

# Menu Jardin Mobile de la semaine



**Menu pour 4 personnes**  
(liste d'achats au verso)  
**Semaine du 26 juillet au 1<sup>er</sup> août 2011**



**Jour 1 - 750 calories**

**Potage de carottes à la menthe**  
**Gravad Lax avec Salade de concombres à l'aneth**  
**Crème glacée, coulis de framboises**

**Jour 2 - 730 calories**

**Salade de pêches, roquette et chèvre**  
**Grillade de porc au piment d'Espelette avec Haricots verts blanchis**  
**Sorbet à la rhubarbe parfumé au gingembre**

**Jour 3 - 700 calories**

**Salade de laitue, concombres et tomates**  
**Penne au bacon, laitue et mini-tomates**  
**Compote de prunes**

**Jour 4 - 740 calories**

**Salade de poivrons rôtis et tomates**  
**Mijoté de boeuf en papillote [mijoteuse] avec Sauté de zucchini**  
**Sorbet à la rhubarbe parfumé au gingembre**

**Jour 5 - 690 calories**

**Potage de carottes à la menthe**  
**Brochettes de poulet "shish taouk" avec Boulgour étuvé**  
**Compote de prunes**

RECETTES et GUIDE de PRÉPARATION sur [www.jardinmobile.com](http://www.jardinmobile.com)

### FRUITS, LÉGUMES ET JUS

6 gousses ail		1 <b>*laitue Boston*</b> , ou frisée	(260 g)
3 1/2 tasses aneth frais	(100 g)	1/3 tasse menthe fraîche	(16 g)
8 <b>*carottes*</b>	(800 g)	600 g mini-tomates	(1.13 L)
24 <b>*champignons blancs*</b>	(340 g)	3 oignons	(600 g)
2 c.à soupe ciboulette fraîche	(6 g)	1 oignon vert/échalote	(15 g)
3 citrons	(360 g)	4 <b>*pêches*</b> , fermes et mûres	(600 g)
3 <b>*concombres*</b> , calibre moyen	(750 g)	4 <b>*poivrons jaunes ou rouges*</b>	(800 g)
4 <b>*courgettes zucchini*</b>	(500 g)	16 <b>*prunes*</b> , fermes et mûres	(1.6 kg)
2 échalotes françaises	(80 g)	7 tiges <b>*rhubarbe*</b>	(650 g)
560 mL <b>*framboises*</b>	(300 g)	3 bouquets roquette	(460 g)
4 c.à thé gingembre frais	(18 g)	20 feuilles sauge fraîche	(6 g)
4 tasses <b>*haricots verts/fèves vertes*</b>	(400 g)	7 <b>*tomates*</b>	(800 g)

### PRODUITS LAITIERS & OEUFS

2 c.à thé beurre [fac.]	(9 g)	4 c.à thé fromage parmesan [fac.]	(4 g)
1/2 c.à soupe beurre	(35 g)	750 mL lait partiellement écrémé, 2 %	(3 tasses)
120 g fromage de chèvre		65 mL yogourt nature 2%	(65 g)
100 g <b>*fromage féta*</b>		45 mL yogourt nature 2% [fac.]	(45 g)

### VIANDES ET VOLAILLES

4 tranches bacon	(80 g)	1 poitrine de poulet, désossée	(400 g)
2 <b>*filets de porc*</b>	(600 g)	1 kg rôti de palette (pour pot-au-feu)	

### POISSONS ET FRUITS DE MER

500 g filet de saumon, frais

### PRODUITS CONGELÉS

8 boules crème glacée à la vanille (500 mL)

### PÂTES ET RIZ

1 1/2 tasse boulgour (200 g)

320 g penne rigate (4 tasses)

### CONSERVES ET AUTRES

900 mL bouillon de poulet	(3 1/2 tasses)	2 c.à soupe paprika	(18 g)
1 1/2 c.à soupe câpres	(14 g)	1 c.à soupe pignons (noix de pin) [fac.]	(7 g)
1 c.à soupe farine blanche (tout usage)	(8 g)	1 1/4 c.à thé piment d'Espelette, ou piment de Cayenne	(4 g)
4 c.à thé fécule de maïs	(10 g)	2 c.à thé poivre moulu	(6 g)
3 filets d'anchois	(12 g)	23 mL raifort	(1 1/2 c.à soupe)
330 mL huile d'olive	(1 1/3 tasse)	8 mL sauce soja, faible en sodium	(1/2 c.à soupe)
140 mL huile d'olive extra vierge	(9 c.à soupe)	15 mL sauce Worcestershire	(1 c.à soupe)
30 mL ketchup	(2 c.à soupe)	20 mL sirop d'érable [fac.]	(4 c.à thé)
1/2 c.à thé moutarde sèche	(1 g)	1 1/3 tasse sucre	(300 g)
60 g olives noires	(75 mL)	6 tomates séchées (dans l'huile)	(45 mL)
1 1/2 c.à soupe origan séché	(3 g)	38 mL vinaigre balsamique	(2 1/2 c.à soupe)
2 pains pita	(90 g)		

### PRÉPARATIONS DE BASE

45 mL Base d'ail et persil\*

146 mL Vinaigrette Classique\*

Ingrédients requis pour faire 375 ml de Base d'ail et persil (PRÉPARATIONS DE BASE ci-haut):

- \* 1 bouquet de persil italien frais (100 g)
- \* 3 gousses d'ail
- \* 140 mL d'huile d'olive (9 c.à soupe)

Ingrédients requis pour faire 250 ml de Vinaigrette Classique (PRÉPARATIONS DE BASE ci-haut):

- \* 200 mL d'huile d'olive extra vierge (3/4 tasse)
- \* 55 mL de vinaigre de vin (3 1/2 c.à soupe)
- \* 15 mL de moutarde de Dijon (1 c.à soupe)

Les articles **\*entre astérisques\*** sont ceux en spécial

RECETTES et GUIDE de PRÉPARATION sur [www.jardinmobile.com](http://www.jardinmobile.com)

Liste d'achats pour 2 à 6 personnes sur [www.soscuisine.com/jardinmobile](http://www.soscuisine.com/jardinmobile)

Ce guide de préparation est conçu pour **minimiser le temps que vous devrez passer dans la cuisine les jours de semaine**, environ **30 min par repas** en moyenne, tout en assurant un résultat varié et de qualité. Vous pouvez changer l'ordre des repas, en vous rappelant que:

- *Les poissons frais doivent être consommés dans les deux jours suivant l'achat.*

## Dès votre retour de l'épicerie:

---

- Mettre au congélateur le poulet pour les Brochettes de poulet "shish taouk" (Jour 5).

## Dès que vous avez du temps (1 h 20 min dans la cuisine)

---

Préparer à l'avance les recettes suivantes. Faire ces tâches en parallèle:

- Préparer (10 min) et cuire (7 h) le Mijoté de boeuf en papillote [mijoteuse]. *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (10 min) et cuire (20 min) le Potage de carottes à la menthe. *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (10 min) et réfrigérer le "Gravad Lax". *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (5 min) et cuire (5 min) le Coulis de framboises, qui est un prérequis pour la Crème glacée, coulis de framboises.
- Préparer (10 min), cuire (15 min) et congeler le Sorbet à la rhubarbe parfumé au gingembre. *Se rappeler de brasser le sorbet!*
- Préparer (5 min) et cuire (10 min) la Compote de prunes. *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Si nécessaire, préparer (5 min) la Vinaigrette Classique.
- Si nécessaire, préparer (30 min) la Base d'ail et persil.

## À ne pas oublier au cours de la semaine:

---

**Jour 3:** À faire pour le surlendemain (Jour 5):

- Sortir du congélateur le poulet pour les Brochettes de poulet "shish taouk" et le mettre au réfrigérateur.

**Jour 4:** À faire pour le lendemain (Jour 5):

- Mariner le poulet pour les Brochettes de poulet "shish taouk".



8 portions

Préparation 10 min / Cuisson 20 min

130 calories par portion

## Ingrédients

8	carottes, coupées en morceaux de 3 cm	800 g
1 1/2	oignons, coupés en morceaux de 3 cm	300 g
2 1/2 c.à soupe	beurre non salé	35 g
3 1/2 tasses	bouillon de poulet	900 mL
3 tasses	lait partiellement écrémé, 2 %	750 mL
1/3 tasse	menthe fraîche, hachée	16 g
1 1/4 c.à thé	sauce Worcestershire	6 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	
3 c.à soupe	yogourt nature 2% <b>[facultatif]</b>	45 g

## Avant de commencer

Un mélangeur ou robot culinaire vous sera très utile pour réduire la soupe en purée.

## Méthode

1. Préparer les carottes et les oignons. Les peler et trancher en morceaux d'environ 3 cm.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Y faire revenir les carottes et oignons pendant 5 min, en remuant de temps à autre. Ajouter le bouillon et le lait, porter à ébullition, baisser ensuite le feu, couvrir et mijoter environ 15 min, jusqu'à ce que les légumes soient attendris. Réduire en purée au robot jusqu'à consistance lisse. Ajouter la menthe hachée, la sauce *Worcestershire*, sel et poivre.
3. Verser dans des bols. Garnir avec une cuillerée de yogourt et quelques feuilles de menthe fraîche. Servir.

## Observations

Le potage se conserve 7 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur.



4 portions

Saumurage 18 h / Préparation 10 min

250 calories par portion

## Ingrédients

500 g	filet de saumon, frais	
2 c. à soupe	sucré	28 g
3 c. à soupe	sel	40 g
1 3/4 c. à thé	poivre moulu	5 g
3 1/2 tasses	aneth frais	100 g
1 c. à thé	câpres, pour garnir	3 g
1/2	oignons, pour garnir	100 g
1/2	citrons, pour garnir	60 g
1/4 tasse	yogourt nature 2%	65 g
1 1/2 c. à soupe	raifort	23 mL
2 c. à thé	citron pressé en jus	1/4 citron
2	pains pita	90 g

## Avant de commencer

Choisissez un filet de saumon frais, découpé près de la queue du poisson. Le temps de marinage est de 18 à 24 heures.

## Méthode

1. Mélanger dans un bol assez de sel et sucre (environ moitié-moitié) pour pouvoir enrober généreusement le saumon sur les deux côtés. Saupoudrer de poivre et couvrir d'aneth. Mettre le tout dans un sac de plastique, le déposer sur une assiette et laisser au réfrigérateur pendant 18-24 heures, sous un poids, afin de favoriser la marinade.
2. Au moment de servir, préparer la sauce, en mélangeant le yogourt, le raifort et le jus de citron directement dans un saucier.
3. Sortir le saumon du réfrigérateur, le laver à l'eau courante pour éliminer le sel et sucre et le jus qui s'est formé; bien sécher avec un linge. Trancher le saumon très finement, en filets, depuis la surface et vers la queue, pour suivre le sens de la chair. Utiliser un couteau long et bien affilé, et effectuer des mouvements de va-et-vient pour faire une meilleure coupe. Pour faciliter la tâche, réchauffer la lame du couteau sous l'eau chaude entre chaque coupe.
4. Déposer les tranches sur une assiette. Garnir de câpres, rondelles d'oignon, petites branches d'aneth et tranches de citron. Servir avec la sauce et pain pita grillé soit au grille-pain, soit au four à 175°C/350°F.



4 portions

Préparation 5 min

250 calories par portion

## Ingrédients

---

8 boules    crème glacée à la vanille    500 mL

4 portion(s)    Coulis de framboises (Recette)

## Avant de commencer

---

## Méthode

---

1. Mettre la crème glacée dans des bols et verser le coulis par dessus. Servir.



4 portions (0.66 portion)

Préparation 5 min / Cuisson 5 min

90 calories par portion

## Ingrédients

---

2 1/4 tasses	framboises	300 g
4 c.à soupe	sucre	50 g
2 c.à soupe	eau	30 mL
4 c.à thé	féculé de maïs	10 g

## Avant de commencer

---

## Méthode

---

1. Dans une petite casserole chauffer les framboises et le sucre à feu doux. Cuire 2-3 min et écraser les framboises à l'aide d'une fourchette.
2. Dans un petit bol, délayer la féculé de maïs dans l'eau et ajouter le tout aux framboises chaudes. Cuire à feu doux en brassant 2 min jusqu'à épaississement. Passer au tamis fin, en exerçant une pression avec une spatule pour extraire le plus de jus et éliminer les pépins.
3. Servir.



4 portions

Préparation 10 min

120 calories par portion

## Ingrédients

---

2	concombres, calibre moyen	500 g
2 c.à soupe	aneth frais haché	4 g
1/4 tasse	Vinaigrette Classique (Recette)	65 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Méthode

---

Préparer les concombres. Les trancher et les mettre dans un bol avec l'aneth haché. Assaisonner de vinaigrette classique, saler et poivrer, et bien mélanger.

Servir.



4 portions

Préparation 10 min

300 calories par portion

## Ingrédients

4	pêches, fermes et mûres , pelées et tranchées	600 g
2 bouquets	roquette	300 g
120 g	fromage de chèvre	
1/4 tasse	huile d'olive extra vierge	65 mL
1 1/2 c.à soupe	vinaigre balsamique	23 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Méthode

1. Dans un bol, battre à l'aide d'une fourchette l'huile, la moitié du vinaigre balsamique, ainsi que poivre et sel, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Ajouter la roquette et touiller.
2. Transférer la roquette sur les assiettes individuelles. Peler et trancher les pêches. Les placer sur le lit de roquette. Arroser le tout avec ce qui reste du vinaigre balsamique.
3. Placer le chèvre au centre de l'assiette, ajouter une pincée de poivre et servir.



4 portions

Marinage 2 h / Préparation 10 min / Cuisson 5 min

270 calories par portion

## Ingrédients

3/4 tasse	huile d'olive	190 mL
2 c.à soupe	paprika	18 g
1 1/4 c.à thé	piment d'Espelette en poudre, ou piment de Cayenne	4 g
4 gousses	ail, haché finement	
20 feuilles	sauge fraîche, hachée finement	6 g
2 c.à thé	origan séché	1 g
1/2 c.à soupe	sel	7 g
1/4 c.à thé	poivre moulu	1 g
2	filets de porc	600 g
	papier parchemin	

## Avant de commencer

Si le piment d'Espelette n'est pas disponible, on peut le remplacer par un mélange de piment de Cayenne et paprika.

Il faut mariner le filet de porc au moins 2 h avant de le cuire.

## Méthode

- Mélanger l'huile, le paprika, le piment d'Espelette (ou le piment de Cayenne) dans une petite casserole. Cuire à feu moyen-doux pour bien parfumer l'huile, pendant environ 5 min, en remuant à l'occasion. Refroidir à la température de la pièce.
- Hacher très finement l'ail et les feuilles de sauge, puis les mettre dans la casserole. Y ajouter l'origan séché, le sel et le poivre.
- Couper chaque filet sur la longueur en 4 tranches. Mettre chaque tranche entre 2 feuilles de papier parchemin et les aplatir à l'aide d'un pilon jusqu'à environ 5 mm d'épaisseur. Placer ces tranches dans un plat en verre ou en céramique et y verser la marinade en retournant les tranches pour bien les recouvrir. Couvrir et mettre au frigo au moins 2 h, ou jusqu'à toute une nuit.
- Bien secouer les tranches pour éliminer la marinade et les mettre sur la grille chaude. Cuire un peu moins de 2 min par côté. En alternative on peut cuire les tranches dans le four sous le grill, ou dans une poêle striée très chaude.
- Servir immédiatement.



8 portions (800 ml)

Préparation 10 min / Cuisson 15 min / Attente 3 h

120 calories par portion

## Ingrédients

7 tiges	rhubarbe	650 g
1 tasse	sucré	200 g
2 c.à soupe	citron pressé en jus	3/4 citron
1 tasse	eau	250 mL
4 c.à thé	gingembre frais, râpé	18 g
4 c.à thé	sirop d'érable <b>[facultatif]</b>	20 mL

## Méthode

1. Mettre au congélateur un bol en verre ou en métal, afin qu'il soit bien froid au moment d'y verser le mélange de sorbet.
2. Laver les tiges de rhubarbe sommairement et les peler seulement si elles sont trop fibreuses, car vous perdriez alors la belle couleur (procéder comme pour le céleri, en tirant sur les fibres). Couper en morceaux d'environ 1,5 cm et réserver.
3. Mettre dans une casserole le sucre, le jus de citron et l'eau. Cuire à feu doux en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis porter à ébullition et y ajouter la rhubarbe. Baisser le feu, couvrir et mijoter 8-10 min, jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre. Râper le gingembre, l'ajouter au mélange et cuire encore 2 min, puis retirer la casserole du feu. Si désiré, ajouter le sirop d'érable, qui donnera une texture plus onctueuse au sorbet. Bien mélanger le tout.
4. Laisser refroidir une dizaine de minutes au réfrigérateur, puis verser dans le récipient refroidi, couvrir et mettre au congélateur. Après environ 2 h, bien brasser à l'aide d'un fouet et remettre au congélateur. Répéter l'opération après 1 h et remettre au congélateur. Pour diminuer les temps d'attente entre les brassages, surtout lorsqu'on prépare de grosses quantités de sorbet, on peut diviser la purée en 2 récipients plus petits, dans lesquels elle refroidira beaucoup plus rapidement.
5. Sortir le sorbet du congélateur au moins 15 min avant de servir.

## Observations

Après 7-10 jours au congélateur, le sorbet a tendance à cristalliser. Pour retrouver la bonne consistance, il s'agit tout simplement de le ramener à la température de la pièce et répéter les étapes de brassage et congélation.



4 portions

Préparation 7 min / Cuisson 10 min

35 calories par portion

## Ingrédients

---

4 tasses haricots verts/fèves vertes 400 g  
sel au goût

---

## Méthode

---

1. Préparer les haricots, puis les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres (*al dente*), soit 7-8 min.
2. Égoutter les haricots et les plonger rapidement dans un grand bol d'eau froide (afin d'arrêter la cuisson et de fixer la couleur des haricots). Égoutter et servir.



4 portions

Préparation 10 min

160 calories par portion

## Ingrédients

2 1/2	tomates, coupées en segments	300 g
1 1/3	laitue Boston, ou frisée	260 g
1	concombres, calibre moyen, tranchés finement	260 g
1	oignons verts/échalotes, tranchés finement	15 g
1/3 tasse	Vinaigrette Classique (Recette)	85 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Méthode

1. Couper les tomates en segments et les placer dans un saladier. Ajouter les feuilles de laitue. Trancher finement les concombres et les oignons verts puis les placer dans le saladier.
2. Verser la vinaigrette classique. Saler et poivrer au goût. Touiller et servir immédiatement.



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 15 min

440 calories par portion

## Ingrédients

320 g	penne rigate	4 tasses
44	mini-tomates (cerise, miniature ou raisin)	3 tasses
2 c.à soupe	huile d'olive	30 mL
4 tranches	bacon, haché	80 g
1 bouquet	roquette	150 g
100 g	fromage fêta, émietté	
	sel au goût	
	poivre au goût	
4 c.à thé	fromage parmesan <b>[facultatif]</b>	4 g

## Avant de commencer

Garder les assiettes de service au chaud en les plaçant sur la cuisinière.

Placer une passoire dans l'évier de cuisine pour recevoir les pâtes après la cuisson.

## Méthode

1. Préchauffer le four à 230°C/450°F.
2. Pour gagner du temps, préparer la sauce et faire cuire les pâtes en même temps. Commencer par faire cuire les pâtes.
3. Disposer les mini-tomates sur une plaque, ou un plat allant au four huilé. Y rouler les tomates pour bien les enduire d'huile. Rôtir 5-7 min, jusqu'à ce que leur peau éclate.
4. Pendant ce temps, hacher le bacon et le placer dans un poêlon anti-adhésif. Frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant et réserver sur une feuille de papier pour absorber le surplus de gras. Rincer et sécher la roquette, en éliminant toute feuille flétrie et tige trop grosse. Réserver.
5. Transférer les tomates avec leur jus dans le poêlon et ajouter le fêta émietté. Remettre les morceaux de bacon dans le poêlon, y verser les penne égouttées, ajouter la roquette et bien mélanger. Ajouter du poivre au goût, du parmesan râpé et servir dans les assiettes chaudes.



8 portions

Préparation 5 min / Cuisson 10 min

100 calories par portion

## Ingrédients

---

16	prunes, rouges ou noires, fermes et mûres	1.6 kg
1 1/2 c.à soupe	sucré	18 g
3/4 tasse	eau	190 mL

## Méthode

---

1. Laver les prunes rapidement. Les séparer en deux et en éliminer le noyau. Les déposer dans une casserole avec le sucre et l'eau. Cuire à couvert à feu moyen-doux pendant environ 5-8 min, jusqu'à ce que les prunes soient tendres.
2. Laisser refroidir. Servir avec son jus de cuisson, soit tiède, soit à température ambiante.

## Observations

---

La compote se conserve 10 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur.



4 portions

Préparation 15 min / Cuisson 10 min

270 calories par portion

## Ingrédients

2	poivrons jaunes ou rouges, coupés en quartiers	400 g
4	tomates, tranchées	480 g
6	tomates séchées (dans l'huile), hachées	3 c. à soupe
3	filets d'anchois, hachés	12 g
3 1/2 c. à thé	câpres	10 g
1 c. à soupe	pignons (noix de pin) <b>[facultatif]</b>	7 g
12	olives noires	5 c. à soupe
1/3 tasse	huile d'olive extra vierge	85 mL
1 c. à soupe	vinaigre balsamique	15 mL
1 c. à soupe	citron pressé en jus	1/2 citron
1 c. à soupe	Base d'ail et persil (Recette)	15 ml
2 c. à soupe	ciboulette fraîche, hachée	6 g
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Méthode

1. Couper les poivrons en quartiers, les épépiner et en ôter les tiges. Cuire au barbecue, côté peau vers le bas, sur une grille chaude, ou dans le four sous le gril. Quand la peau est noircie par endroits, soit après environ 5 min, retourner les poivrons et cuire encore 2-3 min. En alternative, on peut cuire les poivrons selon la méthode des Poivrons rôtis. Après cuisson, transférer les poivrons dans un bol et laisser refroidir une dizaine de minutes. Les peler, couper en lamelles et déposer sur une assiette de service.
2. Trancher les tomates et les ajouter aux poivrons dans l'assiette de service. Égoutter les tomates séchées, les hacher grossièrement et les ajouter à la salade. Égoutter les anchois, les hacher grossièrement et les ajouter aussi à la salade. Y mettre ensuite les câpres, les pignons (facultatif) et les olives.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et la Base d'ail et persil. Hacher la ciboulette et l'ajouter à la vinaigrette. Saler et poivrer. Battre le tout et le verser sur la salade. Servir.

## Observations

On peut préparer et assaisonner cette salade 1-2 heures avant de la servir.



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 7 h

240 calories par portion

## Ingrédients

2 c.à soupe	eau	30 mL
2 c.à soupe	ketchup	30 mL
1 c.à soupe	farine blanche (tout usage)	8 g
1/2 c.à soupe	sauce Worcestershire	8 mL
1/2 c.à soupe	sauce soja, faible en sodium	8 mL
1/2 c.à thé	moutarde sèche	1 g
1 kg	rôti de palette (pour pot-au-feu)	

## Avant de commencer

Pour faire cette recette, il faut utiliser une mijoteuse.

## Méthode

1. Dans un petit bol, bien mélanger ketchup, farine, sauce soja, sauce *Worcestershire*, eau et moutarde.
2. Déposer le rôti de palette dans la cocotte en céramique et étaler le mélange sur le dessus. Couvrir la mijoteuse avec le couvercle et cuire à faible intensité environ 6-8 heures ou jusqu'à tendreté de la viande. En alternative, cuire 4 h à intensité élevée.
3. Servir la viande avec le jus. Il n'est pas nécessaire de saler.



4 portions

Préparation 5 min / Cuisson 15 min

110 calories par portion

## Ingrédients

---

4	courgettes zucchini, tranchées en rondelles de 3-4 mm	500 g
2 c.à soupe	Base d'ail et persil (Recette)	30 ml
3 c.à soupe	huile d'olive	45 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

---

## Avant de commencer

---

Une mandoline vous sera fort utile pour trancher les zucchini.

## Méthode

---

1. Préparer les zucchini. Trancher en rondelles de 3-4 mm d'épaisseur.
2. Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Ajouter la base d'ail et persil. Ajouter les rondelles de zucchini. Cuire à découvert 5 min en brassant fréquemment.
3. Saler et poivrer, couvrir, et cuire à feu doux environ 8-10 min ou jusqu'à ce que les zucchini soient tendres, mais encore un peu *al dente*.



4 portions

Marinade 4 h / Préparation 10 min / Cuisson 10 min

260 calories par portion

## Ingrédients

2 gousses	ail, écrasé	
2	échalotes françaises, émincées	80 g
3 c.à soupe	huile d'olive	45 mL
3 c.à soupe	citron pressé en jus	1 citron
1 c.à soupe	origan séché	2 g
	sel au goût	
	poivre au goût	
1 1/3	poitrines de poulet, désossées, sans peau, coupées en cubes	400 g
2	poivrons jaunes ou rouges, coupés en carrés de 2 cm	400 g
1	oignons, coupés en petits quartiers	200 g
24	champignons de Paris (blancs), entiers ou coupés en 2	340 g
20	mini-tomates (cerise, miniature ou raisin)	1 1/3 tasse
2 c.à thé	huile d'olive, pour la grille	10 mL

## Avant de commencer

Il faut prévoir des brochettes en métal.

## Méthode

### Mariner le poulet

1. Couper le poulet en cubes et les réserver.
2. Presser l'ail, émincer l'échalote et les mettre dans une assiette creuse. Y ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, saler et poivrer. Déposer les cubes de poulet dans l'assiette et bien mélanger pour les recouvrir de marinade. Couvrir avec une pellicule de plastique et laisser mariner dans le réfrigérateur plusieurs heures ou toute une nuit.

### Griller ou cuire au barbecue

1. Préparer les légumes : Éliminer les graines des poivrons et les couper en carrés d'environ 2 cm; Couper l'oignon en petits quartiers; Laisser les champignons entiers s'ils sont de grandeur comparable au reste, sinon les couper en deux. Enfiler les cubes de poulet sur les brochettes en alternant avec les légumes. Enfiler les tomates sur des brochettes séparées.

2. Mettre les brochettes sur le gril huilé bien chaud ou dans le four sous le gril. Cuire les tomates environ 5 min, et les brochettes de poulet environ 10 min, en les tournant quelques fois et en les badigeonnant avec un peu d'huile.
3. Servir.



4 portions

Cuisson 5 min

210 calories par portion

## Ingrédients

---

1 tasse	eau	250 mL
1/4 c. à thé	sel	1 g
2 c. à thé	huile d'olive	10 mL
1 1/2 tasse	boulgour	200 g
2 c. à thé	beurre non salé <b>[facultatif]</b>	9 g

## Méthode

---

Verser l'eau dans une casserole. Ajouter le sel, l'huile et le boulgour. Porter le tout à ébullition. Baisser le feu, couvrir et mijoter pendant environ 5 min, jusqu'à absorption complète de l'eau. Si le boulgour vous semble trop sec, ajouter un peu d'eau.

Si désiré, ajouter un petit peu de beurre et servir.