoa aux lentilles. Mélangez.
- Faites revenir le poireau et le chou dans une poêle avec de l'huile d'olive. Laissez ensuite refroidir et ajoutez-les à la salade de quinoa et lentilles.



BON À SAVOIR

Le quinoa est une bonne source de protéines et de fibres et il est sans gluten. Il est également riche en manganèse, en fer et en cuivre.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 483 kcal
Graisses 19 g
(dont saturées 2 g)
Sel 0,8 g

Glucides 48,4 g
(dont sucres 5,7 g)
Protéines 18,5 g
Fibres 15 g





Blé aux légumes rôtis



4 personnes



30 minutes



30 minutes



veggie

INGRÉDIENTS

- 200 g de blé
- 1 petit butternut
- 1 patate douce
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 1 boule de betterave
- 6 càs d'huile d'olive
- 1 càs de miel
- 1 càs de garam masala
- 10 dattes
- 100 g de graines de grenade
- 4 càs de mélange de graines
- Poivre et sel

Pour le houmous :

- 150 g de pois chiches
- 40 g de yaourt grec
- ½ jus de citron
- Un peu de cumin
- 1 càs d'huile de colza
- 1 gousse d'ail



BON À SAVOIR

Le houmous se prépare d'habitude avec du tahin (purée de sésame). Cette version-ci est moins riche et donc moins calorique.

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C. Pelez le butternut, la patate douce, les carottes et l'oignon rouge. Taillez-les en cubes, tout comme la betterave.
- Placez les légumes dans un plat pour four, arrosez d'huile d'olive, de miel, de garam masala, salez et poivrez. Enfouissez pour 30 minutes.
- Faites cuire le blé selon les instructions de l'emballage et égouttez-le.
- Dénoyautez les dattes et coupez-les. Dans une poêle, faites revenir le blé avec de l'huile d'olive, ajoutez les dattes et assaisonnez.
- Pour le houmous, égouttez les pois chiches et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez-y le jus de citron, le cumin, l'ail, l'huile et le yaourt. Mixez et assaisonnez avec sel et poivre.
- Versez blé et légumes dans votre contenant. Terminez avec une cuillère de houmous et parsemez de graines de grenade et de mélange de graines.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 574 kcal

Graisses 21,6 g

(dont saturées 3,2 g)

Sel 0,8 g

Glucides 66,8 g

(dont sucres 25,6 g)

Protéines 12,4 g

Fibres 11,2 g



Boulgour aux asperges



4 personnes



30 minutes



30 minutes



veggie

INGRÉDIENTS

- 240 g de boulgour
- 1 botte d'asperges vertes
- 125 g de petits pois frais ou surgelés
- 125 g d'edamames surgelés
- 140 g de flétan fumé
- Poivre et sel

Pour la vinaigrette :

- 4 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de sésame
- Le jus d'une orange
- Coriandre

PRÉPARATION

- Faites cuire le boulgour selon les instructions de l'emballage. Égouttez-le et réservez-le.
- Lavez les asperges, séchez-les et coupez-en les bouts fibreux. Si elles sont fines, vous pouvez les faire griller directement dans une poêle avec un peu d'huile. Sinon, faites-les cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres et faites-les ensuite saisir à la poêle.
- Faites cuire les pois et les edamames à l'eau bouillante salée. Ils doivent être aussi juste tendres. Égouttez-les et ajoutez-les dans la poêle avec les asperges. Salez et poivrez. Une fois saisis, laissez refroidir.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Versez-la sur le boulgour et mélangez. Ajoutez ensuite les asperges, les pois et les edamames. Mélangez à nouveau.
- Terminez par le poisson en lanières.



BON À SAVOIR

Les edamames ou fèves de soja fournissent de bonnes protéines, mais aussi du fer et des antioxydants.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 396 kcal
Graisses 18,4 g
(dont saturées 2,4 g)
Sel 1,2 g

Glucides 28 g
(dont sucres 3,2 g)
Protéines 20,2 g
Fibres 10,8 g



Trio de quinoa au poulet, sauce chimichurri



4 personnes



30 minutes



30 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g de trio de quinoa
- 200 g de blanc de poulet
- 6 tomates colorées
- Poivre et sel

Pour la sauce chimichurri :

- 1 tomate
- 1 échalote
- 100 ml d'huile d'olive
- ½ botte de persil plat
- 20 brins de coriandre
- 2 càs d'origan frais
- 4 gousses d'ail
- 2 càs de vinaigre de vin rouge
- Piment
- 1 càs de jus de citron vert



BON À SAVOIR

Il existe plein de variétés de tomates aux goûts différents. Les tomates jaunes "ananas", les vertes "green zebra", les "noires de Crimée" ou les rouges "cœur de bœuf" sont les plus connues.

PRÉPARATION

- Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Égouttez-le et réservez-le.
- Faites griller le poulet dans une poêle avec un peu d'huile. Salez et poivrez. Réservez-le et coupez-le en tranches quand il est refroidi.
- Lavez les tomates et coupez-les en tranches.
- Préparez ensuite la sauce. Lavez la tomate, taillez-la en dés et versez-les dans un grand bol.
- Pelez l'échalote et hachez-la finement. Lavez les herbes, séchez-les et ciselez-les. Versez les herbes et l'échalote dans le bol avec la tomate. Ajoutez l'huile, le vinaigre et le jus de citron. Pelez l'ail et pressez-le sur la sauce. Ajoutez éventuellement un peu de piment. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Versez une portion de quinoa dans un grand contenant, ajoutez-y quelques tranches de poulet et de tomates. Nappez ensuite de sauce chimichurri.

VALEURS NUTRITIONNELLES

par personne

Energie 498 kcal
Graisses 28 g
(dont saturées 3,6 g)
Sel 0,8 g

Glucides 30,4 g
(dont sucres 5,6 g)
Protéines 21,6 g
Fibres 7,2 g

