



Ingrédients

113 g de dinde rôtie

113 g de jambon

230 g de laitue romaine

113 g de fromage cheddar

½ poivron vert

113 g de tomates

1 œuf dur

15 ml de vinaigrette
au choix

Salade du Chef

PORTIONS : 2
TAILLE DE PORTION :
500 ML

Salade du chef

PORTIONS : 2 | TAILLE DE PORTION : 500 ML

Préparation

- 1 Coupez la laitue en morceaux de la taille d'une bouchée et répartissez environ 115 g dans chaque bol.
- 2 Coupez la dinde, le jambon et le fromage en fines lanières, puis disposez-en la moitié sur chaque portion de laitue.
- 3 Coupez le poivron en rondelles, les tomates en quartiers, et l'œuf dur en quatre. Garnissez chaque salade d'une rondelle de poivron, deux quartiers de tomate et deux morceaux d'œuf. Servez la vinaigrette à part.



Ingrédients

30 ml de marinade pour poulet (recette ci-dessous)

113 g de poitrine de poulet

113 g de fruits frais de saison

113 g de mélange de laitue (romaine et iceberg)

Salade de Poulet et Fruits Frais

PORTIONS : 2
TAILLE DE PORTION :
250 ML

Salade de Poulet et Fruits Frais

PORTIONS : 2 | TAILLE DE PORTION : 250 ML

Préparation

- 1 Préparez la marinade selon la recette ci-dessous. Faites mariner la poitrine de poulet.
- 2 Faites griller le poulet sur un gril bien huilé et préchauffé à 175 °C pendant 3 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C. Laissez refroidir légèrement, puis coupez en morceaux de la taille d'une bouchée.
- 3 Coupez la laitue en morceaux et préparez les fruits en morceaux. Répartissez les ingrédients dans les bols.
- 4 Par portion : environ 56 g de poulet, 56 g de laitue, et 56 g de fruits.

Marinade pour Poulet

PORTIONS : 1 | TAILLE DE PORTION : 30 ML

Ingrédients

62,5 ml d'oignons verts
hachés finement

31 ml de vinaigre de vin rouge

31 ml de sauce Worcestershire

1,25 ml de thym

1,25 ml de sel

1,25 ml de poivre

3,75 ml de jus de citron

1,25 ml d'ail frais
haché

31 ml d'huile

Préparation

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à homogénéité.



Quiche Florentine

PORTIONS : 6

TAILLE DE PORTION :
1 TRANCHE

Ingrédients

1 fond de tarte de 25 cm

1,25 ml de sel

1,25 ml de poivr

125 ml de fromage suisse râpé

15 g d'épinards surgelés,
décongelés et égouttés

62,5 ml de

parmesan râpé

3 œufs

75 ml de crème légère


Retirement Canada

Quiche Florentine

PORTIONS : 6 | TAILLE DE PORTION : 1 TRANCHE

Préparation

- 1 Précuissez le fond de tarte selon les instructions de l'emballage avec des poids de cuisson ou des haricots secs. Retirez du four et réglez la température à 175 °C.
- 2 Battez les œufs, ajoutez la crème, le sel et le poivre. Réservez.
- 3 Parsemez le fond de tarte précuit avec le fromage suisse. Ajoutez les épinards bien égouttés par-dessus.
- 4 Versez le mélange d'œufs afin qu'il se répartisse bien avec les épinards.
- 5 Faites cuire 15 minutes, saupoudrez de parmesan, puis poursuivez la cuisson 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le centre soit pris. Laissez reposer 10 minutes avant de couper en 6 parts.



Yaourt et Granola

PORTIONS : 2
TAILLE DE PORTION : 125 ML

Ingrédients

250 ml de yaourt (saveur au choix)

30 ml de granola

Yaourt et Granola

PORTIONS : 2 | TAILLE DE PORTION : 125 ML

Préparation

- 1 Parsemez chaque portion de 125 ml de yaourt avec 15 ml de granola.



Granola au Miel

PORTIONS : 10

Ingrédients

125 ml d'huile de canola

125 ml de miel

2,5 ml de cannelle moulue

2,5 ml de sel

750 ml de flocons
d'avoine

250 ml d'amandes
tranchées

250 ml de raisins secs


Retirement Canada

Granola au Miel

PORTIONS : 10

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 150 °C et chemisez une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 Mélangez l'huile, le miel, la cannelle et le sel dans un grand bol.
- 3 Ajoutez les flocons d'avoine et les amandes, mélangez bien pour enrober.
- 4 Étalez en couche uniforme sur la plaque. Si le mélange est grumeleux, tassez avec une spatule.
- 5 Faites cuire 20 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit doré. Les flocons seront encore un peu humides à la sortie du four, mais sécheront en refroidissant.
- 6 Retirez du four, ajoutez les raisins secs et tassez si vous souhaitez obtenir des morceaux de granola agglomérés. Laissez refroidir complètement.
- 7 Conservez dans un contenant hermétique à température ambiante.