

# Rillettes de Poisson

*Les maquereaux et sardines en boîte sont une bonne source de protéine et d'Oméga 3, ces précieux acide gras au rôle anti-inflammatoire qui protègent notre cœur et notre cerveau.*

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 conserve de filets de maquereaux ou de sardines au naturel (ou à l'huile)
- 100g de fromage blanc = 1 pot individuel
- Sel, poivre
- Le jus d'1/2 citron
- Herbes : ciboulette, persil, aneth au choix...
- 1 échalotte

**Temps :** 10 min

## Matériel :

- 1 bol
- 1 fourchette
- 1 planche à découper
- 1 couteau



## Etapes :

- 1) Eplucher et émincer l'échalotte et déposer dans un bol
- 2) Ouvrir et égoutter la conserve de poisson de votre choix : maquereau ou sardine
- 3) Enlever les arrête s'il y en a
- 4) Dans le bol, ajouter le poisson et écraser le une fourchette
- 5) Ajouter le fromage blanc et le jus de citron
- 6) Mélanger
- 7) Assaisonner selon le goût : Sel, poivre, ciboulette, persil ou aneth...
- 8) C'est prêt !

*Délicieux sur des toasts de pain ou biscottes ou tout simplement pour y tremper ses crudités : bâtonnet de carottes, chou-fleur, cèleri...*

*A conserver au frais*

# Chili Sin Carne

*Une bonne alternative pour varier ses sources de protéines. Le chili sin carne est un plat complet à base de protéines végétales. Les haricots rouges (= légumineuses) et le riz (= céréale) permettent un apport de protéines complètes dont le corps a besoin.*

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boîte de haricots rouges : 250g poids net égoutté
- 1 boîte de pois chiche : 250g poids net égoutté
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune : Possibilité de les acheter marinés ou surgelés
- 1 boîte de coulis de tomate : environ 500g
- 2 carottes et/ou autres légumes de votre choix : courgette, céleri...
- Poivre
- Paprika, cumin, piment ou mélange d'épices mexicaines
- Huile d'olive
- 1 gros oignons ou 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail



**Temps :** 45 min

**Matériel :**

- 1 marmite ou faitout ou grande casserole
- 1 Planche à découper
- 1 Couteau
- 1 Spatule pour mélanger
- 1 économe

## Etapes :

- 1) Eplucher, émincer les oignons et l'ail
- 2) Rincer, éplucher, couper en dés les carottes
- 3) Rincer, vider et couper les poivrons en dés
- 4) Dans une casserole, mettre 1 cuillère à soupe d'huile, laisser chauffer
- 5) Faire revenir les oignons, l'ail, les dés de carottes et les poivrons
- 6) Ajouter 2 cuillères à café de paprika, 2 cuillères à café de cumin et 1 cuillère à café de chili (selon préférence) ou 4 cuillères à café de mélange d'épices mexicaine
- 7) Laisser cuire 10 min en mélangeant
- 8) Ajouter le coulis de tomate et ajouter 1 verre d'eau
- 9) Laisser mijoter pendant 20 min et ajouter un peu d'eau si besoin
- 10) Egoutter les haricots rouges et les pois chiches, ajouter les à la préparation
- 11) Laisser mijoter pendant 15 min
- 12) Servir avec du riz, et déguster !

*Possibilité de varier les haricots : rouges, blanc, noir et/ou d'ajouter du maïs*

*Inutile d'ajouter du sel, les aliments en conserve en contiennent déjà.*

*Se conserve 3 jours au frais*

# Smoothie Pomme Carotte

*Les smoothies sont un bon moyen d'atteindre les recommandations des 5 fruits et légumes par jour et faire le plein de vitamines. Ils ont souvent l'inconvénient d'être très sucrés. En y ajoutant un légume, on diminue la concentration en sucre tout en se faisant plaisir et en gardant les nutriments intéressants pour garder la forme.*

## Ingrédient pour 4 personnes :

- 4 carottes
- 4 pommes
- 1 yaourt : lait de vache ou végétale
- 1 petit verre de lait (vache ou végétale) ou de jus d'orange
- ½ citron

**Temps :** 10 min

## Matériel :

- 1 économe
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 mixer blender
- 1 verre

## Etapes :

- 1) Rincer et éplucher les pommes et les carottes
- 2) Couper en 4 les pommes et les carottes
- 3) Enlever le trognon des pommes
- 4) Mettre les morceaux de pommes et de carottes dans le blender
- 5) Ajouter le yaourt
- 6) Ajouter le jus du ½ citron
- 7) Ajouter le lait ou le jus d'orange
- 8) Fermer le couvercle et mixer
- 9) Déguster bien frais !



*Ajouter des glaçons pour encore plus de fraîcheur.*

*A consommer rapidement pour préserver au maximum les vitamines*

*Possibilité de personnaliser avec d'autres fruits et légumes.*

