

Ratatouille (6-7 portions) : *très nutritif*

2 aubergines

4 poivrons verts

6 courgettes

2 oignons

4 branches de thym et 4 branches de romarin

Huile d'olive

Ail (facultatif)

Sel, poivre.

1 conserve de tomates broyées

Préparation :

- Couper tous les légumes grossièrement (en cubes). Dans une casserole, faire revenir à feu moyen tous les légumes sauf les courgettes, dans un peu d'huile d'olive. Lorsque les légumes seront légèrement dorés, ajouter les courgettes, le thym, le romarin. Saler et poivrer. Ajouter la conserve de tomates broyées, baisser le feu à très doux et laisser cuire à frémissement pendant une heure en s'assurant de remuer toutes les 10 minutes.
- Peut être mangé comme tel, sur du riz, sur du couscous, avec des pâtes.

Boules d'énergie (environ 12-15 boules) : *excellent comme collation ou pour déjeuner*

1 litre de gruau instantané

4 cuillères à soupe de miel ou sirop d'érable

1 cuillère à soupe de graines de chia (facultatif)

200 ml de beurre d'arachide ou beurre de soja (wowbutter)

100 ML Fruit séché (de votre choix)

Préparation :

- Tout mélanger dans un bol. Couvrir et laisser reposer 20 minutes pour que le mélange soit assez épais. (Ajouter du gruau s'il est trop mou). Faire 12-15 boules et réfrigérer.
- Faire des boules est plus rapide, mais libre à vous d'en faire plutôt des barres tendres ou dans la forme de votre choix.

Pulled Pork : *Facile, très peu cher, peut être fait en grande quantité*

2 kg de fesse de porc (peu cher et facile à trouver)

500 ml de bière peu chère (la Pabst fait l'affaire)

500 ml eau

2 oignons

2 cubes de bouillon de bœuf (facultatif)

Sel, poivre

Préparation :

- Couper grossièrement les oignons, les étendre dans le fond d'un plat qui va au four. Saler et poivrer la fesse de porc à votre goût. Déposer la fesse par-dessus les oignons. Verser la bière et l'eau dans le plat. Recouvrir de papier aluminium. Mettre au four à **275°F (135°C)**, laissez cuire pendant **6 heures**. Ensuite, vérifier que le porc est tendre, sinon, le laisser une heure de plus. Sortir le porc du four, laisser reposer et effiloche le porc avec une fourchette (ne vous brûlez pas!!). Une fois le porc effiloché, le mettre dans un plat avec son jus de cuisson au frigo. Garder les oignons comme accompagnement pour un autre – plat ils sont délicieux!
- Très bon tel quel, en tacos, en sandwich, avec des pâtes, etc.!

"Grosse batch" de bolognaise express (pour 7-8 repas) : *rapide, facile, nutritif*

1 kg de bœuf haché mi-maigre

1 sac de mix légumes congelés pour sauce spaghetti (500gr)

1 conserve pâte de tomate

1 conserve de tomates broyées

5-6 saucisses italiennes

4 branche de thym, 4 branches de romarin

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation :

- Enlever le boyau (contour) de la saucisse pour en garder seulement la chaire. La mettre dans une grosse casserole avec de l'huile à feu doux. Ajouter le bœuf haché et cuire en remuant jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter les légumes congelés. Les légumes cracheront beaucoup d'eau; faire cuire le tout jusqu'à ce que le liquide soit évaporé de moitié dans la casserole. Saler et poivrer au goût. Ajouter la pâte de tomate, et les tomates broyées. Baisser le feu jusqu'au minimum, ajouter le thym et le romarin. Cuire pendant une heure en remuant aux 10 minutes. La bolognaise devrait être épaisse. Laisser refroidir au frigo. Ranger le tout dans des sacs Ziploc ou dans des contenants. Se congèle très bien.
- Sur des pâtes, sur du riz, pour un chili (ajoutant des légumineuses et du maïs), dans un burrito, etc.

Poulet rôti au four : *peu cher pour le nombre de portions, nutritif, réconfortant*

1 poulet entier

1 citron

4 branches de thym, 4 branches de romarin

6 grosses pommes de terre

8 carottes

Sel, poivre (mélange épice à steak ou BBQ si vous en avez)

Préparation :

- Préchauffer le four à **375°F**. Insérer le citron entier, le romarin et le thym dans la cavité du poulet. Bien assaisonner le poulet avec les épices que vous avez. Mettre de côté. Couper les pommes de terre en deux et les carottes lavées en tronçons de 1-2 pouce (pas besoin de les éplucher si elles sont lavées...toute la saveur est là!). Mettre les pommes de terre et les carottes dans le fond d'un plat allant au four et déposer le poulet par-dessus. Mettre le tout au four pendant une heure. Aux 15 minutes, vous pouvez badigeonner le poulet avec le jus de cuisson qui s'accumulera pour un poulet encore plus savoureux. Sortir le poulet et le laisser reposer 15 minutes avant de le couper.
- Un poulet entier contient 2 poitrines, deux hauts de cuisse et 2 pilons, ce qui représente environ 3-4 repas en moyenne.
- Une fois toute la viande du poulet utilisée, ne jetez pas la carcasse. Vous pouvez l'utiliser pour en faire un super bouillon de poulet pour ensuite faire une soupe avec vos restants de légumes et de viande. Je vous invite à utiliser cette recette <https://www.ricardocuisine.com/recettes/3371-bouillon-de-poulet> en cas de besoin!

Voilà! Nous gardons cela simple, mais savoureux et nutritif. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter au lpdurocher@ent-nts.ca

Prenez soin de vous et soyez vigilant!

Phil