



**FEN-X**  
NUTRITHÉRAPIE

# LES RECETTES SIGNATURES

**Pour concevoir des repas sains et équilibrés**

# LES DÉJEUNERS

Préparation : 10 min

# L'omelette suisse Champignon Asperge

Pour 1 portion	
Calories	350
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1.5
Fruits	0

Une recette très populaire chez les adeptes de fromages suisse.

L'omelette Go To rapide pour bien partir la journée avec le ventre bien remplis.

Son grand volume lui permet d'être un choix de première pour développer de la masse musculaire ou simplement pour éviter d'avoir faim à mi-chemin de la journée.

Amusez-vous à y ajouter d'autres saveurs tel que le brocoli les tomates et le bacon de dinde. Vous verrez que ça devient vite un grand chef-d'œuvre.



## Ingrédients

- 3 gros œufs entiers
- 3 champignons moyen coupé en lanière
- 4 à 6 tiges d'asperges coupé en dés
- 45 g de fromage suisse
- Sel rose d'Himalaya et poivre noir
- Huile d'avocat en spray

## Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen et vaporiser de l'huile d'avocat sur les parois.
2. Sur une planche, couper en lanière les champignons et couper en dés les tiges d'asperges.
3. Faire revenir dans la poêle pendant environ 3 minutes à feu moyen.
4. Bien épreindre de façon uniforme.
5. Dans un grand bol, casser les 3 œufs et mélanger à l'aide d'une fourchette.
6. Saler, poivrer et ajouter les épices et herbes de votre choix à la mixture d'œufs
7. Répartir dans la poêle afin de couvrir la totalité de la surface.
8. Cuire à feu doux pendant environ 5 minutes
9. Ajouter sur la moitié de l'omelette le fromage suisse râper ou en tranche
10. À l'aide d'une spatule, venir plier l'omelette en 2 afin de créer un demi-cercle.
11. Servir

Préparation : 5 min

Pour 1 portion

# Mon jambon coulant

Calories	330
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1.5
Fruits	0

Sans aucune hésitation la préférée du Coach Jay pour sa rapidité de préparation!

Une recette qui rappelle de près celle d'un œuf bénédictin.

Elle peut être fait avec une tranche de jambon ou du bacon de dinde.

Assurez-vous que l'œufs soit bien coulant, c'est ce qui crée le petit goût magique de cette recette.

Pour un petit effet wow, exécuter la même recette dans un ramequin.



## Ingrédients

- 2 gros œufs entiers
- 35 g de jambon forêt noir
- 45 g de fromage Bergeron 14% en tranches
- Sel rose d'Himalaya et poivre noir
- Huile d'avocat en spray

## Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffer à feu doux et vaporiser de l'huile d'avocat sur les parois.
2. Côté gauche de la poêle, casser et cuire les œufs en gardant le jaune d'œuf coulant.
3. Côté droit de la poêle, faire revenir la tranche de jambon.
4. Ajouter les tranches de fromages sur le jambon.
5. Ajouter les 2 œufs coulants sur le jambon.
6. Servir et déguster.

Préparation : 25 min

# L'omelette muffin Jambon-fromage

Pour 2 Muffins	
Calories	250 calories
Protéines	2
Glucides	0
Lipides	1
Fruits	0

Une recette savoureuse et rapide qui fera le bonheur de toute la famille en ces matins pressés. Cette omelette muffin se conserve pendant près de 3 jours au réfrigérateur et devient un bon ami rapide pour les snacks d'après-midi.

Il suffit de la mettre 60 secondes au micro-ondes et elle sera prête pour une délicieuse collation protéinée.

De plus, il est facile de varier les saveurs et les légumes.

Amuser-vous avec les légumes et les épices.



## Ingrédients

- 4 gros oeufs entiers
- 1 tasse de blanc d'œufs liquides
- 1/2 oignon blanc haché finement
- 1/2 Poivron rouge en cube
- 150 g de jambon forêt noir
- 90 g de fromage Bergeron 14%
- Sel rose d'Himalaya et poivre noir
- Huile d'avocat en spray

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 degrés
2. Vaporiser l'huile d'avocat sur un moule à muffin 6 trous afin d'éviter que les omelettes collent.
1. Sur une planche, hacher en cube l'oignon, le poivron ainsi que le jambon et déposer ces ingrédients de façon égale dans le moule à muffin
2. Dans un grand bol, casser les 6 œufs, ajouter les blancs d'œufs et mélanger les bien.
3. Saler, poivrer et ajouter les épices et herbes de votre choix à la mixture d'œufs
4. Répartir de façon égale dans le moule à muffin
5. Ajouter un cube de fromage Bergeron 14% d'environ 1 cm dans le milieu de chaque préparation
6. Mettre au four et cuire pendant environ 15 à 20 minutes.

Préparation : 10 min

# La fameuse pancake fluffy et son coulis

Pour 1 portion	
Calories	320
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1
Fruits	1

Une pancake qui a une texture intéressante, un goût super bon et qu'on peut consommer à volonté? Is this for real?

Une belle alternative santé à nos repas souvent trop cochon.

Ajoutez-y le coulis à la saveur de votre choix ou amusez-vous à ajouter un sirop Walden farm sans sucre. C'est un gagnant pour les enfants.

L'art de savourer des aliments délicieux sans culpabilisée.



## Ingrédients

- 1 oeufs entiers
- 1/4 tasse de lait d'amande à la vanille
- 1 mesure de protéine en poudre
- 1/2 cu à thé levure alimentaire
- 1 tasse de petits fruits des champs congelés
- 1 carrés de chocolat noir 80% et +
- 1-2 cricks de sel rose d'Himalaya
- Huile d'avocat en spray

## Préparation

### Pancake

1. Préchauffer une grande poêle à feu doux.
2. Vaporiser l'huile d'avocat sur la surface.
3. À l'aide d'un fouet, brasser rigoureusement l'œuf et le lait d'amande dans un bol.
4. Ajouter la poudre de protéine, la levure alimentaire ainsi que le sel rose d'Himalaya.
5. Fouetter jusqu'à homogénéité.
6. Créer 3 à 4 petits pancakes dans la poêle et cuire de 45 à 60 secondes par côté

### Coulis de petits fruits

1. Dans un petit chaudron, ajouter 1 tasse de petits fruits au choix (Fraises / framboises / mûres / bleuets...)
2. Cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes.
3. Écraser à l'aide d'une fourchette les gros morceaux afin d'obtenir une purée.
4. Ajouter le coulis sur les petits pancakes
5. Casser en petit morceaux le chocolat et ajouter sur le pancake
6. Servir et savourer

Préparation : 10 min

# Le burrito ayayay



Pour 1 portion	
Calories	470
Protéines	1.5
Glucides	1
Lipides	1.5
Fruits	0

Le burrito ayayay est destiné aux fanatiques de piquant, il fera certainement fondre vos papilles gustatives.

Une option délicieuse et rapide pour un matin presser.

Cuisinez-le rapidement en moins de 10 minutes, emballer-le dans du papier d'aluminium et emportez-le sur la route.

Ajouter un peu de salsa piquante et encore plus de Sriracha pour des sensations fortes.



## Ingrédients

- 2 gros œufs entiers
- 1 tranche de bacon de dinde
- 1/2 petit oignon blanc haché finement
- 1/2 poivron rouge en cube
- 6 olives vertes coupé en cube
- 30 g de fromage Bergeron 14%
- 1 Pain pita blé entier
- 1/2 cu à thé de sauce Sriracha
- 1 cu à thé de mayonnaise légère
- Sel rose d'Himalaya
- Poivre noir
- Huile d'avocat en spray

## Préparation

1. Dans une moyenne poêle, chauffer à feu moyen et vaporiser de l'huile d'avocat sur les parois.
2. Sur une planche, couper en cube le poivron, le bacon de dinde et hacher finement l'oignon ainsi que les olives.
3. Déposer dans la poêle et faire revenir pendant environ 3 minutes à feu moyen.
4. Dans un grand bol, casser les 2 œufs, ajouter le sel, le poivre et les autres épices et herbes de votre choix.
5. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette.
6. Incorporer les œufs aux légumes.
7. Cuire en remuant la préparation à feu moyen pendant environ 3 à 5 minutes.
8. Fermer le feu et laisser reposer la préparation.
9. Dans un plat, ajouter la mayonnaise légère et ajouter y la sauce Sriracha.
10. Assembler dans un pain pita, ajouter la mayonnaise, une petite feuille de salade romaine ainsi que la préparation d'œuf.
11. Fermer le pain pita et cuire 1 minutes par côté.
12. Servir et déguster.

Préparation : 6 min

Pour 1 portion

# L'incroyable Mug-cake choco-framboises

Calories	400
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1.5
Fruits	0.5

Une recette très rapide et chocolatée qui permet de se sucrer la dent sans culpabilité.

Lorsque la cuisson est bien maîtrisée, ce mugcake est le parfait dessert de fin de soirée.

Ajoutez-y les fruits de votre choix et amusez-vous avec les saveurs de protéines en poudres.

Érables, biscuits à la crème, vanille, caramel, le choix vous appartient.

Osez y ajouter un petit sirop d'érable sans sucre walden farm et vous verrez vos petites rages disparaître.



## Ingrédients

- 1 gros œufs entiers
- 1/4 tasse de lait d'amande à la vanille
- 1 mesure protéine en poudre au chocolat
- 1 cu à soupe de farine de coco ou d'amande
- 1 cu à thé de poudre de cacao
- 1/2 cu à thé d'huile de coconut
- 1 cu à soupe de stévia ou d'érythritol
- 1/2 tasse de framboise fraîche
- 1 cube de chocolat noir 85%

## Préparation

1. Avec l'huile de coco, graisser les parois interne de votre tasse.
2. Dans un bol, combiner la farine de coco, le stévia, la poudre de cacao ainsi que la protéine en poudre.
3. Bien mélanger.
4. Ajouter à la mixture l'œuf entier et le lait d'amande.
5. Bien mélanger jusqu'à uniformité.
6. Insérer la mixture dans la tasse et cuire au micro-ondes 30 secondes.
7. Cuire à coup de 15 secondes de 1 à 3 reprises afin d'éviter la surcuisson.
8. Vous devriez obtenir une texture onctueuse et un milieu coulant.
9. Casser et ajouter le chocolat noir ainsi que les framboise sur le dessus.

Préparation : 5 min

# Le bulletproof coffee et son acolyte

Pour 1 portion	
Calories	380
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1
Fruits	1

Envi d'un lait au chocolat chaud, d'une vanille française ou d'un petit goût sucré et chaud?

Le bulletproof coffee est l'option par excellence pour combler toutes ces besoins sans jamais se sentir coupable.

Ajoutez-y un délicieux yogourt fruité-chocolaté pour vraiment créer un duo décadent et réconfortant.



## Ingrédients

### Bulletproof coffee

- 1/2 mesure protéine en poudre au chocolat
- 3/4 de tasse de café infusé
- 1 cu à thé d'huile de coco
- 1 carré de chocolat noir 80% et +

### Yogourt aux fraises - chocolat

- 175 g de yogourt grec nature
- 1/2 mesure protéine en poudre au chocolat
- 2-3 cu à soupe d'eau fraîche
- 1 tasse de fraises coupé en dés

## Préparation

### Bulletproof coffee

1. À l'aide de votre machine à café, préparer une tasse de votre café préféré.
2. Ajouter et diluer votre huile de coco dans le café chaud.
3. À l'aide d'une cuillère, brasser de façon circulaire votre café tout en introduisant la protéine en poudre.
4. Ajouter le carré de chocolat noir dans le café.
5. Déguster.

### Yogourt aux fraises - chocolat

1. Sur une planche, couper en dés les fraises.
2. Dans un bol moyen, ajouter le yogourt.
3. Ajouter la protéine en poudre au yogourt et brasser jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
4. Ajuster la texture en ajoutant l'eau fraîche une cuillère à la fois.
5. Ajouter les fraises au yogourt.
6. Déguster.

Préparation : 5 min

Pour 1 portion

# Le gruau minute

## Antioxydant-Digestif

Calories	500
Protéines	1
Glucides	1.5
Lipides	1.5
Fruits	1

Une délicieuse formule énergétique en un matin d'activité physique.

Le gruau minute est très efficace lorsque vous souhaitez préparer en avance vos petits déjeuners.

Il suffit d'en préparer 3-4 en avances et de s'amuser à interchanger les différents types de fruits à l'intérieur pour encore plus de variétés dans les saveurs.

Cette recette est délicieuse, efficace, rapide et est un Go To pour les sportifs.



## Ingrédients

- 45 g d'avoine entière
- 3/4 tasse de lait d'amande à la vanille
- 1/2 mesure de protéine en poudre vanille
- 90 g de yogourt grec vanille
- 1 cu à table de beurre d'amande
- 1 cu à table de graines de chia
- 1/2 tasse de petits fruits des champs
- 6 à 10 bleuets frais
- 1 cu à thé de sirop sans sucre Walden Farm

## Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger avec un fouet ou un pied-mélangeur le lait d'amande, le yogourt, le sirop sans sucre ainsi que la protéine en poudre afin d'obtenir une texture homogène.
2. Ensuite verser la préparation dans un petit pot Masson.
3. Ajouter-y l'avoine, le beurre d'amande, les graines de chia et les petits fruits des champs.
4. Fermer et remuer fortement.
5. Reposer le pot au réfrigérateur un minimum de 6h avant la consommation.
6. Au moment de servir, ajouter quelques bleuets frais sur la préparation.
7. Déguster

Préparation : 5 min

Pour 1 portion

# Le gruau minute

## Banane-café-vanille

Calories	420
Protéines	1
Glucides	2
Lipides	0
Fruits	1

Besoin d'un délicieux boost d'énergie?

Cette merveilleuse recette en plus d'être bonne et rapide vous fournit doublement d'énergie grâce à son contenu en caféine.

Elle est une belle alternative à consommer 60 minutes avant une séance de sport.

Ajouter là lors de vos préparations de repas du dimanche, vous ne serez pas déçu.



## Ingrédients

- 45 g d'avoine entière
- 1/2 banane coupé en cube
- 90 g de yogourt grec vanille
- 1/2 mesure protéine en poudre vanille
- 1/2 tasse de café
- 1/2 tasse de fraises en cube
- 15 g céréales Kashi

## Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger avec un fouet ou un pied-mélangeur la banane, le café, le yogourt ainsi que la protéine en poudre afin d'obtenir une texture homogène.
2. Ensuite verser la préparation dans un petit pot Masson.
3. Ajouter-y l'avoine, fermer et remuer fortement.
4. Reposer le pot au réfrigérateur un minimum de 6h avant la consommation.
5. Au moment de servir, garnir de fraises et de granola
6. Déguster

Préparation : 5 min

Pour 1 portion

# Mon parfaits Fruits des champs

Calories	640
Protéines	2
Glucides	2
Lipides	1
Fruits	1

Une délicieuse recette rapide qui amène la salive à la bouche par son aspect visuel. Ce yogourt est très riche en antioxydants.

Vous pouvez facilement modifier les saveurs en ajoutant ou en modifiant vos fruits.

Faite revenir dans une casserole les petits fruits de votre choix afin d'en faire un coulis, et mélanger-le avec la base de votre yogourt pour lui en donner sa saveur.

Préparer le et proposer-le en à côté lors d'un déjeuner en famille.



## Ingrédients

- 175 g de yogourt grec nature
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille
- 1/3 tasse bleuets frais
- 1/3 tasse de framboises fraîches
- 2 grosses fraises coupé en cubes
- 60 g de céréales kashi
- 1 cu à soupe de beurre de noix au choix

## Préparation

1. Dans un bol moyen ajouter la totalité du yogourt.
2. Ajouter la protéine en poudre et bien mélanger jusqu'à obtenir la texture désiré.
3. Ajouter 15ml d'eau fraiches pour liquéfier la texture si nécessaire.
4. Ajouter les bleuets, les fraises et les framboises à part égale chacun sur le 1/3 du bol.
5. Ajouter les céréales.
6. Finaliser avec des morceaux de chocolat noir.
7. Déguster

Préparation : 5 min

Pour 1 portion

# Mon parfaits Banane-Kiwi

Calories	350
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1
Fruits	1

Voici un petit déjeuner parfait pour les matins rapides et efficaces. Ce petit parfait peut-être fait en moins de 2 minutes la veille afin de sauver une tonne de temps les matins.

Vous pouvez le conserver pendant 3 jours au frigo sans aucun problème et est un choix de première pour la préparation de repas d'avance.

Il est aussi adoré des enfants, est riche en protéine et est une bonne source d'énergie pour bien décoller vos journées.

Il peut aussi être congelé et consommé comme petite collation froide santé.



## Ingrédients

- 175 g de yogourt grec nature
- 1/2 mesure de protéine en poudre à la vanille
- 1/2 banane coupé en petit cube
- 1 kiwi coupé en petit cube
- 1 cu à soupe de graine de chia
- 1 carré de chocolat noir 80%

## Préparation

- 1.Éplucher et couper en petit cube la banane et le kiwi.
- 2.Dans un bol, mélanger le yogourt avec les graines de chia jusqu'à uniformité.
- 3.Déposer 1/3 de votre préparation de yogourt dans un verre, y déposer aussi 1/3 des bananes, 1/3 des kiwi ainsi que 1/3 du chocolat noir.
- 4.Répéter la procédure à 3 reprises afin de former 3 étages.

Préparation : 3 min

Pour 1 portion

# Le smoothie vitalité

Calories	370
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1
Fruits	1

La fameuse recette originale du smoothie Fen-X.

Elle est dans nos stratégies depuis le début de pour son aspect nutrithérapeutique, Cette recette regorge d'antioxydants, de fibres, de protéines de qualité en plus de réhydrater l'organisme.

Elle est un Go to pour bien partir la journée.



## Ingrédients

- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille
- 90 g de yogourt grec nature
- 1 tasse de petits fruits des champs congelés
- 2 cu à soupe de graines de chia
- 1 poignée d'épinard frais
- 125 ml d'eau fraîches

## Préparation

1. Dans un mixeur, introduire tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance homogène et lisse.
2. Servir et déguster.

Préparation : 5 min

Pour 1 portion

# Le smoothie à la menthe tropicale

Calories	360
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	0
Fruits	1

Un smoothie qui apporte une intense fraîcheur en bouche.

Ce smoothie est onctueux et est une excellente alternative lorsque vous vous réveiller avec une petite envie de sucrée.

Vous pouvez utiliser la recette originale utilisant la protéine en poudre à la saveur d'ananas-mangues ou vous pouvez simplement garder une solution gagnante et utiliser la protéine à la vanille, le résultat sera aussi délicieux.



## Ingrédients

- 1 mesure de protéine en poudre ananas-mangues
- 90 g de yogourt grec nature
- 50 g de mangues congelés
- 1/2 tasse de framboises congelés
- 2 cu à soupe de graine de chia
- 1 feuille de menthe fraîche
- 125 ml de lait d'amande nature

## Préparation

1. Dans un mixeur, introduire tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance homogène et lisse.
2. Servir et déguster.

Préparation : 3 min

Pour 1 portion

# Le smoothie Nutella-Banana

Calories	450
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1
Fruits	1

Chocolat et banane... Quoi dire de plus.

Une recette simple, mais tellement délicieuse. Essayer-là et je vous promets que vous ne serez pas déçu.

Pour les gourmands, je vous conseille d'y ajouter quelques framboises congelées ainsi qu'une petite cuillère de beurre d'amande.

Le goût ne sera qu'amplifié.



## Ingrédients

- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat
- 90 g de yogourt grec nature
- 1 banane congelée
- 1 cu à soupe de beurre de noix et aux graines
- 1 cu à thé de cacao en poudre
- 1/2 tasse de lait d'amande à la vanille
- 1/2 tasse d'eau froide

## Préparation

1. Dans un mixeur, introduire tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
2. Service et déguster

Préparation : 5 min

Pour 1 portion

# Le smoothie du gros mangeur pressé

Calories	450
Protéines	1.5
Glucides	1
Lipides	1
Fruits	1.5

Voici un petit déjeuner parfait pour les matins rapides et efficaces. Ce petit smoothies peut être fait en moins de 2 minutes afin de sauver une tonne de temps les matins.

Vous pouvez le conserver pendant 3 jours au frigo sans aucun problème et est un choix de première pour la préparation de repas d'avance.

Il est aussi adoré des enfants, est riche en protéine et est une bonne source d'énergie pour bien décoller vos journées.



Il peut aussi être congelé et consommé comme petite collation froide santé.

## Ingrédients

- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille
- 90 g de yogourt grec à la vanille
- 1 banane
- 1/2 tasse de fraises congelée
- 30 g d'avoine entier
- 1 cu à soupe de beurre d'amande
- 125 ml de lait d'amande nature

## Préparation

1. Dans un mixeur, introduire tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
2. Service et déguster



# **LES COLLATIONS**

Préparation : 5 min

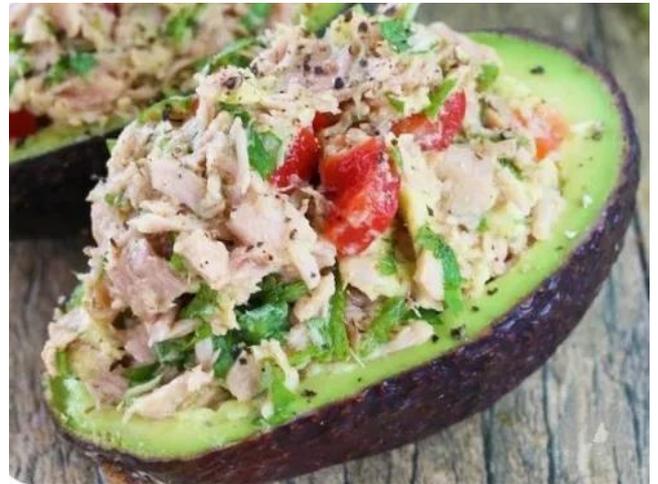
Pour 1 portion

# L'avocat farci

Calories	400
Protéines	1
Glucides	0
Lipides	2
Fruits	0

Voici un petit à côté délicieux et facile à exécuter. Cette recette peut être utilisée comme collation lorsque vous ressentez le besoin de déguster une petite fraîcheur.

Ajoutez-y quelques morceaux de mangue en dés et savourez une perfection sucrée-salé



## Ingrédients

- 1 avocat, sans le noyau
- 1 conserve de thon, égoutté
- 1/4 de tasse (65 ml) de poivron rouge coupé en dés
- 1 cuillère à soupe de jalapeno coupé finement
- 1/4 de tasse (65 ml) de coriandre fraîche, coupé finement
- 1 cuillère à soupe de jus de lime
- Sel et poivre (au goût)

## Préparation

1. Avec une cuillère, retirer un peu d'avocat pour former une sorte de bol. Verser dans un bol et bien écraser avec une fourchette.
2. Ajouter le thon, le poivron, le jalapeno et la coriandre. Bien mélanger.
3. Verser du jus de lime. Bien mélanger.
4. Remplissez les « bols » d'avocat.
5. Assaisonner de sel et de poivre.

Préparation : 15 min

Pour 12 portion

# Biscuits au beurre d'amande sans sucre

Calories	1600 ( 130 )
Protéines	0
Glucides	0
Lipides	12
Fruits	0

Ces délicieux biscuits au beurre de noix (3 ingrédients) sont sans sucre, nourrissante et très rapide à popotter...

Un essentiel pour tout ceux voulant bien manger, tout en gardant une petite dent sucrée salé.



## Ingrédients

- 1 tasse (250 g) de beurre de noix et aux graines naturel
- 2 œufs
- 3 cuillères à thé de stévia
- Sel (au besoin)

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (176 °C).
2. Dans un bol, combinez le beurre de noix, les œufs et le stévia. Bien mélanger jusqu'à homogénéité.
3. Rouler en boule d'environ 1 cuillère à soupe et mettre sur une plaque à cuisson qui a été tapissée d'une feuille de papier parchemin.
4. Utilisez une fourchette humide pour écraser les biscuits jusqu'à ce que vous ayez environ 1/2 pouce d'épaisseur.
5. Faites cuire pendant 13 à 15 minutes.
6. Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Préparation : 15 min

Pour 12 bouchées

# Bouchées de yogourt glacé aux petits fruits

Calories	200
Protéines	1
Glucides	0
Lipides	0
Fruits	1

Ces bouchées de yogourt sont rafraichissant et délicieuse lors d'une journée chaude ou d'un party piscine.

Pour encore plus de saveur, faites fondre du chocolat noir 80% au micro-onde et ajouter y quelques filets de chocolat.



## Ingrédients

- 1 tasse de yogourt grec nature (sans lactose)
- 1 tasse de petits fruits des champs (frais ou congelés)
- Moule à glaçon

## Préparation

1. Ajouter la moitié des fruits dans une casserole et faire chauffer pendant 1-2 minutes à feu doux en écrasant pour former un coulis.
2. Dans un bol, ajouter le yogourt et le coulis.
3. Bien mélanger
4. Dans un moule à glaçon, le restant des petits fruits
5. Couvrir de yogourt
6. Faire congeler pendant 3 à 4 heures.
7. Déguster

Préparation : 15 min

Pour 6 ramequins

# Pudding graines de chia et vanille

Calories	600
Protéines	0
Glucides	0
Lipides	5
Fruits	0

Une saveur riche qui va certainement combler les attentes de vos papilles gustatives.

Le chia est reconnu pour ses propriétés exceptionnelle de régulation du transit intestinale. En plus d'être bon au gout, il aide à rester en santé.

Osez amplifier les saveurs.

-Interchanger la vanille contre de la poudre de cacao si vous êtes type chocolat.

Bonne appétit!



## Ingrédients

- 1 canne de lait de coco léger Haiku
- 6 cu à soupe de graines de chia
- 1/2 cu à soupe d'extrait de vanille
- 1 cu à soupe de sirop d'érable
- 1/3 tasse petits fruits des champs

## Préparation

1. Dans un récipient, mélanger le lait de coco avec la vanille et le sirop d'érable.
2. Verser les graines de chia dans 4 à 6 ramequins.
3. Verser le lait sur les graines de chia. Mélanger afin que les graines se répartissent bien dans le lait.
4. Placer au réfrigérateur tout une nuit afin de créer la texture épaisse désiré
5. Le lendemain, sortir du réfrigérateur et déposer sur le dessus vos fruits frais au choix.
6. Déguster.

Préparation : 15 min

Pour 3 galettes

# Ricecake pomme cannelle crémeux

Calories	265
Protéines	0
Glucides	1
Lipides	1
Fruits	0

Tu aimes ce qui croque sous la dent ?!

Voici cette délicieuse collation offrant une combinaison équilibrée en nutriments, riche en saveurs et exceptionnellement croquante. Une explosion à chaque bouché.

N'hésite pas à saupoudrer généreusement de cannelle puisque celle-ci ajoute un arôme très agréable. Aussi connue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, la cannelle a des propriétés stimulantes du métabolisme pouvant ainsi favoriser la digestion et aider à mieux contrôler l'appétit.



## Ingrédients

- 2 galettes de riz Quaker nature
- 1/2 pomme
- 1 cu à soupe de Beurre d'arachide naturel bio
- 1/2 cu à thé de cannelle

## Préparation

1. Graisser les galettes de riz avec le beurre d'arachide naturel.
2. Couper en tranches minces les pommes et les disposer sur les galettes.
3. Ajouter la cannelle
4. Déguster.

Préparation : 15 min

Pour 2 galettes

# Ricecake beurre d'amande et banane

Calories	265
Protéines	0
Glucides	1
Lipides	1
Fruits	0

L'incontournable collation qui te rappellera fort probablement de nombreux matins. Ces matins dont tu te levais et allait savourer la fameuse "toast" au beurre d'arachide et banane.

Bonne nouvelle, c'est toujours possible d'en manger avec une version plus santé.

Le beurre d'amande est une source riche en nutriments essentiels tels que les graisses saines, les protéines et les fibres, ce qui en fait un choix de collation nourrissante. De plus, il peut contribuer à la santé cardiaque en raison de sa teneur élevée en acides gras insaturés.



## Ingrédients

- 2 galettes de riz Quaker nature
- 1/2 banane
- 1 cu à soupe de beurre d'amande nature

## Préparation

1. Graisser les galettes de riz avec le beurre d'amande nature
2. Couper la banane en rondelles et disposer sur les galettes
3. Déguster.

Préparation : 15 min

Pour 2 bouchées

# Bouchées choco-framboises

Calories	180
Protéines	0
Glucides	0
Lipides	1
Fruits	1

Antioxy-QUOI ?

ANTIOXYDANTE par excellence, cette collation saura apporter satisfaction aux papilles gustatives en plus d'avoir des propriétés CASI magique !!

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, contribuant ainsi à la santé et au bien-être général.



## Ingrédients

- 1/2 tasse de framboises fraîches
- 1/2 tasse de fraises fraîches
- 1 cu à soupe de graine de chia
- 1 cu à thé de sirop d'érable
- 8 carrés de chocolat noir 80%

## Préparation

1. Dans un plat, ajouter les framboises et les fraises.
  2. À l'aide d'une fourchette, écraser les fruits jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et uniforme.
  3. Ajouter les graines de chia et le sirop d'érable.
  4. Bien mélanger.
  5. Sur une plaque allant au congélateur, ajouter du papier parchemin et créer 8 petites galettes de fruits uniforme sur la plaque.
  6. Faire congeler pendant 2 heures.
- 
1. Ajouter les 8 morceaux de chocolats noir dans un ramequin allant au micro-onde.
  2. Faire fondre à coup de 10 secondes jusqu'à obtenir une texture lisse.
  3. Sortir les galettes de fruits du congélateur et reprendre le chocolat sur les rondelles.
  4. Remettre au congélateur 30 minutes
  5. Déguster

# LES REPAS PRINCIPAUX

Préparation : 15 min

Pour 2 tacos

# Tacos c'est santé

Calories	425
Protéines	2
Glucides	0
Lipides	2
Fruits	0

Qui aurait penser qu'un tacos pouvait devenir santé...

Ajoutez-y de la salsa et du jus de lime pour encore plus de saveur.



## Ingrédients

- 150 g de boeuf haché extra maigre
- 1/2 oignon rouge haché
- 1/3 poivron rouge haché
- 3 gros champignon
- 1 cu à thé d'ail en poudre
- 1 cu à thé de poudre de chili
- 1 cu à thé de cumin
- 1 cu à thé de paprika fumé
- 1/2 avocat de taille moyen
- 2 feuilles de laitue iceberg
- 30 g de fromage Bergeron 14% mg

## Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les poivrons, les champignons et l'oignon, puis réserver.
2. Cuire le boeuf et assaisonner avec les épices. Égoutter le liquide.
3. Assembler les tacos en utilisant la laitue iceberg comme pain.
4. Ajouter de la salsa ainsi que du yogourt grec nature pour les amateurs de crème sure.
5. Déguster.

Préparation : 20 min

# Le légendaire POKE BOWL

Pour 1 Pokebowl

Calories	425
Protéines	1.5
Glucides	1
Lipides	1.5
Fruits	0.5

Voici notre légendaire poke bowl. Un repas idéal lorsque tu as envi de mettre un peu de fraîcheur et de couleur dans ta vie.

Ce poke bowl est garni de poisson cru, de légumes croquants, d'avocat crémeux, de mangue et d'une savoureuse mayonnaise épicée. Ce plat offre une combinaison équilibrée de saveurs et de textures.

C'est un repas sain et nourrissant, idéal pour les amateurs de cuisine asiatique et les adeptes d'une alimentation équilibrée.



## Ingrédients

- 125 g Saumon à tartare
- 100 g Vermicelle de riz Haiku ou Riz à sushi
- 1/3 Concombre
- 1 Petite carotte râpée
- 1/3 Avocat
- 1/2 Mangue Rouge ou Ataulfo
- 2 cu à soupe de Mayonnaise légère
- 1/2 cu à soupe Sauce sriracha

## Préparation

1. Couper le saumon en petits dés. (Astuce : Couper le saumon pendant qu'il est congelé la coupe sera plus précise et rapide)
2. Couper les condiments selon votre préférence de coupe.
3. Faire cuire les vermicelles de riz de 3 à 4 minutes, puis égoutter. Dans un tamis, passer les vermicelles sous l'eau froide. Essorer les vermicelles pour enlever l'excès d'eau.
4. Disposer tous les ingrédients sur les vermicelles.
5. Ajouter la mayonnaise épicée et un soupçon de miel au besoin à la mayonnaise.
6. Déguster votre bon Poke bowl maison.

Préparation : 10 min

# Hambourgeois Vert

Pour 1 portion

Calories	400
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1.5
Fruits	0

Découvrez notre délicieuse recette de hamburger santé, une version savoureuse et équilibrée qui associe plaisir et bien-être. Façonnée avec une galette de viande maigre sur une base de feuilles de laitue iceberg, garnie de légumes frais, cette expérience gourmande sans culpabilité saura combler vos papilles !



## Ingrédients

### Vinaigrette

- 125g de viande hachée maigre (bœuf ou dinde)
- 1-2 feuille de laitue iceberg (substitut au pain)
- 1 tranche de tomate
- 3 petites rondelles d'oignon rouge
- 3 tranches de concombre
- 1/3 d'avocat mûr, coupé en tranches
- 30 g de fromage Bergeron
- Moutarde ou sauce au choix (ketchup, sauce barbecue légère, etc.)
- Sel et poivre au goût

## Préparation

1. Façonnez une galette de viande de 1,5 cm d'épaisseur et assaisonnez-la avec du sel et du poivre.
2. Faites cuire la galette de viande dans une poêle à feu moyen-élevé pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
3. Pendant la cuisson de la galette, préparez les garnitures en lavant et séchant la feuille de laitue, la tranche de tomate, les tranches d'oignon rouge, les tranches de concombre et l'avocat.
4. Une fois cuite, retirez la galette de viande du feu.
5. Assemblez votre hamburger en utilisant la feuille de laitue comme base et placez la galette de viande dessus.
6. Ajoutez la tomate, l'oignon rouge, le concombre, l'avocat ainsi que le fromage.
7. Terminez en ajoutant votre sauce préférée.
8. Pliez la feuille de laitue et savourez.

Préparation : 45 min

Pour 1 portion

# Le spaghetti qui a perdu ses pâtes

Calories	375
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1.5
Fruits	0

J'ai le plaisir de vous présenter une recette de courge spaghetti santé qui va ravir vos papilles tout en prenant soin de votre bien-être !

Imaginez-vous savourant un plat délicieux et équilibré, plein de saveurs exquises, le tout sans compromis sur votre santé. Notre recette de courge spaghetti est l'incarnation même de la gastronomie bienveillante.

Poétique n'est-ce pas!



## Ingrédients

### Vinaigrette

- 1/2 courge spaghetti
- 125g de steak haché extra-maigre
- 1 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousses d'ail haché finement
- 6-8 tomates cerises (coupées en deux)
- 1/2 cu à thé d'origan séché
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment rouge
- Sel et poivre au goût
- 1 cu à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillères à soupe de persil frais (haché)
- 1 petite canette de V8

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Coupez la courge spaghetti en deux sur le long, retirez les graines.
3. Badigeonnez d'huile d'olive, saupoudrez de sel et poivre.
4. Cuisez au four à 200°C pendant 30 à 40 minutes jusqu'à obtenir une texture tendre.
5. Dans une poêle, faites revenir l'ail et les tomates cerises.
6. Ajouter la viande et faire cuire environ 3 minutes.
7. Ajouter la petite canette de jus de légume V8
8. Ajoutez l'origan, les flocons de piment, sel et poivre.
9. À l'aide d'une fourchette, séparez la chair de courge en filaments et ajoutez à la poêle.
10. Mélangez bien pour enrober la courge de sauce.
11. Saupoudrez de parmesan râpé et laissez fondre.
12. Servez et garnissez de persil frais haché.

Préparation : 15 min

# Wrapizza Poulet

Pour 1 portion

Calories	500
Protéines	1.5
Glucides	1
Lipides	1.5
Fruits	0

Cette pizza est une option rapide, légère et équilibrée pour satisfaire vos envies de pizza tout en optant pour des ingrédients sains.

Vous pouvez personnaliser cette recette en ajoutant d'autres légumes de votre choix ou en variant les protéines avec du jambon, selon vos préférences. Profitez de ce délicieux plat sans culpabilité et régaliez-vous en toute gourmandise.

Bon appétit



## Ingrédients

### Vinaigrette

- 1 pain wrap à la farine de blé entier
- 2 cuillères à soupe de sauce tomate maison ou du commerce (sans sucre ajouté)
- 100g de poulet cuit et coupé en dés
- 1/4 de tasse de poivron rouge coupé en dés
- 1/4 de tasse de champignons tranchés
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge haché
- 90g de fromage Bergeron sans lactose
- Quelques feuilles de basilic frais pour la garniture

## Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C (400°F).
2. Placez le pain wrap sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
3. Étalez uniformément la sauce tomate sur le pain wrap, en laissant une bordure libre tout autour.
4. Répartissez les dés de poulet, les dés de poivron rouge, les champignons tranchés et l'oignon rouge haché sur la sauce tomate.
5. Saupoudrez le fromage râpé sur le dessus de la garniture.
6. Enfournez la pizza et faites cuire pendant environ 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain wrap soit légèrement croustillant.
7. Garnissez la pizza de feuilles de basilic frais avant de servir.

Préparation : 15 min

# Quesadillas de poulet épicé

Pour 1 portions

Calories	400
Protéines	1.5
Glucides	1
Lipides	1.5
Fruits	0

Un petit repas rapide et savoureux qui deviendra rapidement votre préféré.

Plusieurs possibilités s'offre à vous avec ce type de recette. Oser interchanger le poulet contre du jambon, du poisson, ou du boeuf, ajoutez-y de la guacamole maison et déguster un sandwich extraordinaire.



## Ingrédients

- 1/3 oignons émincés
- 1/3 paquet de champignons blancs, tranchés
- 1/3 poivron rouge haché
- 150 g de poulet cuit coupé en petit cube
- 1/2 tasse de salsa épicé El Paso
- 1 gros pain pita de blé entier
- 45 g de fromage bergeron 14% rapé
- Sel et poivre
- Salsa supplémentaire, pour trempette

## Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les oignons, les champignons et les poivrons.
2. Ajouter le poulet cuit.
3. Saler et poivrer au besoin.
4. Introduire la salsa et bien mélanger pour obtenir homogénéité du produit.
5. Retirer du feu et reposer dans un autre plat.
6. Nettoyer la poêle et remettre sur feu doux.
7. Déposer le pain pita au fond de la poêle, ajouter la préparation de poulet sur 1/2 du pita.
8. Déposer le fromage sur la préparation.
9. Fermer l'autre moitié.
10. Servir avec un ramequin de salsa comme trempette.
11. Déguster.

Préparation : 10 min

Pour 1 portions

# Croquette de saumon gourmande

Calories	400
Protéines	2
Glucides	1
Lipides	1
Fruits	0

Plongez dans l'aventure culinaire avec notre recette de croquettes gourmandes ! Préparez-vous à une explosion de saveurs qui feront danser vos papilles de joie ! Elle sont tellement délicieuse que vos amis risquent de vous supplier de les inviter à chaque repas !



## Ingrédients

- 125g de saumon cuit
- 1 gros oeuf
- 1 cu à soupe de fromage parmesan
- 1 cu à soupe d'échalotte française
- 1 cu à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

## Préparation

1. Dans un bol, mélanger le saumon cuit, l'œuf, le parmesan, l'oignon vert et le poivre. Façonner la préparation pour en faire des croquettes.
2. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle.
3. Ajouter les croquettes et faire cuire pendant 4 à 5 minutes de chaque côté. Déguster.

Préparation : 30 min

# Le pâté chinois nouvelle génération

Pour 1 portion	
Calories	450
Protéines	1.5
Glucides	1.5
Lipides	1
Fruits	0

Notre pâté chinois santé est non seulement délicieux, mais aussi bon pour vous, car il est riche en protéines, en fibres et en vitamines essentielles. Une option gourmande et équilibrée pour toute la famille à déguster avec plaisir !

Multiplier 4x la recette pour partager avec toute la famille.



## Ingrédients

### Vinaigrette

- 150 g de dinde hachée
- 1/2 oignon blanc haché de taille moyenne
- 3 gros champignon coupé en lanière
- 125g de patate douce (1 unité moyenne)
- 1 cu à thé de beurre biologique
- 1 canne de maïs en crème
- 2 cu à soupe de lait d'amande nature

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350F°.
2. Dans un chaudron, faire bouillir de l'eau jusqu'à ébullition.
3. Pendant ce temps, éplucher la patate douce
4. Faire bouillir la patate douce jusqu'à l'obtention d'une texture molle.
5. Faire dorer les oignons et les champignons dans une poêle.
6. Ajouter la viande et cuire.
7. Assaisonner au goût avec du sel, du poivre et du sel d'ail.
8. Ajouter aux patates le lait ainsi que le beurre.
9. Piller et assembler en étage.
10. Dinde, blé d'inde, patate.
11. Faire cuire au four 20 à 25 min.

Préparation : 30 min

# Le poulet Cashew et ses légumes

Pour 1 portion	
Calories	475
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1.5
Fruits	0

Voici une petite recette exceptionnellement facile à réaliser. Il vous suffit de couper vos légumes préférés et de les disposer sur une plaque allant au four, d'y ajouter une délicieuse sauce, des cubes de poulet, et vous obtiendrez un excellent dîner familial qui vous fera gagner énormément de temps.

À servir sur un lit de riz ou de vermicelles de riz.



## Ingrédients

- 150 g de poitrine de poulet
- 1 petite tête de brocoli
- 1 petit poivrons rouge
- 1/2 oignon
- 30g de noix de cajou

### Sauce

- 1 cu à soupe de sauce aux huîtres
- 1 cu à thé de sauce soja
- 1 cu à thé d'huile de sésame
- 1 cu à thé de miel
- 1 cu à thé de vinaigre de riz
- 1 gousses d'ail hachées
- 1/2 cu à thé de Gingembre râpé
- 1/2 cu à thé de flocons de piment
- 1 cu à thé de sauce Sriracha (facultatif)

## Préparation

1. Préparez la sauce en mélangeant tous ses ingrédients.
2. Coupez le poulet en cubes et mélangez-le avec une partie de la sauce.
3. Préchauffez le four à 200 °C.
4. Coupez les légumes et mélangez-les avec le reste de la sauce.
5. Faites cuire les légumes pendant 10 minutes au four.
6. Ajoutez le poulet, mélangez, puis faites cuire encore 10 minutes.
7. Ajoutez les noix de cajou et faites cuire 5 minutes de plus.
8. Saupoudrez d'oignon de printemps et de piment.
9. Servez avec du riz cuit mélangé à de l'huile de sésame.

Préparation : 15 min

Pour 3 portions

# Salade de crevettes à l'avocat

Calories	370
Protéines	1.5
Glucides	0
Lipides	1.5
Fruits	0

Ces délicieux biscuits au beurre de noix (3 ingrédients) sont sans sucre, nourrissante et très rapide à popotter...

Un essentiel pour tout ceux voulant bien manger, tout en gardant une petite dent sucrée salé.



## Ingrédients

- 450 g de crevettes grillées dans une casserole ou crevettes en conserve.
- 6 poignées de salade verte (Roquette, épinards, mélange de printemps)
- 1 cu à soupe d'huile d'olive ou huile d'avocat
- 1/2 citron pressé
- 1 avocat tranché
- 1 échalote française émincée
- 60 g d'amandes grillées concassés
- Sel et poivre du moulin

## Préparation

1. Préparez vos crevettes et faire cuire 2 à 3 minutes dans une poêle.
2. Ajouter votre salade dans un grand bol.
3. Ajouter l'huile végétale.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Ajouter les crevettes. Bien mélanger.
6. Ajouter les avocats, les échalotes et les amandes.
7. Bien assaisonner de sel et de poivre.
8. Servir!

Préparation : 10 min

Pour 1 portion

# La salade chinoise croquante et son poulet.

Calories	475
Protéines	1.5
Glucides	1
Lipides	1.5
Fruits	0

Voici une petite recette exceptionnellement facile à réaliser. Il vous suffit de couper vos légumes préférés et de les disposer sur une plaque allant au four, d'y ajouter une délicieuse sauce, des cubes de poulet, et vous obtiendrez un excellent dîner familial qui vous fera gagner énormément de temps.

À servir sur un lit de riz.



## Ingrédients

### Vinaigrette

- 1 cuillère à soupe d'huile d'avocat
- 1 cu à thé de vinaigre de riz
- 1 cu à thé de sauce soja
- 1/2 cu à thé de gingembre frais râpé
- 1/2 cuillère à thé d'huile de sésame

### Salade

- 150 g de poulet en cubes cuits
- 1/2 tasse de chou blanc rapé
- 1/2 tasses de chou rouge râpé
- 1 carotte râpée
- 1 cu à soupe d'échalotte haché
- 1 cu à soupe de coriandre fraîche
- 4 cu à soupe de nouilles chow mein
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

## Préparation

1. Dans un contenant, combinez tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Mélanger vigoureusement.
3. Dans une poêle à feu moyen, faire cuire les cubes de poulet pendant environ 5 minutes
4. Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients de la salade.
5. Déposez le poulet
6. Verser la vinaigrette.
7. Bien mélanger.

Préparation : 10 min

# Salade grecque aux crevettes

Pour 1 portion	
Calories	450
Protéines	1
Glucides	0
Lipides	2
Fruits	0

La Salade Grecque aux Crevettes est une délicieuse préparation méditerranéenne qui associe des crevettes tendres et savoureuses à une variété de légumes frais tels que tomates, concombres et olives Kalamata. Agrémentée de fromage feta léger et assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron, cette salade santé offre une explosion de saveurs grecques, tout en étant légère et équilibrée



## Ingrédients

### Vinaigrette

- 100g de crevettes décortiquées et cuites
- 1 petite tomate, coupée en dés
- 1/4 de concombre, coupé en dés
- 1/4 d'oignon rouge, finement tranché
- 6 olives Kalamata, dénoyautées et coupées en rondelles
- 30g de fromage feta léger, émietté
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Le jus d'un demi-citron
- 1/4 de cuillère à thé d'origan séché
- Sel et poivre au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez les crevettes cuites, les dés de tomate, de concombre et l'oignon rouge tranché.
2. Ajoutez les rondelles d'olives Kalamata et le fromage feta émietté dans le saladier.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan séché, du sel et du poivre pour préparer la vinaigrette.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients.
5. Laissez reposer la salade au réfrigérateur pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent harmonieusement.
6. Avant de servir, ajustez l'assaisonnement selon vos préférences.

Préparation : 20 min

# Le meilleur saumon du monde entier

Pour 1 portion	
Calories	450
Protéines	1.5
Glucides	1
Lipides	1
Fruits	0

Découvrez une délicieuse recette santé de saumon au four avec asperges et patates douces rôties. Ce plat équilibré et savoureux combine le goût tendre du saumon avec la douceur des patates douces et la fraîcheur des asperges. Assaisonné d'épices savoureuses et cuit au four, ce repas rapide pour une personne est une véritable explosion de saveurs et de nutriments. Profitez d'une expérience culinaire équilibrée et gourmande sans effort.

Bon appétit !



## Ingrédients

### Saumon

- 1 filet de saumon (environ 125g)
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- Épices steak de Montréal au goût
- Sel et poivre au goût
- 1/2 citron pressé

### Accompagnements

- 6-8 tiges d'asperges
- 1 petite patate douce, coupée en cubes (100g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/2 cu à thé de paprika
- 1/4 cu à thé de cumin en poudre
- Sel et poivre au goût
- Quartier de citron pour servir

## Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C (400°F).
2. Mélangez les cubes de patate douce avec 1/2 cu à soupe d'huile d'olive, l'ail émincé, le paprika, le cumin, du sel et du poivre.
3. Étalez-les sur une petite plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et faites cuire pendant 15 minutes.
4. Dans le même bol, mélangez les asperges avec 1/2 cu à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
5. Sortez la plaque du four, poussez les cubes de patate douce d'un côté et placez les asperges.
6. Dans du papier d'aluminium, ajouter le saumon, étendre la moutarde de Dijon à l'aide d'un pinceau à cuisine et saupoudrer les épices de Montréal et le citron. Fermer en papillote et envoyer au four.
7. Faites cuire pendant 12 à 15 minutes.
8. Servez le saumon avec les asperges et les patates douces rôties. Ajoutez un quartier de citron pour encore plus de saveur.