



## RECETTES

### No. 5

Webinar 10 février 2014

---

Smoothie  
Limonade aux fraise  
de Roger

Smoothie  
Fraises orange



---

Rapinis à l'huile d'olive,  
au citron et aux câpres

Salade de chou et  
de brocolis

Salade étagée au bok-  
choy et à la mangue



# Mélange à Smoothie Shaklee 180 Fraise



## Limonade aux fraises de Roger

2 mesures Shaklee 180 Fraises  
6 oz. lait de soya  
2 oz. Lemonade naturelle  
Glace

## Fraises orange

2 mesures Shaklee 180 Fraises  
½ Banane  
8 oz. lait d'amande  
Un jet de jus d'orange  
Glace

# Rapinis à l'huile d'olive, au citron et aux câpres

## Ingrédients

- 2 L (8 tasses) d'eau
- 1 botte de rapinis
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- 40 g (1 1/3 oz) de câpres
- Fleur de sel, au goût
- Grains de poivre, au goût

## Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire blanchir les rapinis 2 minutes. Les plonger dans l'eau froide afin d'arrêter la cuisson.

Dans une poêle, faire chauffer, à feu moyen, 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive et faire sauter les rapinis 2 minutes.

Déglacer avec le jus de citron, le reste d'huile, puis ajouter les câpres.

Servir assaisonnés de fleur de sel et de grains de poivre.



Portions: 4 Cuisson: 5 min.



# Salade de chou et de brocolis

## Ingrédients

1/2 brocoli, tête coupée en petits bouquets, pied épluché et émincé

1/2 petit chou vert, émincé finement

5 tranches prosciutto, émincées

60 ml (4 c. à soupe) de persil, haché

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de xérès

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre

## Préparation

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau bouillante bien salée. Plongez-y ½ brocoli coupé pendant 1 minute. Égouttez, plongez-le dans un bol d'eau froide, puis égouttez de nouveau.
2. Dans un bol, mélangez 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre de xérès ou de vin, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique et 1 c. à soupe de sirop d'érable. Fouettez bien.
3. Ajoutez ½ chou vert émincé finement, 5 tranches de prosciutto émincées, ¼ tasse de persil haché, les brocolis blanchis, salez et poivrez généreusement.
4. Mélangez et savourez!

# Salade étagée au bok-choy et à la mangue



## Ingrédients

### Salade

- 250 ml (1 tasse) de bok-choy, émincés (environ 2 mini bok-choy, parties verte et blanche)
- 1 poivron rouge, en petits dés
- 250 ml (1 tasse) de poulet, cuit, en dés
- 250 ml (1 tasse) de mangue, surgelée non dégelée, en petits dés
- 250 ml (1 tasse) de pois sucrés en cosse (sugar snap), émincés
- 250 ml (1 tasse) de concombre, non pelé, en petits dés (environ ½ concombre moyen)

### Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé ou haché très finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé, (facultatif)
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola

### *Bon à savoir*

*Saviez-vous que le bok-choy fait partie de la famille du chou? Cette famille, nommée crucifères, a démontré des effets anti-cancer surprenants. Cette salade, qui en plus de contenir du bok-choy regorge aussi de différents légumes, est donc une façon chouette de faire le plein d'antioxydants. C'est pas mal plus appétissant que de manger du chou bouilli, vous ne trouvez pas?*

## Préparation

- Dans 4 très grands verres d'au moins 500 ml (2 tasses), ajouter les ingrédients de façon successive, pour créer des étages.
- Presser légèrement, mais ne pas mélanger les ingrédients.
- Recouvrir chaque verre d'une pellicule de plastique. Presser fermement pour que la pellicule adhère bien aux parois du verre.
- Maintenir au froid jusqu'au repas.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile de canola.
- Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.
- Transvider la vinaigrette dans 4 petits plats hermétiques pour la boîte à lunch.
- Maintenir au froid jusqu'au repas et ajouter la vinaigrette à la salade au moment de servir.