

## Recettes simples et délicieuses

1. Muffin anglais blé entier rôti avec beurre d'arachides naturel et tranches de bananes ou tranches de fraises (goût = peanut butter and jam).
2. Muffin anglais blé entier rôti avec fromage cottage et tranches de fraises ou tranches de tomates + sel et poivre.
3. Muffin anglais blé entier rôti. Sur chaque morceau de pain ajoute du beurre, une tranche de jambon et un œuf cuit (over easy).
4. Boules d'énergie : 1 tasse d'avoine, ½ tasse de beurre d'arachides naturel, ¼ de tasse de coconut non sucré, 2 c. à table de miel, ¼ de tasse de pépites de chocolat noir. Faites des boules et congelés. (Ajoute du miel et du beurre d'arachides si c'est trop sec ou ajoute du gruau si c'est trop liquide.)
5. Dans un bol (1 portion) : yogourt, fruits surgelés, avoine, graines de tournesol et raisins secs.
6. Gruau : dans un bol rempli le fond avec des flocons d'avoine, saupoudre avec de la cannelle, ajoute des bleuets congelés et de l'eau pour recouvrir le tout. Mettez au micro-onde pour 1 à 2 minutes. Ajoute du sirop d'érable (remplace le sucre dans ton gruau)
7. Salade : tomates en cubes, concombres en cubes, fromage en cubes + vinaigrette Italienne
8. Fromage et craquelins : Ritz, fromage au choix et Kolbassa à la dinde
9. Prépare 6 œufs bouillies pour ta semaine :
  - a. Dans un chaudron : 6 œufs recouvert d'eau
  - b. Faire bouillir 10 minutes
  - c. Vide l'eau chaude, ajoute de l'eau froide – tu peux enlever la coquille dans l'eau froide, et placer les œufs sans coquilles dans le frigidaire.
  - d. Sandwich mix ou wrap mix : 1 œuf bouilli écrasé dans un bol + mayonnaise (1 c. à thé) + céleri coupé en tout petits morceaux + sel et poivre. (Au lieu d'un œuf, fait la même chose avec du poulet coupé en petits morceaux et ajoute des canneberges séchées.)
  - e. Muffin anglais blé entier rôti +beurre + fromage + œuf bouilli en tranches + sel et poivre
  - f. Salade : épinards ou salade romaine + poivrons coupés + concombres + fromage râpé + 2 œufs bouillis coupés + vinaigrette au choix.

10. Nouilles cappelletti (*tu peux en acheter dans la section réfrigérée près des fruits et légumes*) dans un plat de pyrex, ajoute ½ tasse d'eau et 1 canne de sauce aux tomates au choix. Ajoute des poivrons de couleurs en dés et de champignons en dés. Mélange bien. Placez au four à 375 degrés F avec un couvert de papier d'aluminium. Faites cuire pendant 25 à 30 minutes. Sortez du fourneau, enlevez le papier d'aluminium et ajoutez du fromage râpé. Remettre au fourneau pendant 10 minutes.
  
11. Egg noodles: faites cuire les nouilles pour le temps recommandé. Dans un autre petit chaudron faites réchauffer une canne de soupe aux champignons avec ½ tasse de lait + champignons et petits pois verts congelés. Quand les nouilles sont prêtes et tu enlèves l'eau incorpore le mélange de soupe et légumes. Tu peux ajouter des restants : du poulet, des saucisses italiennes ou des morceaux de porc. Râpe un peu de fromage sur le dessus et voilà !
  
12. Saucisses italiennes : Faire cuire sur un papier parchemin sur une plaque à biscuit dans le fourneau à 375 degrés F pour 20 à 30 minutes. Assurez-vous de les tourner à mi-temps. Dans le dernier 10 minutes, badigeonne avec la sauce BBQ. (Si les saucisses sont gelées, elles prendront plus de temps et il aura de l'eau dans le fond, donc à mi-temps, vide l'eau/la graisse.) Servir avec des patates pilées ou dans un pain à saucisses (gros hot-dog). Au choix : ajoute du fromage, des poivrons épicés, moutarde, ketchup, choux...
  - a. Option pour (sausage on a bun) : dans un poêlon, fait chauffer un peu d'huile et fait cuire des poivrons et des oignons dans un peu de sauce BBQ. Quand c'est cuit, ajoute le mélange dans ton sausage on a bun.
  
13. Patates four (350 degrés F) : pile le montant de patates que tu as de besoin. Lave et tranche en chips épaisses. Dans un grand bol mélange les patates avec de l'huile d'olive et des épices (sel, poivre, un peu de paprika, poudre d'ail, poudre d'oignon) ou (sel, poivre, épices italiennes et saupoudre avec du fromage parmesan). Enveloppe les patates dans un papier d'aluminium. Place sur une plaque à biscuit et met au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Servir avec la crème sure (bacon et ciboulette aka chives) ou avec la trempette ranch and bacon.
  
14. Fajitas : Coupe le poulet en lanières. Coupes des oignons et des poivrons en lanières. Coupes des champignons en tranches. Dans un poêlon faites chauffer un peu d'huile. Quand l'huile est chaude faites cuire le poulet. Quand le poulet commence à devenir blanc, ajoute un sachet de Fajita mix (Old El Paso) et un peu d'eau dans le fond. Mélange bien et laisse bouillir un peu. Ajoute les légumes. Quand le poulet et les légumes sont cuits tu peux manger :
  - a. Dans des tortillas avec salsa, fromage et crème sure (guacamole)
  - b. Dans un bol avec fromage râpé sur le dessus
  - c. Sur la laitue (romaine, iceberg ou épinards) + un peu de vinaigrette Californienne ou juste de la crème sure et fromage

15. Piments farcis (350 degrés F) : fait cuire du riz (lis l'emballage pour les directives). Dans un autre chaudron fait cuire la viande hachée. Quand la viande est cuite et que tu as vidé la graisse et l'eau, ajoute une sauce aux tomates, des poivrons coupés en dés, des champignons (tu peux aussi ajouter des bines genre kidney beans – assure-toi de bien vider l'eau de la canne). Quand le tout est cuit, ajoute le riz + sel + poivre + épices italiennes. Coupe des poivrons en deux (vide et lave) pour faire des petits bols. Sur une plaque à biscuits, place un papier parchemin et les poivrons. Remplis les poivrons avec le mélange de viande et de riz. Râpe du fromage sur le dessus. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes.
  
16. Trempette Tzatzíki – trempette aux concombres pour des croustilles, des craquelins ou des légumes. Excellent dans des sandwichs aussi.
  
17. Trempette Hummus – trempette aux pois chiches pour des croustilles, des craquelins ou des légumes. Excellent dans des sandwichs aussi.
  
18. Poulet (350 degrés F) - dans un plat en pyrex, ajoute du poulet cuit ou non en dés. Ajoutez 1 canne de soupe au poulet et 1 canne de soupe de céleri. Mélange bien. Ajoute des légumes congelés (pois, blé d'inde...) + sel + poivre. Recouvrir avec un papier aluminium et faire cuire pendant 30 à 40 minutes. Tu peux servir ceci sur du puff pastry (Pillsbury), sur du riz ou des pâtes.
  
19. Naan bread pizza (400 degrés F) : achète du pain Naan, la sauce à pizza, les légumes au choix et du mozzarella. Place ton pain sur une plaque à biscuit avec du papier parchemin. Ajoute la sauce et saupoudre du fromage parmesan. Ajoute du fromage râper et sur ceci ajoute la viande et les légumes de ton choix. Faire cuire pendant 10 à 15 minutes.
  
20. Tacos santé : Fait cuire la viande hachée dans un poêlon et utilise un sachet de Taco mix (Old El Paso). Au lieu de mettre le mélange dans une croustille, met le mélange dans un poivron non cuit (coupé en deux, nettoyé et lavé). Ajoute un peu de salsa, de la crème sure et du fromage.