

Repas sans viande

Les repas sans viande sont un excellent moyen d'ajouter de la variété aux repas familiaux. Bon nombre de plats sans viande fournissent plus de fibres et coûtent souvent moins cher que ceux qui contiennent de la viande.



Les légumes secs (pois, pois chiches, haricots secs et lentilles) ont une teneur élevée en protéines et en fibres et ne contiennent pas beaucoup de gras. Ils peuvent souvent remplacer la viande dans une recette.

Beaucoup de repas sans viande ont un petit cachet international, comme la recette ci-dessous.

Essayez de servir un repas sans viande par semaine. Vous trouverez des recettes et de l'information sur les légumes secs à www.saskpulse.com.

Quelques façons créatives de servir des repas sans viande

- Faites des trempettes, par exemple de l'houmous, avec des pois chiches, des haricots noirs ou d'autres pois secs
- Mettez en purée des haricots ou des lentilles et ajoutez-les à la sauce tomate des pâtes ou des tacos
- Ajoutez des lentilles ou des pois chiches cuits à vos soupes et à vos casseroles
- Ajoutez des lentilles ou des pois chiches cuits sur vos pizzas
- Ajoutez des noix, des graines ou des pois chiches à vos sautés
- Faites du chili avec des haricots secs, sans viande
- Mettez des haricots secs dans vos tacos, quesadillas et burritos



Nouilles de riz teriyaki aux légumes et haricots secs

- ◆ 2 t. de nouilles de riz complet
- ◆ 1 c. à soupe d'huile
- ◆ 1 petit oignon coupé en dés
- ◆ 1 t. de céleri haché
- ◆ 2 t. de carottes hachées
- ◆ 2 gousses d'ail haché
- ◆ 2 t. de bouquets de brocoli
- ◆ 1/2 t. de sauce teriyaki à teneur réduite en sodium
- ◆ Quelques gouttes de sauce aux piments forts
- ◆ 1 boîte (540 mL) de haricots mélangés, égouttés et rincés

1. Préparer les nouilles de riz selon les instructions du paquet. Égoutter et réserver.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Faire sauter les oignons, les carottes et le céleri pendant 5 minutes jusqu'à ce que les oignons commencent à blondir. Ajouter l'ail et le brocoli. Couvrir et laisser revenir 5 minutes. Ajouter la sauce teriyaki, la sauce aux piments et les nouilles. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.



Références

Chuey, P., Campbell, E., Waisman, M.S. *Diététistes du Canada—Simplement délicieux*. Robert Rose Inc. Toronto, Canada. 2007.Print.

Pulses Canada. *Pulses—Haricots, pois, pois chiches et lentilles, 30 délicieuses recettes de légumineuses*. www.pulsecanada.com.