

Sommaire

Introduction	4
Quelques notions de nutrition	5
Pourquoi opter pour le <i>meal prep</i> ?	11
Comment utiliser ce livre?	12
Astuces pour devenir un pro du <i>meal prep</i> !	15
Recettes	
VÉGÉTARIEN	17
POISSONS ET FRUITS DE MER	51
VOLAILLE	93
VIANDES ROUGES	137
ACCOMPAGNEMENTS	177
Liste des recettes	190
Remerciements	192



Pourquoi opter pour le *meal prep* ?

Faire du *meal prep*, c'est cuisiner ses repas de la semaine à l'avance afin de sauver du temps, de l'argent et de nous aider à entretenir ou développer de saines habitudes alimentaires.

ÉCONOMISER DU TEMPS

Le manque de temps le soir pour préparer les repas est l'obstacle le plus souvent évoqué quant à la saine alimentation. En allouant 2 ou 3 heures une fois par semaine pour préparer tous les repas de la semaine, nous évitons de nous tourner vers la restauration rapide ou les repas surgelés achetés au supermarché. Tout sera dans votre réfrigérateur ou votre congélateur, prêt à être consommé, sans avoir à sortir les chaudrons.

ÉCONOMISER DE L'ARGENT

En nous rendant à l'épicerie plusieurs fois par semaine en prévision du prochain repas à cuisiner, le total des factures cumulées grimpe rapidement. De plus, combien de fois nous retrouvons-nous sans lunch au travail, la seule option étant la foire alimentaire ou le restaurant du coin ? En optant pour le *meal prep*, vous misez sur la planification de tous vos repas de la semaine, ce qui limite vos allers-retours à l'épicerie, les achats impulsifs créés par la faim et les achats imprévus de plats tout préparés, souvent sans grande valeur nutritive.

ENTREtenir OU DÉVELOPPER DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Avec le *meal prep*, on doit se limiter à une certaine portion de chaque macronutriment (glucides, lipides, protéines) selon la grosseur de notre contenant. Soyons honnête ; en ayant des restants devant nous, il est beaucoup plus facile de manger au-delà de notre faim. Mais avec des portions prédéterminées, il est plus simple de s'en tenir à cette quantité et d'atteindre ses objectifs plus rapidement.

Comment utiliser ce livre ?

Nous avons conçu cet ouvrage de manière à ne pas vous imposer un menu mais à vous laisser le choix de cuisiner ce qui vous plaît. Il n'est aucunement question de régime ou de diète ; seulement de gros bon sens ! Notre but est de vous permettre de cuisiner des plats santé rapidement afin d'avoir plus de temps pour vaquer à vos autres occupations. Nous avons séparé le livre en sections, selon le type de protéines. Vous découvrirez des sections sur la volaille, les viandes rouges, les poissons et fruits de mer ainsi qu'un lot de délicieuses recettes végétariennes. Pour varier, nous vous proposons dans la dernière section des accompagnements rapides à préparer pendant que votre portion réchauffe !

Afin de vous faciliter la tâche, nous avons également créé des pictogrammes facilement repérables pour chacune des recettes. Voici leur signification.

	Sans lactose
	Sans gluten
	Se prépare en 30 minutes ou moins (excluant le temps de marinade)
	Hyperprotéiné
	Épicé
	Se congèle
	Recette de Boîte Santé

COMMENT FONCTIONNE LE RENDEMENT ?

Nous sommes conscients que les personnes qui achèteront ce livre n'auront pas tous et toutes le même objectif, et c'est pour cette raison que nous avons proposé deux façons de portionner chacune des recettes. La portion « gestion de poids » est la plus petite des deux. Elle est recommandée pour les personnes qui désirent gérer leur poids corporel ou pour des enfants. La portion « énergie », quant à elle, est plus généreuse et est destinée à ceux qui désirent simplement avoir de l'énergie tout au long de la journée et, du même coup, maintenir leur poids corporel. Je vous rappelle que le but de ce livre n'est pas de vous aider à perdre du poids mais bien de vous permettre d'économiser du temps et de l'argent tout en cuisinant des recettes saines.

COMMENT AVONS-NOUS CONÇU LES RECETTES ?

Nous avons tenté de respecter un ratio protéines-glucides qui se rapproche le plus possible du 1:1 (1 gramme de protéines par gramme de glucides) car, en plus de vous rassasier, les protéines aident à maintenir un niveau d'énergie stable tout au long de la journée. Toutes nos recettes ont été approuvées par notre nutritionniste, Stéphanie Ferland.

LA PRÉPARATION

On l'a vu, le fait de cuisiner vos repas d'avance vous permettra de sauver du temps et de l'argent et, avouons-le, de moins succomber à la restauration rapide ! Dans cette optique, nous avons créé une feuille que vous pourrez reproduire à votre guise afin de planifier votre semaine de repas.

On peut se procurer une balance afin de peser les ingrédients mentionnés en grammes. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser la conversion du 1 pour 1 (1 g = 1 ml) pour les ingrédients liquides.





Ratatouille

RENDEMENT



8
gestion
de poids



6
énergie



PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon, l'ail et les poivrons et cuire 5 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les lentilles, et cuire 20 minutes à feu moyen.
3. Ajouter les lentilles et cuire 5 minutes.
4. Mélanger le yogourt et le sumac.
5. Diviser en 6 ou 8 portions égales et garnir de yogourt au sumac.

Pour congeler cette recette, ne garnir de yogourt au sumac qu'au moment de déguster.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

Gestion de poids

Calories	260
Lipides	8 g
Gras saturés	1 g
Gras trans	0 g
Sodium	260 mg
Glucides	37 g
Fibres	9 g
Sucres	12 g
Protéines	16 g

Énergie

Calories	347
Lipides	10,7 g
Gras saturés	1,3 g
Gras trans	0 g
Sodium	346,7 mg
Glucides	49 g
Fibres	12 g
Sucres	16 g
Protéines	21 g

- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
 - 200 g d'oignon, en dés
 - 4 gousses d'ail, hachées
 - 200 g de poivron rouge, en dés
 - 200 g de poivron vert, en dés
 - 600 g de courgette, en dés
 - 400 g d'aubergine, en dés
 - 400 g de champignons, coupés en 4
 - 4 tasses (1 l) de tomates en dés
 - 6 c. à soupe (90 ml) de pâte de tomate
 - ¼ tasse (60 ml) de thym
 - ¼ tasse (60 ml) de basilic frais, haché
 - ¼ tasse (60 ml) d'origan
 - 4 tasses (1 l) de lentilles rouges, en conserve sans sel, bien rincées et égouttées
- ### YOGOURT GREC AU SUMAC
- 1 ½ tasse (375 ml) de yogourt grec nature 0% m.g.
 - 2 c. à soupe (30 ml) de sumac



Zuch'n' cheese végane

RENDEMENT



6
gestion
de poids



4
énergie



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes.
2. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à tendreté.
3. Dans un robot culinaire, réduire en purée lisse le mélange de bouillon de légumes avec les noix de cajou, le jus de citron et la levure.
4. Ajouter le tempeh, puis assaisonner au goût.
5. Diviser les *zoodles* (courgettes en spirales) en 4 ou 6 portions égales, recouvrir de sauce et garnir de basilic frais.

1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes sans sel
1 oignon, coupé en 4
4 gousses d'ail, hachées
½ tasse (125 ml) de noix de cajou non salées
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
¼ tasse (60 ml) de levure nutritionnelle
500 g de tempeh, émietté
Sel et poivre au goût
600 g de courgettes, passées au spiraliseur
Basilic frais, haché, au goût

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

Gestion de poids

Calories	310
Lipides	15 g
Gras saturés	2,8 g
Gras trans	0 g
Sodium	20 mg
Glucides	20 g
Fibres	1,8 g
Sucres	5 g
Protéines	24 g

Énergie

Calories	465
Lipides	22,5 g
Gras saturés	4,2 g
Gras trans	0 g
Sodium	30 mg
Glucides	30 g
Fibres	2,7 g
Sucres	7,5 g
Protéines	36 g



Chaudrée de saumon et crevettes au lait de coco et maïs

RENDEMENT



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire revenir le bacon, l'oignon et l'ail à feu moyen. Ajouter la farine en remuant.
 2. Ajouter le bouillon de poulet et le lait de coco, puis porter à ébullition.
 3. Ajouter les pommes de terre, baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes.
 4. Ajouter les crevettes et le saumon, puis cuire 5 minutes. Saler et poivrer au goût.
 5. Diviser en 4 ou 6 portions égales et garnir de maïs et de ciboulette.
- 2 tranches de bacon de dinde, émincées
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine de pois chiches
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet sans sel
- 1 tasse (250 ml) de lait de coco non sucré
- 200 g de pommes de terre, en petits cubes
- 300 g de crevettes, pelées, déveinées et asséchées sur un papier absorbant
- 250 g de filets de saumon, en cubes
- Sel et poivre au goût
- 100 g de maïs en grains
- Ciboulette fraîche, ciselée, au goût

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

Gestion de poids

Calories	284
Lipides	5,9 g
Gras saturés	1,8 g
Gras trans	0 g
Sodium	199,2 mg
Glucides	28,9 g
Fibres	1,5 g
Sucres	3,3 g
Protéines	29 g

Énergie

Calories	426
Lipides	8,9 g
Gras saturés	2,7 g
Gras trans	0 g
Sodium	298,8 mg
Glucides	43,4 g
Fibres	2,3 g
Sucres	5 g
Protéines	43,5 g

Cassoulet à la saucisse de Toulouse

RENDEMENT



6
gestion
de poids



4
énergie



- 1 ½ oignon rouge, en cubes
- 2 poireaux, en rondelles
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 400 g de saucisses de Toulouse entières
- 1 c. à soupe (15 ml) de romarin
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauge
- 3 feuilles de laurier
- 390 g de haricots blancs en conserve sans sel, bien rincés et égouttés
- 1 ½ tasse (300 ml) de coulis de tomate
- 1 ½ tasse (300 ml) de bouillon de poulet sans sel
- ½ tasse (80 ml) de chapelure

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans un plat allant au four, faire suer l'oignon et le poireau dans l'huile d'olive. Ajouter le reste des ingrédients excepté la chapelure.
3. Cuire au four 1 heure.
4. Sortir du four et saupoudrer avec la chapelure. Remettre au four pendant 15 minutes.
5. Diviser en 4 ou 6 portions égales.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

Gestion de poids

Calories	330
Lipides	16 g
Gras saturés	4,5 g
Gras trans	0 g
Sodium	370 mg
Glucides	34 g
Fibres	8 g
Sucres	6,6 g
Protéines	16 g

Énergie

Calories	495
Lipides	24 g
Gras saturés	6,8 g
Gras trans	0,1 g
Sodium	555 mg
Glucides	51 g
Fibres	12 g
Sucres	9,9 g
Protéines	24 g

