

Soupers vite faits, bien faits

Épuisé par la course de la fin de journée? Presque rien dans le garde-manger? Halte au découragement! Mot d'ordre : simplicité égale santé. En voici la preuve.

Chili 1, 2, 3. Dans une grande casserole, faire griller du boeuf haché maigre ou extra-maigre en remuant et en émiettant à l'aide d'un ustensile. Cuire jusqu'à ce que la viande perde complètement sa couleur rosée. Ajouter une ou deux boîtes de haricots rouges en conserve (rincés et égouttés) et une boîte de tomates en dés (assaisonnées ou non). Ajouter, si vous en avez sous la main, du poivron, de l'oignon, de la coriandre et de l'ail haché, ainsi qu'une poignée de maïs surgelé. Assaisonner avec des épices à la mexicaine ou un peu de salsa. Laisser mijoter et servir avec des tortillas ou du riz. Ce plat est tout aussi délicieux en version végétarienne.



Pizza-pita. Étendre de la sauce tomate ou du pesto sur un pain pita de blé entier. Ajouter la garniture et le fromage. Griller au four. Suggestions de garnitures : jambon et gruyère, oeufs brouillés et cheddar fort, palourdes et tomates fraîches, saumon fumé et épinards, champignons, courgettes et aubergines, à la mexicaine : tomates, viande hachée cuite, épices chili, haricots rouges ou noirs, oignons

Omelette du chef. Un classique! Battre quelques oeufs avec un peu de lait, assaisonner et verser dans une poêle chaude. Au préalable, on aura fait revenir quelques légumes dans la poêle. Par exemple :

De l'oignon rouge finement haché et des tomates en dés. En fin de cuisson, garnir le dessus de l'omelette avec des olives noires et des petits cubes de fromage feta.

Du poivron vert et de l'oignon hachés. Ajouter des haricots noirs et un peu de salsa, puis les oeufs.

Des courgettes et des champignons tranchés. Ajouter du cheddar râpé après avoir versé les oeufs.

De l'oignon très finement haché. Verser les oeufs puis, en fin de cuisson, garnir avec de fines lanières de saumon fumé et de petites cuillerées de fromage à la crème.

Soupe-repas aux lentilles. Dans une grande casserole, verser une boîte de lentilles vertes rincées et égouttées. Ajouter un carton (1 l) de bouillon de boeuf, un peu d'eau et ce qu'il reste de légumes au frigo : tomates, poivrons, oignons, carottes, céleri, etc. Saler et poivrer.

Accompagner d'un morceau de fromage et d'une tranche de pain de blé entier. Version « soupe rouge » : remplacer les lentilles vertes par des haricots rouges, ajouter une boîte de tomates et, si vous en avez, un bouquet de coriandre ou de basilic frais.

Ratatouille rapide. Faire revenir dans l'huile d'olive de gros morceaux de légumes (oignon, poivron vert, courgette, aubergine) dans une casserole. Ajouter une ou deux gousses d'ail dégermées et verser une boîte de tomates en dés. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pour un repas complet, ajouter une boîte de légumineuses (haricots blancs, rouges, etc.). Servir avec du riz, des pâtes de blé entier, des grillades, etc. À préparer d'avance et à congeler.

Poisson au four. Assaisonner des filets de poisson (frais ou surgelés) et les placer sur une tôle à biscuits. Faire cuire au four à 190 °C ou 200 °C (375 °F ou 400 °F), le temps nécessaire pour que la chair se détache à la fourchette. Poisson frais : quelques minutes. Poisson surgelé : environ 30 minutes.

Trois suggestions d'assaisonnements : poudre d'ail, thym, poivre au citron, sel, zeste et jus d'agrumes (orange, lime ou citron), coriandre ou persil (idéalement frais), sel et poivre, sauce tamari, vinaigre balsamique, poivre

Filets de poisson à la tomate. Disposer les filets (sole, tilapia, etc., frais ou surgelés) dans un plat allant au four. Verser une boîte de tomates en dés. Ajouter du zeste de citron et de l'oignon vert haché. Cuisson : comme ci-dessus.

Poulet à la mexicaine ou à l'italienne. Placer des poitrines de poulet ou des hauts de cuisse (désossés et sans la peau) dans un plat allant au four. Ajouter une boîte de haricots noirs (rincés et égouttés) et napper de salsa. Ou encore une boîte de haricots blancs ou romains et un pot de sauce tomate à l'italienne (ail rôti, basilic, olives noires, etc.). Cuire au four jusqu'à ce que la chair du poulet soit complètement blanche.

Porc, poulet, boeuf ou tofu mariné à l'orange. Mélanger du jus d'orange, un peu de sauce soya ou de tamari et quelques gouttes d'huile de sésame. Ajouter de l'ail pressé et des graines de céleri. Poivrer au goût. Faire mariner du filet de porc, du boeuf en lanières, des suprêmes de poulet ou des cubes de tofu dans cette préparation. Cuire au four.

Mariner-congeler-déguster. Au retour de l'épicerie, quelques minutes suffisent pour réparer des réserves de viandes « prêtes à manger ». Le truc? Congeler les morceaux de viande avec une marinade; ils n'en seront que plus savoureux! Dégeler au micro-ondes, ou au frigo la veille du repas.

Suggestions de marinades : à la provençale : ail, citron, huile d'olive, fines herbes (bouquet garni), barbecue maison : huile de canola, ketchup, vinaigre de vin rouge, sauce Worcestershire, à l'asiatique : huile de sésame et de canola, vinaigre de riz, mirin ou miel, sauce soya ou tamari

Source : Passeportsanté.net