



# Citelier de cuisine thématique

Manger sans sel, sans  
sucre et sans gras

La Bouffe du Carrefour



## Rouleaux de printemps (8 rouleaux)

### Ingrédients :

- 80 g (3 oz) de vermicelles de riz secs (l'équivalent de 2 tasses, cuits)
- 16 feuilles de riz de 23 cm (9 po) de diamètre
- 8 grosses feuilles de laitue iceberg
- 1 t. de germes de haricots (fèves germées)
- 1 petit concombre, épépiné, coupé en julienne
- 1 carotte, coupée en julienne
- Autres légumes et/ou fruits, au goût : mangue en julienne, oignon vert émincé, pois sucrés en lanières, poivron en lanières, radis en tranches, fraises en tranches, avocat en julienne, etc.
- 16 grosses crevettes cuites, décortiquées et coupées en deux à l'horizontale,
- ½ t. de feuilles de menthe fraîche



### Préparation :

1. Dans un bol, couvrir les vermicelles d'eau bouillante salée et laisser reposer 5 minutes. Égoutter et réserver.
2. Dans un grand bol d'eau très chaude, tremper deux galettes de riz à la fois jusqu'à ce que les 2 côtés soient mouillés, soit environ 15 à 20 secondes. Les retirer de l'eau, bien les égoutter et les déposer sur un linge sec. Éponger.
3. Sur un plan de travail, superposer deux galettes humides. Disposer 1/4 t. de vermicelles et quelques fèves germeés à une extrémité. Rabattre les côtés vers le centre. Rouler fermement. Ajouter légumes et fruits au choix, toujours en roulant fermement pour bien emprisonner la garniture. Disposer 2 moitiés de crevette pour couvrir la longueur du rouleau et continuer de rouler. Ajouter quelques feuilles de menthe et compléter l'opération en repliant les rebords.
4. Couvrir les rouleaux d'un linge humide et procéder avec le reste des ingrédients. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Accompagner de sauce aux arachides.

## **Sauce aux arachides** **(environ 1 tasse)**

### **Ingrédients :**

- 3/4 t. d'eau
- 1/2 t. de beurre d'arachide croquant (ou crémeux)
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de sauce soya, environ
- 1 c. à t. d'huile de sésame grillé
- Sel et poivre

### **Préparation :**

1. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaisse. Saler et poivrer. Réserver.



## **Brochettes de poulet sur purée d'avocats** **(6 portions)**

### Ingrédients :

#### *Marinade :*

- ½ c. à t. de coriandre moulue
- ½ c. à t. de gingembre moulu
- ½ c. à t. de flocons de piment fort broyés
- ½ c. à t. de moutarde sèche
- ¼ c. à t. de cannelle moulue
- 3 oignons verts, hachés
- 2 c. à s. de jus de lime
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à t. de sucre
- Sel et poivre



#### *Brochettes :*

- 4 demi-poitriines de poulet désossées sans la peau, coupées en lanières
- 12 brochettes de bois, trempées dans l'eau 30 minutes

#### *Purée d'avocat :*

- 1 avocat bien mûr
- ½ t. de crème sure
- 1 c. à s. de jus de lime
- Sel et poivre

### Préparation :

1. *Marinade :* Dans une poêle, chauffer doucement les épices environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Verser dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
2. *Brochettes :* Ajouter le poulet à la marinade et bien l'enrober. Enfiler le poulet sur les brochettes en serpentins et les déposer dans un plat. Couvrir et réfrigérer environ 1 heure. Préchauffer le barbecue à puissance élevée (ou le four à 350 F).
3. *Purée d'avocat :* Dans le bol d'un petit robot, réduire en purée lisse l'avocat, la crème sure et le jus de lime. Saler et poivrer. Réserver dans un bol et couvrir d'une pellicule de plastique directement sur la purée. Griller les brochettes environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé. Dans le fond de six assiettes, répartir la purée d'avocat en un grand trait. Garnir de salade de radis et de cerises (voir recette) et y déposer les brochettes de poulet.



## **Fettuccine crémeux aux tomates séchées**

(4 portions)

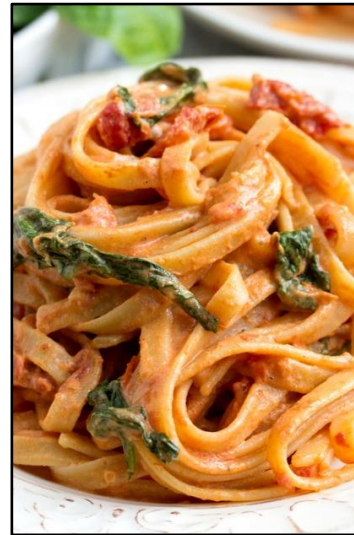
### Ingrédients :

#### *Sauce crémeuse légère:*

- 3/4 t. de tomates séchées dans l'huile, hachées
- 1/2 t. de feuilles de basilic
- 1/4 t. de crème sure ou de yogourt grec nature
- 2 t. de lait
- 1 c. à s. de pâte de tomate
- 1/4 t de fromage parmesan, haché finement
- 1/2 c. à t. de sel
- Poivre

#### *Pâtes:*

- 300 g de pâtes au choix
- 1 c. à s. de l'huile des tomates séchées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 petit oignon jaune, haché finement
- 4 t. de bébés épinards, hachés



### Préparation :

1. Placer les ingrédients de la sauce dans un mélangeur et broyer jusqu'à ce que ce soit homogène. Assaisonner au goût.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle à feu vif. Ajouter l'ail et l'oignon et cuire 3 à 5 minutes.
3. Pendant ce temps, cuire les pâtes. Garder 1 t. de l'eau de cuisson.
4. Ajouter les pâtes à la poêle d'oignons, puis y verser la sauce, les épinards ainsi qu'1/2 t. de l'eau de cuisson des pâtes. Remuer. Assaisonner au goût.
5. Si le plat n'a pas la consistance désirée, ajouter un peu d'eau de cuisson. Servir immédiatement avec du basilic frais.

## Galettes de saumon et quinoa (5 galettes)

### Ingrédients :

- 16 oz de filet de saumon, sans la peau
- 1 c. à t. d'huile d'olive
- 1/3 t. d'échalote française, hachée
- 1 t. de kale (ou d'épinards), haché
- Sel et poivre, au goût
- 3/4 t. de quinoa cuit
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 gros oeuf, battu

### *Pour la salade:*

- 2 1/2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 1/2 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
- 2 c. à s. d'échalote française, haché finement
- 1 1/4 c. à t. de moutarde de Dijon
- Sel et poivre, au goût
- 5 t. de bébé roquette, légèrement tassée
- 1 gros pamplemousse rose, pelé et coupé en dés



### Préparation :

1. Dans un grand bol, remuer l'huile, le vinaigre, les échalotes, la moutarde, le sel et le poivre. Ajouter le reste des ingrédients de la salade.
2. Couper le 3/4 du saumon en petits dés. Réserver. Hacher le reste à l'aide d'un robot culinaire.
3. Dans une poêle antiadhésive, sur le feu moyen, faire chauffer l'huile et ajouter les échalotes, le kale, le sel et le poivre. Cuire 4 minutes.
4. Transférer dans le bol de saumon et ajouter le reste des ingrédients des galettes. Former 5 galettes, environ 1/2 t. chacune.
5. Cuire les galettes dans une poêle huilée, 5 minutes de chaque côté.
6. Servir sur la salade.

## **Barres aux bleuets, aux dattes et au chocolat** **(12 à 24 barres)**

### Ingrédients :

- 3 t. de noix de cajou crues, trempées 2-3 heures
- ½ t. de lait d'amande (ou de lait de coco)
- 3 c. à s. d'huile de coco
- 3 c. à s. de sirop d'érable
- 2 c. à s. de jus de citron
- ½ t. de bleuets et de mûres congelés
- Petits fruits, au choix (pour garnir)

### Pour la base au chocolat :

- 1 t. de dattes fraîches, dénoyautées
- 3 c. à s. d'huile de coco
- ¼ t. de poudre de cacao
- ¼ t. de noix de coco râpée (facultatif)
- 2 c. à s. de flocons d'avoine
- 2 c. à s. de graines de chia

### Préparation :

1. Recouvrir un moule d'environ 5 po x 7 po de pellicule plastique. Réserver.
2. Dans un mélangeur, réduire en purée tous les ingrédients pour la base au chocolat afin d'obtenir une pâte. Verser au fond du moule, puis presser. Réserver.
3. Dans un robot culinaire puissant, réduire en purée les noix de cajou, le lait d'amande, l'huile de coco, le sirop d'érable et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.
4. Verser les 2/3 de ce mélange sur la base afin d'obtenir un deuxième étage uniforme.
5. Dans le robot culinaire, ajouter les bleuets et les mûres au reste du mélange, puis réduire en purée. Verser dans le moule, puis garnir de petits fruits. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.



## Références

<http://infoalternative.over-blog.fr/article-avantages-et-inconvenients-des-diverses-sortes-de-sucre-60906977.html>

<http://www.canalvie.com/sante-beaute/nutrition/infos-et-conseils/les-effets-reels-du-sel-sur-la-sante-1.795750>

<http://www.lepointurlatable.fr/envie-de-savoir/lequilibre-alimentaire/les-matieres-grasses.html>

<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/567325/matieres-grasses>

<https://ici.radio-canada.ca/tele/trois-fois-par-jour/site/complements/recette/2115/barres-bleuets-dattes-chocolat>

<https://maigrirsansfaim.com/les-effets-nefastes-du-sucre-sur-la-sante-et-lorganisme/>

<https://www.recipetineats.com/creamy-sun-dried-tomato-pasta/>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3794-dumplings-de-porc-et-sauce-aux-arachides>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/491-rouleaux-de-printemps>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5814-brochettes-de-poulet-aux-epices-sur-puree-d-avocat>

<https://www.skinnytaste.com/healthy-salmon-quinoa-burgers/>