Bols

- bol de houmous au pesto de tomates séchées Recette#7
- Bol de quinoa et lentille recette # 2
- Bol Bouddha de chou-fleur rôti recette #11
- Bol de fruit du jacquier à la sauce BBQ recette #6
- Bol de Tofu en croûte de Bretzel recette #10
- Bol de patate douce a la mexicaine recette 12
- Bol Bulgogi de lentilles et champignons recette#8
- Bol de pois chiches écrasés à la sauce Buffalo recette#8
- Bol marocain de pois chiches recette#11
- Bol de patate douce rôtie au chipotle recette#13
- Bol poké de bettraves recettes#3

bol de houmous au pesto de tomates séchées Recette#7

Bol de houmous au pesto de tomates séchées avec feta, concombre, tomate, kale, graines de citrouilles, za'atar et pita de blé entier

15 minutes

ingrédients

- 45 -- 60 g de fromage feta
- 180--240 ml de houmous
- 1--2 pesto de tomates séchées
- 0.5 -- 1 bouquet de kale
- 2 -- 3 tomate(s)
- 2--3 concombre libanais
- 2--3 pains pitas libanais
- 30--45 ml graines de citrouille
- 15--30 ml za'atar
- Huile d'olive

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Mise en place

Mélanger l'houmous et le pesto dans un bol. Trancher les concombres. Couper les tomates en quartier. Hacher grossièrement le kale.

Cuire le kale.

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen. ajouter le kale et cuire pendant 1 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne vert vif.

Monter l'assiette

Mettre l'houmous dans un bol et garnir des légumes , le feta, le za'atar, les graines de citrouille et un filet d'huile. Servir avec les pitas.
Sinon Servir le tout un centre de la table et laisser chacun faire son propre bol.

Bon appétit!

- Calories 682 kcal
- Lipides 36g
- Saturés 5g
- Trans 0g
- Cholestérol 12mg
- Protéines 26g
- Glucides 72g
- Sucres 8g
- Sodium 791 mg
- Fibres 16g

Bol de quinoa et lentille recette # 2

Bol de quinoa et lentille avec mangue, radis melon d'eau et sauce au miso

20 minutes

ingrédients

- 1--1 Lentilles brunes
- 1--1 Mangue(s)
- 2--3 Concombre(s) libanais
- 0.25--0.5 Radis melon d'eau
- 180-250 ml Quinoa blanc
- 15--15 ml de Graines de sésame mixtes grillées
- 15--20 ml de Pâte miso
- 30--45 ml de Mayonnaise
- 1--2 Sirop d'érable
- 0.5--1 coriandre
- vinaigre de riz

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire le quinoa

Dans une casserole ajouter le **quinoa** et 2--2.5 tasses d'eau. Amener à ébullition. Baisser le feu et couvrir. Cuire 10-15 minutes.

Mise en place.

Éplucher et couper la mangue en cubes. Couper le concombre en cubes. Détacher quelques feuilles de coriandre. Trancher les radis. Égoutter les lentilles.

Faire la sauce miso

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la pâte de miso, le sirop d'érable et 1 c. à s. de vinaigre de riz. Bien mélanger.

Monter l'assiette

Servir le quinoa avec les lentilles. Garnir avec la mangue, le concombre, les radis, la coriandre, la sauce et les graines de sésame.

Il est possible faire un buffet à salade et laisser chacun se servir.

Bon appétit!

- Calories 561 kcal
- Lipides 11g
- Saturés 2g
- Trans 0g
- Cholestérol 3mg
- Sodium 443mg
- Protéines 22g
- Glucides 99g
- Sucres 29g
- Fibres 13g

Bol Bouddha de chou-fleur rôti recette #11

Bol Bouddha de chou-fleur rôti avec milet, edamames, carottes, chou, concombres et sauce dragon avec soya, érable et levure nutritionnelle

25 minutes

ingrédients

- 1--2 chou-fleur
- 10-15 g de levure nutritionnelle
- 180--270 ml de millet
- 20--30 ml de sauce soya
- 1--2 gousse(s) d'ail
- 100--150 g de chou rouge émincé
- 30--40 ml de Sirop d'érable
- 2--3 carotte(s)
- 1--2 concombre(s) libanais
- 180-240 ml de Edamames
- vinaigre de cidre de pommes
- Huile végétale
- Sucre blanc

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire le millet

Amener une casserole d'eau à ébullition. Verser le **millet** et cuire 12-15 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter les **edamames** 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter. Mélanger avec un filet d'huile, du sel et du poivre.

Mise en place

Couper **chou-fleur** en morceaux de la taille d'une bouchée. Râper les **carottes**. Couper le **concombre** en petits morceaux.

Cuire le chou-fleur

Chauffer un généreux filet d'huile dans une poêle à feu moyen élevé. Cuire le **chou-fleur** 8-10 minutes ou jusqu'à coloration. Réduire le feu à moyen à la mi-cuisson. Saler et poivrer.

Faire la sauce

Dans un contenant, ajouter l'**ail**, la **levure nutritionnelle**, la **sauce soya**, le **sirop d'érable** 1--2 c.à.s. de vinaigre de cidre et 2--3c.à.s. d'eau. Utiliser un pied mélangeur pour faire une sauce homogène. Dans un bol, mélanger le chou avec un filet d'huile, sel et poivre. Ajouter 1-2 c.à.s. de vinaigre de cidre et une pincée de sucre pour un chou plus acidulé.

Monter l'assiette

Servir le **millet** dans un bol et garnir avec le **chou-fleur**, les **légumes** et la **sauce**.

Bon appétit!

- Calories 547 kcal
- Lipides 7g
- Saturés 1g
- Trans 0g
- Cholestérol 0mg
- Protéines 25g
- Glucides 101g

- Sucres 25g
- Sodium 1174 mg
- Fibres 18g

Pas de commentaires

Bol de fruit du jacquier à la sauce BBQ recette #6

Bol de fruit du jacquier à la sauce BBQ avec chou mariné, concombre et kimchi

30 minutes

ingrédients

- 1--2 fruit du jacquier
- 120--180 ml de sauce BBQ
- 0.25--0.5 Chou rouge
- 0.5--1 Concombre(s) anglais
- 140--200 g de riz basmati
- 80--120 ml de kimchi
- 60-90 ml de mayonnaise
- 2--3 Oignon(s) vert(s)
- 15--30 g de graine de sésame mixtes grillées
- huile végétale
- Sucre blanc
- Vinaigre de cidre de pommes

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire le riz

Amener une casserole avec 1.5--2 tasses d'eau à ébullition. Verser le **riz**, couvrir et cuire 10-12 minutes à feu doux.

Mise en place

Trancher finement **le chou, le concombre et l'oignon vert.**

Préparer le fruit du jacquier

Égoutter le fruit du **jacquier** et le rincer. Défaire en petits morceaux, avec les mains et jeter les petits bouts durs.

Cuire le fruit du jacquier

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire le **fruit du jacquier** 1-2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter la **sauce BBQ** ave 0.5--1 tasse d'eau et amener à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 8-11 minutes.

Mariner le chou

Mélanger le chou dans un bol avec un filet d'huile, une pincée de sel , 1 c.à.t. de sucre et quelques gouttes de vinaigre de cidre ou de vin.

Monter l'assiette

Servir le riz dans un bol et garnir avec le chou, les concombres, le kimchi (épicé!), le fruit du jacquier, la mayonnaise, l'oignon vert et les graine de sésame.

Il est aussi possible faire un buffet à salade et laisser chacun se servir.

Bon appétit!

- Calories 696 kcal
- Lipides 29g
- Saturés 5g
- Trans 0g
- Cholestérol 12mg
- Protéines 18g
- Glucides 93g
- Sucres 26g
- Sodium 948mg
- Fibres 7g

Bol de Tofu en croûte de Bretzel recette #10

Bol de Tofu en croûte de Bretzel avec roquette, quinoa, pomme, feta et sauce au Dijon

30 minutes

ingrédients

- 300--450 g de Tofu
- 1--2 mini bretzels
- 80--120 ml de Quinoa blanc
- 120--160 ml de mélange de sauce (crème sure, moutarde de dijon)
- 2--3 concombre(s) libanais
- 1--1 pomme(s) cortland
- 40--60 g de Roquette
- 40--60 g de Fromage feta
- 0.5--1 oignon(s) rouge(s)
- 20--40 ml de sirop d'érable
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

préparer le tofu

préchauffer le four a 425 F. Mettre les bretzels dans un bol et les écraser le plus finement possible. Les enfants prendront plaisir a faire cette étape. Mettre le mélange de sauce dans un autre bol. Mettre de coté 2--3 c. a s. de la sauce pour l'étape 4. Couper le tofu en rectangles. Recouvrir de sauce puis enrober de bretzels. Déposer sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Cuire dans le four 10-12 minutes.

Cuire le quinoa

Amener une petite casserole d'eau à ébullition. Verser le quinoa et cuire 8-10 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour tiédir.

Mise en place

Couper la pomme en petits cubes. Trancher finement **le concombre et l'oignon.**

faire la salade et la sauce

Mélanger la roquette avec le quinoa, la pomme, le concombre, l'oignon et le feta émiettée. Fouetter le reste de sauce avec le sirop d'érable. 2 c. a s. de vinaigre de vin rouge ou de cidre et 1/4--1/3 tasse d'huile. Saler et poivrer au goût.

Monter l'assiette

Servir la salade et le Tofu dans un bol et garnir de sauce.

Bon appétit!

- Calories 561 kcal
- Lipides 19g
- Saturés 7g
- Trans 0g
- Cholestérol 24mg
- Protéines 28g
- Glucides 76g
- Sucres 20g
- Sodium 913mg
- Fibres 9g

Bol de patate douce a la mexicaine recette 12

Bol de patate douce a la mexicaine avec orge, guacamole, chou mariné et pacanes a l'érable

30 minutes

ingrédients

- 500--700 g de patate(s) douce(s)
- 30--45 ml de pacane(s)
- 120--180 ml de Orge perlé
- 20--40 ml de sirop d'érable
- 0.5--1 Lime
-

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

préparer le tofu

préchauffer le four a 425 F. Mettre les bretzels dans un bol et les écraser le plus finement possible. Les enfants prendront plaisir a faire cette étape. Mettre le mélange de sauce dans un autre bol. Mettre de coté 2--3 c. a s. de la sauce pour l'étape 4. Couper le tofu en rectangles. Recouvrir de

sauce puis enrober de bretzels. Déposer sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Cuire dans le four 10-12 minutes.

Cuire le quinoa

Amener une petite casserole d'eau à ébullition. Verser le quinoa et cuire 8-10 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour tiédir.

Mise en place

Couper la pomme en petits cubes. Trancher finement **le concombre et l'oignon.**

faire la salade et la sauce

Mélanger la roquette avec le quinoa, la pomme, le concombre, l'oignon et le feta émiettée. Fouetter le reste de sauce avec le sirop d'érable. 2 c. a s. de vinaigre de vin rouge ou de cidre et 1/4--1/3 tasse d'huile. Saler et poivrer au goût.

Monter l'assiette

Servir la salade et le Tofu dans un bol et garnir de sauce.

Bon appétit!

- Calories 561 kcal
- Lipides 19g
- Saturés 7g
- Trans 0g
- Cholestérol 24mg
- Protéines 28g
- Glucides 76g
- Sucres 20g
- Sodium 913mg
- Fibres 9g

Bol Bulgogi de lentilles et champignons recette#8

Bol Bulgogi de lentilles et champignons avec riz, kimchi, brocoli et concombre

30 minutes

Ingrédients

- 0.5--1 lentilles brunes
- 100--150 g de Champignons café
- 100--140 g de Riz basmati
- 1--1 brocoli
- 10--15 ml de Graines de sésame grillées
- 1--2 Concombre libanais
- 120-180 ml de kimchi
- 1--1 gingembre
- 30--45 ml d'huile de sésame
- 30--50 ml de sauce soya
- 2--3 Oignon(s) vert(s)
- 30--45 ml de cassonade
- huile végétale

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

mise en place

Trancher finement les champignons, le concombre et l'oignon vert. Couper le brocoli en petits morceaux. peler et hacher le gingembre. Égoutter et rincer lentilles.

Cuire le riz

Amener une casserole avec 1--1.5 tasses d'eau à ébullition. Verser le riz, couvrir et cuire 10-12 minutes. Ajouter un filet d'huile, sel et poivre après cuisson.

Cuire les champignons

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire les champignons 3-5 minutes jusqu'à coloration. Saler et poivrer.

Ajouter les lentilles

Mélanger la sauce soya avec l'huile de sésame, le gingembre et la cassonade. Ajouter le lentilles et la sauce à la poêle avec les champignons. Cuire 2-3 minutes à feu moyen.

Cuire le brocoli

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire le brocoli 2-4 minutes. Saler et poivrer.

Monter l'assiette

Servir le riz dans un bol avec les lentilles, le brocoli, le kimchi et le concombre. Garnir de graines de sésame et d'oignon vert. Cette recette est idéale pour faire découvrir les lentilles aux enfants, ils apprécieront la touche sucrée-salé.

Bon appétit!

- Calories 408 kcal
- Lipides 1g
- Saturés 0g
- Trans 0g
- Cholestérol 0mg
- Protéines 20g
- Glucides 82g
- Sucres 20g
- Sodium 2138 mg
- Fibres 9g

Bol de pois chiches écrasés à la sauce Buffalo recette#8

Bol de pois chiches écrasés à la sauce Buffalo avec quinoa, légumes croquants et crème sure

30 minutes

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

cuire le quinoa

Amener une casserole d'eau avec le cube de bouillon à ébullition. Verser le quinoa et cuire 12-14 minutes jusqu'à tendreté. Égoutter.

mise en place

Couper le tomate en cubes. trancher finement le concombre et la laitue. Râper la carotte. Couper le céleri en petits cubes. Égoutter et rincer les pois chiches.

Cuire les pois chiches

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Cuire les pois chiches avec 1--2 c. à s. de sauce Buffalo, sel et poivre environ 4-5 minutes jusqu'à une légère coloration.

cuire la sauce

Mettre le reste de sauce Buffalo dans une casserole avec 3--4 c. à s. de beurre et chauffer à feu moyen 3-4 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude et le beurre soit fondu.

Écraser les pois chiches

Mettre les pois chiches dans un bol et les écraser légèrement. Ajouter le céleri, les épices, le 1/3 de la sauce Buffalo et mélanger. Ajuster le sel et le poivre au goût.

Monter l'assiette

Servir le quinoa dans un bol avec les légumes, les pois chiches, le reste de la sauce Buffalo et la crème sure.

Bon appétit!

- Calories 600 kcal
- Lipides 12g
- Saturés 3g
- Trans 0g
- Cholestérol 10mg
- Protéines 22g
- Glucides 104g
- Sucres 28g
- Sodium 879 mg
- Fibres 16g

Bol marocain de pois chiches recette#11

Bol marocain de pois chiches avec couscous et salade de kale et concombre

30 minutes

ingrédients

- 1--1 Pois chiches
- 140--200 g de Couscous
- 1--2 Tomates en dés
- 150--200 g de Kale
- 2--3 Concombre(s) libanais
- 1--2 Yogourt grec 2%
- 1--1 Cube(s) de bouillon de légumes
- 0.5--1 Oignon(s) jaune(s)
- 15--30 ml de mélange d'épices(cumin en poudre, cannelle en poudre, Garam massala en poudre)
- Huile végétale
- Sucre blanc
- Vinaigre de cidre de pommes

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Mise en place

Égoutter et rincer les pois chiches. Trancher le concombre en petits morceaux. Hacher le kale et l'oignon.

Cuire les pois chiches

Chauffer un filet d'huile dans une poêle a feu moyen-élevé. Cuire l'oignon 3-4 minutes. Ajouter les pois chiches, les épices et les tomates. Saler et poivrer. Cuire à feu moyen 6-8 minutes. Ajouter 1 c. à s. de sucre pour couper l'acidité de la tomate.

Cuire le couscous

Amener une casserole avec 1--1.5 tasses d'eau et le cub de bouillon à ébullition. Verser le couscous, couvrir et retirer du feu. Laisser le couscous gonfler 5-6 minutes.

Faire la salade de kale

Mettre le kale dans un bol avec une pincée de sel et 1 c. à s. de sucre. Masser ;e kale avec les mains jusqu'à ce qu'il devienne humide. Ajouter les concombres, 1-2 c. à s. de vinaigre de cidre ou de vin et un filet d'huile. Mélanger.

Monter l'assiette

Servir le couscous dans un bol et garnir avec les pois chiches, la salade de kale et le yogourt. Sinon, laisser le tout au centre de la table et laisser chacun garnir son bol.

Bon appétit!

- Calories 514 kcal
- Lipides 5g
- Saturés 1g
- Trans 0g
- Cholestérol 2mg
- Protéines 24g
- Glucides 96g
- Sucres 8g
- Sodium 325 mg
- Fibres 15g

Bol de patate douce rôtie au chipotle recette#13

Bol de patate douce rôtie au chipotle avec feta, choux de Bruxelles, pomme et sauce crémeuse au Dijon et balsamique

35 minutes

ingrédients

- 500--750 g de patate(s) douce(s)
- 6--9 Choux de Bruxelles
- 180--240 ml de Riz brun
- 45--60 ml de Oignons frits
- 30--60 g de roquette
- 1--2 Pomme(s) cortland
- 40--60 g de fromage feta
- 7.5--15 ml de piment chipotle moulu
- 2--3 miel
- 75--105 ml de mélange de sauce (moutarde de dijon, mayonnaise)
- huile végétale
- vinaigre balsamique

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

cuire les patates douces

Amener une casserole d’eau à ébullition. Préchauffer le four a 425F. Couper les patates douces en cubes. Trancher les choux de Bruxelles en 2 ou en 4 selon la taille. Déposer sur un plaque recouverte de papier cuisson. Ajouter un filet d’huile, les épices chipotle (au goût, attention piquant!), Sel et poivre. Cuire au four 18- 22 minutes.

cuire le riz

Verser le riz et cuire environ 18-20 minutes jusqu’à tendreté. Égoutter.

faire la sauce

Mélanger la sauce avec le miel et 1- - 2 c. a s. De vinaigre balsamique.

couper la pomme

Trancher la pomme.

monter l'assiette

Servir le riz dans un bol et garnir avec les légumes, la pomme, les oignons frits, la feta et la roquette. Ajouter la sauce sur le dessus. Saler et Poivrer au goût. Sinon, servir le tout au centre de la table et laisser chacun se servir.

Bon appétit!

- Calories 773 kcal
- Lipides 24g
- Saturés 7g
- Trans 0g
- Cholestérol 31mg
- Protéines 16g
- Glucides 125g
- Sucres 23g
- Sodium 724mg
- Fibres 5g

Bol poké de bettraves recettes#3

Bol poké de bettraves avec Wafu, edamame, coriandre, nori, carottes et riz

35 minutes

ingrédiants

- 400-600 g de Bettrave(s) rouge(s)
- 120--180 ml de sauce Wafu
- 140--200 g de riz basmati
- 0.5--1 Feuille(s) de nori
- 10--15 g de graine de sésame grillées
- 10--15 ml de Raifort frais
- 2--3 Carotte(s)
- 1--2 Radis
- 1--1 Coriandre
- 180--270 ml de Edamames

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Cuire les betteraves

Peler et couper les betteraves en cubes de taille moyenne. Mettre dans une casserole d’eau et amener a ébullition. Cuire 14-16 minutes jusqu’a ce que les cube soient « al dente ». Égoutter et

refroidir sous l’Eau froide.

Cuire le riz

Amener une casserole avec 1.5- -2 tasses d’eau a ébullition. Blanchir les edamames 2 minutes dans l’eau puis retirer avec une cuillère trouée. Réserver. Ajouter le riz, couvrir et cuire 10-12 minutes a feu doux.

Mise en place

Peler et râper les carottes. Trancher très finement le radis. Hacher la coriandre. Déchirer le nori en tout petits morceaux. À

Mélanger la sauce

Mélanger la sauce Wafu avec le raifort, au goût.

Mélanger les betteraves

Mélanger les bettraves cuites avec 1-2 c. a s. de sauce Wafu, la coriandre et le nori au goût. Saler et poivrer.

Monter l’assiette

Servir le riz dans un bol et garnir avec les betteraves, les carottes, le radis, l’edamame, les gaines sésame et la sauce.

Bon appétit!

- Calories 837 kcal
- Lipides 48g
- Saturés 7g
- Trans 0g
- Cholestérol 23mg
- Sodium 583mg
- Protéines 15g
- Glucides 87g
- Sucres 18g
- Fibres 11g