



SOUPE AUX CAROTTES ET AUX LENTILLES

Cette soupe saura vous rassasier à l'heure du dîner. Les lentilles rouges cuisent rapidement en prenant une jolie couleur jaune. Quant au lait, il donne une texture agréable à la soupe.

4 PORTIONS PRÉP. 10 MIN CUISSON 25 MIN



Découvrez plus de recettes nutritives sur consommezassez.ca/plus



SALADE DE QUINOA AUX ÉPINARDS ET AUX FRAISES

Consommer davantage de grains entiers, de légumes vert foncé et de produits laitiers au dîner est encore plus facile grâce à cette délicieuse salade rafraîchissante. Comme le quinoa cuit dans le lait, il en absorbe tous les nutriments.

4 PORTIONS PRÉP. 10 MIN CUISSON 25 MIN



Découvrez plus de recettes nutritives sur consommezassez.ca/plus



MOUSSE AU YOGOURT, À L'ORANGE ET AU CHOCOLAT

Cette délicieuse mousse à base de yogourt, à la fois sucrée et acidulée, est très facile à faire et ajoutera une touche originale à votre boîte à lunch.

4 PORTIONS PRÉP. 15 MIN RÉFRIG. 3 H



Découvrez plus de recettes nutritives sur consommezassez.ca/plus

INGRÉDIENTS

| | | |
|---------------------|--------|---|
| 2 c. à thé | 10 ml | de gélatine en poudre sans saveur |
| 2/3 tasse | 150 ml | de jus d'orange non sucré |
| 1/3 tasse | 75 ml | de sucre |
| 2 c. à table | 30 ml | de poudre de cacao non sucrée |
| 2 tasses | 500 ml | de yogourt nature |
| 1 | | orange, pelée, coupée en deux et tranchée |
| 1 c. à table | 15 ml | de copeaux de chocolat noir |

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, saupoudrer la gélatine sur le jus d'orange; laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que la gélatine ramollisse. Dans un petit bol, mélanger le sucre avec la poudre de cacao, en défaisant les grumeaux de cacao. Verser la préparation au cacao dans la casserole et chauffer à feu moyen-doux en remuant constamment de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Verser dans un bol moyen à l'épreuve de la chaleur, couvrir et réfrigérer environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le mélange soit presque ferme.

À l'aide d'un batteur électrique, battre la gélatine pour obtenir une consistance légère et mousseuse. Ajouter le yogourt et battre juste assez pour mélanger. Verser dans des bols à service individuels, couvrir et réfrigérer environ 2 heures ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme. Vous pouvez réfrigérer jusqu'à une journée.

Pour servir, garnir chaque bol de tranches d'orange et de copeaux de chocolat.



INGRÉDIENTS

| | | |
|---------------------|--------|--|
| 3/4 tasse | 175 ml | de quinoa |
| 1 c. à table | 15 ml | de farine tout usage |
| 1 tasse | 250 ml | de lait |
| 1/2 tasse | 125 ml | d'eau |
| 1/4 c. à thé | 1 ml | de sel |
| 1 c. à thé | 5 ml | de zeste d'orange râpé |
| 4 tasses | 1 l | de jeunes épinards tassés (environ 125 g / 4 oz) |
| 2 tasses | 500 ml | de fraises tranchées |
| 3 1/2 oz | 100 g | de fromage Suisse ou Brick, en dés |
| 1/4 tasse | 50 ml | de jus d'orange fraîchement pressé |
| | | poivre |

PRÉPARATION

Déposer le quinoa dans un tamis et bien rincer à l'eau froide. Égoutter et réserver.

Fouetter la farine dans le lait et verser dans une casserole profonde. Ajouter l'eau et le sel et amener à ébullition à feu moyen, en remuant souvent. Incorporer le quinoa et remettre à bouillir, en remuant.

Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que la plus grande partie du liquide soit absorbé. Retirer du feu et laisser reposer à couvert 5 minutes. Transférer dans un bol, ajouter le zeste d'orange, remuer à l'aide d'une fourchette et laisser refroidir. (Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ait refroidi, ou jusqu'à une journée si désiré.)

À l'aide d'une fourchette, mélanger les épinards avec le quinoa. Incorporer délicatement les fraises, le fromage Suisse ou Brick et le jus d'orange. Répartir dans des assiettes et assaisonner de poivre au goût.



INGRÉDIENTS

| | | |
|---------------------|--------|---|
| 2 c. à thé | 10 ml | de beurre |
| 2 | | grosses carottes, coupées en dés |
| 1 | | oignon, haché finement |
| 1 | | gousse d'ail, hachée finement |
| 3/4 c. à thé | 3 ml | de sel |
| 1/4 c. à thé | 1 ml | de romarin ou de thym séché, broyé |
| 1 tasse | 250 ml | de lentilles rouges séchées, rincées et égouttées |
| 3 tasses | 750 ml | d'eau |
| 1 c. à table | 15 ml | de farine tout usage |
| 2 tasses | 500 ml | de lait |
| 2 c. à table | 30 ml | de jus de citron fraîchement pressé ou de vinaigre de vin |
| | | poivre |
| 2 c. à table | 30 ml | de basilic fraîchement haché et d'oignons verts tranchés finement |

PRÉPARATION

Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Faire revenir les carottes, l'oignon, l'ail, le sel et le romarin environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporer les lentilles et l'eau; couvrir et amener à ébullition. Réduire à feu moyen doux et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient tendres.

Fouetter la farine dans le lait et verser graduellement dans la casserole; augmenter à feu moyen. Laisser mijoter, en remuant, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi (ne pas faire bouillir). Incorporer le jus de citron et assaisonner de poivre au goût. Répartir dans des bols et servir parsemé de basilic et d'oignons verts.



CONSEILS :

- ★ Vous pouvez transformer cette recette en dessert semi-glacé. Utilisez des bols à service pouvant aller au congélateur et congelez la mousse environ 4 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement glacée. Transférez au réfrigérateur une heure avant de servir.

CONSEILS :

- ★ Vous avez de la difficulté à trouver des fraises ? Choisissez d'autres petits fruits ou essayez des tranches de pêche, d'orange ou de poire !
- ★ Préparez cette recette la veille, placez le quinoa cuit dans un contenant prêt-à-servir et apportez les autres ingrédients séparément afin de les mélanger au moment du repas.

CONSEILS :

- ★ Pour obtenir un goût plus frais, ajoutez le basilic et l'oignon vert juste avant de réchauffer ou de servir.
- ★ Faites cette soupe à l'avance et versez-en des portions individuelles dans des contenants allant au four à micro-ondes pour la faire réchauffer au travail ou à l'école !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion : 198 calories | 9 g de protéines | 36 g de glucides
3 g de lipides | 1,9 g de fibres | 90 mg de sodium | 246 mg de calcium



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Septembre 2016

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion : 286 calories | 15 g de protéines | 36 g de glucides
10 g de lipides | 4,7 g de fibres | 219 mg de sodium | 336 mg de calcium



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion : 270 calories | 17 g de protéines | 43 g de glucides
4 g de lipides | 6,8 g de fibres | 432 mg de sodium | 196 mg de calcium



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA