

Déjeuners végé d'Elizabeth

Suggestions d'Elizabeth Gauthier-Thiboutot, TES du 2e cycle

Voici mes recettes gagnantes pour des déjeuners rapides pour la semaine

Gruau « overnight »

Tu as juste à mélanger tous les ingrédients ensemble la veille et le déguster le lendemain matin!
Facile de même 😊

- 1/2 tasse d'avoine
- 1/2 tasse de lait (de ton choix)
- 1/3 tasse de yogourt grec
- 1 cuillère à soupe de graine de chia
- 1 scoop de protéine pâte à biscuits (j'utilise les protéines végétales de « Canadian protein »)
- 1/4 cuillère à thé de spiruline
- 1/2 cuillère à thé de cacao
- 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide
- 1/2 banane

Yogourt aux petits fruits

- 3/4 tasse de yogourt grec 2%
- 1 cuillère à soupe de graine de chia
- 1 scoop de protéine pâte à biscuits (j'utilise les protéines végétales de « Canadian protein »)
- 1/4 cuillère à thé de spiruline
- 1/2 cuillère à thé de cacao
- 1/3 tasse de petits fruits (bleuets, fraises, framboises, mûres)
- Granola à ta guise

Omelette sur le pouce

- 1/3 tasse de légumes cuits au choix
- 2 œufs
- Fromage râpé
- Sel et poivre
- Petit pain ou demi-bagel

Fais cuire tes légumes en premier dans 1 cuillère à thé de margarine ou de beurre. Ajoute ensuite les œufs, le sel et le poivre et termine en ajoutant le fromage! 😊

Quesadillas déjeuner

- 2 œufs brouillés
- Fromage râpé
- 3 cuillères à soupe de salsa
- 1 tortillas

Fais cuire tes œufs avec 1 cuillère de margarine ou de beurre. Dépose le fromage par-dessus et ajoute le tortillas. Tourne le tortillas pour le faire griller légèrement et ajoute-y la salsa. Plis le en deux et déguste 😊

Repas végé d'Elizabeth

Suggestions d'Elizabeth Gauthier-Thiboutot, TES du 2e cycle

« Poke bowl »

- 1/4 tasse de quinoa
- 2 œufs cuits à la coque
- 1/3 concombre
- 1/2 avocat
- 1/2 poivrons rouges
- Vinaigrette au choix (j'aime bien huile d'olive, balsamique, basilic, ail, sel et poivre)

Fais cuire ton quinoa comme l'indique l'emballage. Pendant ce temps, fais cuire tes œufs dans l'eau et prépare tes légumes. Mets la vinaigrette dans un petit contenant à part 😊

Pizza bbq maison - pour 1 portion

Pour la pâte :

- 100 grammes de farine (j'utilise de la farine de riz)
- 110 grammes de yogourt grec
- 1/2 cuillère à thé de levure ou de bicarbonate de soude
- Poudre d'ail au goût
- Assaisonnements italiens au goût
- Sel

Mélange tous les ingrédients jusqu'à ce que tu aies une pâte consistante. Étends-là sur une plaque à cuisson avec papier parchemin.

- 3-4 cuillères à soupe de sauce bbq
- Oignons rouges coupés en lanières minces
- Poivrons rouges coupés en lanières minces
- Olives vertes
- 1/4 tasse de PVT réhydratée
- Fromage râpée au goût

Ajoute les ingrédients sur ta pâte à pizza et mets la au four à 400 degrés fahrenheit pour environ 22 minutes.

Poutine « big mac » - pour 1 portion

- Environ 2 patates (dépendamment de la grosseur)
- 1/3 tasse de PVT
- Fromage râpée
- Oignons rouges coupés en lanières minces
- Poivrons rouges coupés en lanières minces
- 1 cornichon coupé en lanières minces
- Olives vertes
- Piments forts

Sauce « big mac » maison

- 1/2 tasse de yogourt grec 2%
- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de relish
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de paprika

Couper les patates en frites et les faire cuire (j'utilise personnellement le « air fryer », donc difficile à dire au niveau du temps). Pendant ce temps, préparer les légumes. Lorsque les frites sont prêtes, mettre dans un plat allant au four et y ajouter tous les légumes coupés (sauf les cornichons), ainsi que la PVT et le fromage râpé. Mettre au four à 390 degrés pour environ 10 minutes.

Lorsque le fromage commence à griller, sortir du four et y ajouter les cornichons et la sauce « big mac » maison 😊

Boulettes hamburgers faciles

- 1 canne de haricots blancs ou noirs
- 1 œuf
- 1/3 tasse de chapelure
- Poudre d'ail
- Poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de levure alimentaire
- Sel et poivre

Mélange le tout et fais-toi de bonnes boulettes pour tes hamburgers ou sandwiches