

INSPIRATIONS • RECETTES • SIMPLICITÉ

Cuisine 7J



Dans *Fiesta santé*, ALEXANDRA DIAZ propose plus de 100 recettes colorées et nutritives qui lui servent de carburant pour garder la forme. Découvrez-en quatre qui vous donneront un aperçu de son plus récent ouvrage.



Burger de morue cajun

VIE ACTIVE,

menu santé!



SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE

PRÉPARATION: 20 MIN • CUISSON: 50 MIN • PORTIONS: 4

2 L (8 tasses) d'oignons émincés
(environ 8 oignons moyens)
1 gousse d'ail hachée
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de romarin
haché grossièrement
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde
de Dijon
2 L (8 tasses) de bouillon de
poulet
½ baguette blanche coupée
en cubes de 5 cm (2 po)
250 ml (1 tasse) de fromage
cheddar fort, râpé

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 Dans une grande casserole, à feu moyen, faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre et l'huile d'olive 8 minutes. Incorporer le romarin et la moutarde de Dijon.
- 3 Baisser le feu à moyen-doux et ajouter 500 ml (2 tasses) de bouillon. Cuire 10 minutes.
- 4 Ajouter le restant du bouillon et cuire 30 minutes. Pendant ce temps, déposer les cubes de pain sur la plaque de cuisson préparée et cuire au four 6 minutes. Réserver les croûtons dans une assiette.
- 5 Déposer sur la plaque 4 bols allant au four. Remplir chacun aux trois quarts de soupe. Garnir de croûtons et de fromage.
- 6 Enfourner la plaque et gratiner de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Servir.



TACOS DE HARICOTS NOIRS CROUSTI-FUN

PRÉPARATION: 15 MIN • CUISSON:
20 MIN • PORTIONS: 4

250 ml (1 tasse) de haricots noirs
375 ml (1 ½ tasse) de fromage tex-mex
râpé (mélange du commerce)
125 ml (½ tasse) de salsa maison ou du
commerce
4 tortillas de blé ou de maïs de 30 cm
(12 po)
4 tostadas

TOFU RÔTI

250 ml (1 tasse) de tofu ferme, émietté
10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement
tex-mex
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

SALADE DE CHOU

250 ml (1 tasse) de chou blanc ciselé
finement
125 ml (½ tasse) de tomates coupées
en dés
¼ d'oignon rouge ciselé finement
30 ml (2 c. à soupe) de végénaise ou de
mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche,
hachée
Le jus de ¼ de lime

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 Dans un bol, mélanger le tofu émietté, l'assaisonnement tex-mex et l'huile d'olive. Répartir le mélange sur la plaque de cuisson préparée. Cuire au four 10 minutes. Réserver.
- 3 Pendant ce temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade de chou. Réserver.
- 4 Dans un autre bol, mélanger les haricots noirs, le fromage tex-mex, la salsa et le tofu rôti.
- 5 Garnir le centre de chaque tortilla de salade de chou.
- 6 Déposer une tostada sur la salade de chou et la garnir du mélange de haricots, de tofu et de fromage.
- 7 Refermer les tortillas, en s'assurant que le mélange de haricots est bien recouvert par la tortilla, et déposer sur la plaque de cuisson, côté avec le pli visible vers le bas. Cuire au four de 8 à 10 minutes. Servir.

BURGER DE MORUE CAJUN

PRÉPARATION: 10 MIN • CUISSON: 6 MIN • PORTIONS: 4

4 pavés de morue de 200 g (7 onces) chacun
Un filet d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement cajun
La chair de 1 avocat
Le jus de ½ lime
4 pains kaiser multigrains
60 ml (¼ tasse) de végétalite ou de mayonnaise
8 tranches de tomate
4 tranches d'oignon rouge
250 ml (1 tasse) de laitue iceberg ciselée

1 Enrober les pavés de morue d'huile d'olive et saupoudrer d'assaisonnement cajun.

2 Dans un poêlon strié antiadhésif, à feu moyen-élevé, griller les pavés 2 ou 3 minutes de chaque côté.

3 Pendant ce temps, mettre la chair de l'avocat dans un bol et l'écraser à la fourchette. Incorporer le jus de lime.

4 Tartiner 4 moitiés de pains kaiser de la purée d'avocat et les 4 autres moitiés de végétalite (ou de mayonnaise).

5 Garnir 4 moitiés de 1 pavé de morue, de 2 tranches de tomate, de 1 tranche d'oignon et de laitue. Refermer les burgers avec les 4 moitiés de pain restantes.



Une belle variante pour limiter notre consommation de viande rouge!

PAPARDELLES À L'AVOCAT ET AUX CREVETTES ÉPICÉES

PRÉPARATION: 10 MIN • CUISSON: 10 MIN
PORTIONS: 4

300 g (10 onces) de papardelles
La chair de 2 gros avocats (ou 3 petits)
½ jalapeño (sans pépins pour une sauce moins piquante)
1 oignon vert haché grossièrement
30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche
Le jus de 2 limes
60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
125 ml (½ tasse) d'eau
Sel et poivre

CREVETTES AUX ÉPICES À BIFTECK

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
250 ml (1 tasse) de crevettes nordiques surgelées et décongelées ou fraîches en saison
15 ml (1 c. à soupe) d'épices à bifteck
2,5 ml (½ c. à thé) de paprika
15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de cerfeuil

GARNITURE (FACULTATIF)

1 piment jalapeño coupé en rondelles
1 oignon vert ciselé
Quelques feuilles de coriandre

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.

2 Pendant ce temps, dans un poêlon, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile d'olive. Ajouter les crevettes et les épices à bifteck, et faire sauter 2 à 3 minutes. Parsemer de paprika et de feuilles de cerfeuil. Réserver.

3 Dans le récipient du robot culinaire ou du mélangeur, mettre les avocats, le jalapeño, l'oignon vert, la coriandre, le jus de lime, l'huile d'olive et l'eau. Réduire en une sauce homogène. Saler et poivrer.

4 Dans un grand bol de service, mélanger les pâtes égouttées avec la sauce à l'avocat et les crevettes. Garnir de jalapeño, d'oignon vert et de coriandre fraîche, si désiré.



Ces recettes sont tirées du livre *Fiesta santé*, publié aux Éditions de l'Homme.

