

Canevas

de plaque-repas

Composez votre propre recette; sélectionnez un élément de votre choix dans chaque catégorie, puis ajoutez l'ensemble des ingrédients indispensables à la recette notés dans l'encadré pointillé.



PROTÉINES

2 tasses cuites

- Boeuf
- Poulet
- Porc
- Lentilles
- Haricots
- Tofu



LÉGUMES

4 tasses crus*

- Chou-fleur
- Poivrons
- Brocoli
- P. de terre
- Maïs
- Tomates



HUILES

½ tasse

- Huile d'olive
- Huile d'avocat
- Huile de canola
- Huile de coco
- Huile de pépin de raisin



ASSAISONNEMENTS

2 c. à soupe ou au goût

- Origan séché
- Épices à steak
- Estragon
- Cumin
- Paprika
- Herbes de Provence

* À combiner selon vos préférences, mais privilégier les crucifères/racines

INDISPENSABLES



- Sel et poivre
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique