

21

soupers équilibrés, planifiés
à l'aide d'une liste d'épicerie
pour chaque semaine



Trousse d'outils pour la planification de repas sains

par Cara Rosenbloom, Dt.P

La planification facilite la préparation d'un repas maison pour chaque soir de la semaine. Ce plan respecte les lignes directrices du [régime méditerranéen](#) et met en vedette des recettes de Cœur + AVC.

La trousse est établie comme suit :

Trois semaines de pur délice : des soupers simples et savoureux, avec une liste d'épicerie pour chaque semaine.

Assemblez votre assiette : la manière la plus facile d'arriver à un bon équilibre des nutriments dont vous avez besoin.

Raccourcis de cuisine : des trucs pratiques lorsque vous êtes pressé.



Planificateur de repas sain

Première semaine

Dimanche

Flétan rôti au citron avec asperges

N/A

🕒 Moins de 30 min

Lundi

Cari aux pois chiches

Riz basmati brun

Chou frisé sauté

Mardi

Pâtes aux lentilles et au brocoli

Salade verte avec amandes

🕒 Moins de 30 min

Mercredi

Salade de saumon, de légumineuses et d'orzo

Mélange de légumes avec huile d'olive et vinaigre balsamique

**(utilisez les restes de salade de mardi)*

🕒 Moins de 30 min

Jeudi

Poulet rôti acheté à l'épicerie

Patates douces

Asperges

🕒 Moins de 30 min

Vendredi

Sauté au tofu avec pak-choï et poivrons rouges

Quinoa

**Si vous n'êtes pas amateur de tofu, utilisez des restes de poulet dans le sauté.*

Samedi Préparez votre propre repas pour emporter!

Pizza aux légumes et au fromage

Salade de légumes mélangées avec vinaigrette

**Utilisez les restes de légumes de comme garnitures de pizza.*

🕒 Moins de 30 min

Liste d'épicerie

Légumes et fruits

- chou frisé
- courgettes
- patates douces
- asperges
- roquette
- poivrons rouges
- pak-choï
- mélange de légumes
- poivron orange
- brocoli
- tomates
- persil
- champignons shiitakes
- limes
- citron

Grains et pâtes

- riz basmati brun
- quinoa
- orzo de grains entiers
- rotini de grains entiers
- pâte à pizza de grains entiers

Noix, grains, haricots, lentilles et tofu

- pois chiches sans sel ajouté
- haricots rouges sans sel ajouté
- lentilles
- tofu
- amandes

Aliments en conserve

- lait de coco
- tomates
- salsa
- sauce à pizza

Produits laitiers

- fromage mozzarella

Viande et poisson frais, et substituts

- filets de saumon
- filets de flétan
- poulet rôti

Aliments congelés

- grains de maïs

Toutes les recettes soulignées se trouvent à

coeuretavc.ca/recettes

Planificateur de repas sain

Deuxième semaine

Dimanche

Sole citronnée

Millet aux fines herbes

Carottes et poivrons sautés

🕒 Moins de 30 min

Lundi

Quinoa avec haricots noirs, coriandre et féta

Salade de tomates, de concombres et d'épinards

🕒 Moins de 30 min

Mardi Déjeuner pour souper!

Œufs brouillés

Rôtie de grains entiers

Tomates tranchées

Salade de fruits

🕒 Moins de 30 min

Mercredi

Salade grecque aux lentilles

sur un lit de chou frisé miniature

Pain pita de grains entiers et houmous ou tzatziki

🕒 Moins de 30 min

Jedi

Salade au poulet et à la mangue

N/A

🕒 Moins de 30 min

Vendredi

Crevettes sautées à l'ail sur linguine de grains entiers

Brocoli

🕒 Moins de 30 min

Samedi Préparez votre propre repas à emporter!

Rouleaux thaï au bœuf

Soupe thaï aux crevettes et aux nouilles

**(utilisez les linguines et les crevettes de vendredi)*

Liste d'épicerie

Légumes et fruits

- carottes
- tomates
- concombres
- épinards
- poivrons rouges
- poivron jaune
- chou-fleur
- brocoli
- chou frisé
- céleri
- coriandre
- menthe
- persil
- citron
- olives noires
- fraises
- raisins
- pommes
- limes
- mangue
- oranges
- laitue romaine
- piment fort
- oignon rouge

Grains et pâtes

- millet
- quinoa
- pain de grains entiers
- nouilles de riz brun
- feuilles de riz
- linguines de grains entiers

Noix, grains, haricots et lentilles

- haricots noirs sans sel ajouté
- noix de Grenoble
- lentilles

Produits laitiers

- fromage feta

Viande, poisson frais, et œufs

- filets de sole
- œufs
- contre-filet de bœuf
- crevettes
- poulet haché extra-maigre

Toutes les recettes soulignées
se trouvent à

coeuretavc.ca/recettes

Planificateur de repas sain

Troisième semaine

Dimanche

Brochettes de tofu
Légumes grillés
Couscous de grains entiers

Lundi

Burgers aux lentilles et au millet

Salade de légumes grillés et d'épinards
**(utilisez les légumes grillés de la veille)*

Mardi

Chili végétarien avec haricots rouges

Couscous de grains entiers
Salade de légumes mélangés
**(utilisez le couscous de dimanche)*

Mercredi

Ratatouille de pâtes au poulet et aux légumes

N/A

Jeudi

Salade d'orge rôtie et de riz sauvage

Brocoli et chou-fleur rôtis
**(utilisez les restes de poulet de mercredi)*

Vendredi

 Soirée sandwich!

Thon sur pain de grains entiers
Salade de roquette et de parmesan avec vinaigrette au citron
🕒 Moins de 30 min

Samedi

Truite rôtie avec salsa d'avocat et mangue

Quinoa
Haricots verts
🕒 Moins de 30 min

Toutes les recettes soulignées se trouvent à

couretavc.ca/recettes

Liste d'épicerie

Légumes et fruits

- poivron rouge
- courgettes
- aubergine
- oignon vert
- coriandre
- tomates
- brocoli
- chou-fleur
- poivron jaune
- poivron vert
- épinards
- légumes
- roquette
- haricots verts
- citrons
- mangue
- avocat
- limes

Grains

- couscous de grains entiers
- millet
- boulgour à gros grains
- orge mondé
- riz sauvage
- quinoa
- riz brun
- pain de grains entiers
- pâtes rotini de blé entier

Noix, grains, haricots, lentilles et tofu

- lentilles
- pois chiches sans sel ajouté
- haricots ronds blancs sans sel ajouté
- tofu

Aliments en conserve

- pâte de tomate
- tomates en dés
- thon

Produits laitiers

- fromage cheddar à 19 % de M.G.
- fromage parmesan

Viande, poisson frais, et œufs

- œufs
- dinde ou poulet cuit
- poitrines de poulet désossées sans
- peau
- filets de truite

Aliments congelés

- grains de maïs



Assemblez votre assiette

Un moyen simple d'arriver à un bon équilibre de nutriments et de surveiller la taille des portions

Bien manger commence une assiette à la fois. Au lieu de compter les calories ou les groupes alimentaires lorsque vous planifiez vos repas, choisissez des aliments qui remplissent votre assiette de façon saine et équilibrée. Voici comment :

Au début de votre prochain repas, regardez votre assiette vide et prenez un instant pour planifier stratégiquement ce que vous mettrez dedans. Divisez-la en deux. Puis, ajoutez des aliments afin de créer cette image :

- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes et quelques fruits.
- Remplissez un quart de l'assiette de grains entiers comme du quinoa, du riz brun, de l'orge mondé ou des pâtes de grains entiers
- Ajoutez une source de protéines dans le quart qui reste. Les choix de protéines comprennent des haricots, des lentilles, des œufs, du poulet, du poisson, de la viande, du tofu ou du yogourt grec.

Bien entendu, vous n'aurez pas toujours un repas divisé ainsi, et c'est très bien. Vous pouvez quand même utiliser ce modèle d'assiette pour voir s'il y manque quelque chose. Par exemple, si vous mangez du spaghetti avec de la sauce tomate, plus d'un quart de votre assiette sera constitué de grains, il y manquera des protéines, et vous n'aurez pas la moitié de votre assiette remplie de légumes. Une assiette plus équilibrée serait constituée de spaghetti avec sauce bolognaise aux lentilles et aux tomates, de brocoli, de chou-fleur et de carottes.

L'eau est votre meilleur choix de boissons. Elle étanche votre soif sans les calories et le sucre contenus dans les sodas, les jus et les autres boissons sucrées.

Pour en savoir plus, découvrez l'assiette interactive [Bien manger de Santé Canada](#).

6 raccourcis pour des repas plus vite préparés



C'est beaucoup plus facile de préparer des repas en moins de 30 minutes si votre cuisine regorge de bons ingrédients et si vous planifiez à l'avance. Voici 6 conseils à prendre en compte pour vos emplettes et la préparation de vos repas :

- 1. Devenez ami avec votre boucher.** Les bouchers des épicereries peuvent découper votre viande, votre poisson ou votre volaille selon vos exigences précises. Voici quelques demandes qui pourraient vous sauver du temps :
 - Poitrines de poulet papillon. Elles cuiront en la moitié du temps.
 - Viande en cubes ou en bouchées pour des recettes comme les [Burritos au poulet](#)
 - Languettes de poulet, de dinde ou de saumon pour des recettes comme la [Sauté au poulet et aux légumes](#).
 - Filets de poisson (en enlevant la peau épaisse) pour des plats vite faits et succulents comme le [Poisson croustillant au cumin](#).
- 2. Vérifiez le temps de cuisson lorsque vous achetez du riz, des nouilles et d'autres produits du grain.**
 - Choisissez des pâtes de petite taille ou de forme allongée, comme les spaghettis ou les macaronis. Préparez une [Frittata aux pâtes](#).
 - Choisissez du riz brun étuvé, qui cuit en 10 minutes plutôt que 50 pour le riz brun. Accompagnez le riz d'un [Poulet et légumes au gingembre pour deux personnes](#).
 - Essayez le quinoa, qui cuit en 15 minutes à peine. Goûtez notre [Salade aux quinoa, haricots noirs et mangue](#)
- 3. Procurez-vous une mandoline bon marché (10 \$) pour trancher rapidement et facilement vos légumes.** En moins de cinq minutes, vous pouvez avoir un bol rempli de carottes, de panais, de céleri, de betteraves, de concombres et de poivrons rouges tranchés. Ajoutez ces légumes à vos salades vertes ou servez-les tels quels en salade croustillante sans laitue. C'est si simple! Vous pouvez utiliser ces ingrédients comme base de vos ragouts et soupes, comme la [Soupe aux pommes de terre et poivrons](#)
- 4. Préparez-vous lors de vos journées de congé.** Remplissez des contenants de carottes pelées, de laitue lavée, de céleri, de fleurets de brocoli et de chou-fleur, de champignons et de poivrons tranchés. Vous n'aurez qu'à y piger pour créer des salades ou des sautés quand le temps presse.
- 5. Il vous reste du temps libre?** Faites cuire des repas faciles à congeler en grande quantité. Essayez un [Bol de soupe chili](#), le [Chili végétarien](#) ou encore la [Soupe carotte et courge](#)
- 6. Essayez les fruits de mer.** De la sole à l'aiglefin, en passant par les crevettes et les pétoncles à la cuisson si rapide, vous pouvez servir le souper en 10 minutes environ (avec du riz brun et une salade en accompagnement). Essayez les [Crevettes sautées avec pois baignées dans une sauce citron et d'estragon](#)