

DES REPAS SANTÉ ET ORIGINAUX



Il suffit de quelques ingrédients de base et d'un peu de temps pour transformer des produits abordables en un repas exquis.

Le tofu peut remplacer le bœuf haché

Que ce soit pour un chili, un pâté chinois ou des tacos, le tofu émietté constitue un choix économique pour ajouter des protéines à un repas.



Des protéines bon marché

Les légumineuses comme les haricots et les lentilles sont très abordables et contiennent assez de protéines pour servir de substituts à la viande. Une tasse de pois chiches, par exemple, contient 15 grammes de protéines. Une tasse de lentilles n'en contient pas moins de 19 grammes – soit autant qu'une poitrine de poulet !



Les lentilles sous la loupe

Cultivées chez nous, les lentilles sont riches en fibres, en fer et en protéines. De toutes les légumineuses, ce sont celles qui nécessitent le temps de cuisson le plus court. Les lentilles rouges et vertes se trouvent au rayon des légumineuses, tandis que les lentilles vertes se vendent aussi en conserve.

Un bol de superaliments

Les soupes aux légumes garnies de lentilles, de patates douces, d'épinards et de carottes offrent une mine de nutriments pour quelques sous seulement : vitamine A, fibres et antioxydants.



Soupe-repas aux légumes et aux pois chiches

Pour une soupe rassasiante et facile à préparer, combinez vos légumes préférés avec des pois chiches. Pour une soupe encore plus consistante qui se mange à la fourchette, réduisez d'une tasse la quantité d'eau.

Des légumineuses variées

À court de pois chiches ? Remplacez-les dans cette recette par des haricots, des haricots à œil noir, des haricots cannellini ou des lentilles.

Ajoutez des légumes-feuilles

Pour rehausser la saveur et la valeur nutritive de cette soupe, hachez 500 ml (2 tasses) de vos légumes-feuilles préférés : chou frisé (kale), épinards, chou cavalier ou bette à carde. Ajoutez-y les légumes-feuilles environ 10 minutes avant la fin de la cuisson. Un vrai délice !



Des légumes comme base de ragoût

Au lieu de préparer une soupe ou un ragoût à base de viande, optez pour des légumes. Transformez toute recette en un repas savoureux et consistant en y ajoutant des carottes, des patates douces, du céleri, de la courge ou des pommes de terre.