

RECETTES SANTÉ

Sole cuit au four avec Assaisonnement liquide

4 filets de sole de 4 onces
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de poivre
1 c. à thé d'Assaisonnement d'oignons et fines herbes
1 c. à table de persil haché
1/2 c. à thé de thym
2 feuilles de laurier broyées

Préchauffer le four à 375 degrés F.

Laver et sécher les filets et les assaisonner avec le sel et le poivre. Arranger les filets dans un plat allant au four vaporisé avec de l'enduit anti-collant et arroser légèrement avec l'assaisonnement liquide, le persil, le thym et le laurier. Couvrir et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la sole s'effrite facilement à l'aide d'une fourchette.

Filets de porc à la moutarde et au curry

1/2 tasse de moutarde de Dijon
1/4 de tasse d'Assaisonnement d'oignons et fines herbes ou d'ail et fines herbes
1 c. à table de poudre de curry
1 c. à table d'huile d'olive
1/2 c. à thé de flocons de poivrons rouges broyés
2 oignons verts tranchés (optionnels avec l'Assaisonnement d'oignons et fines herbes)
3 gousses d'ail émincées (optionnel avec l'Assaisonnement d'ail et fines herbes)
4 filets de porc désossés

Pour la marinade, mélanger la moutarde, l'assaisonnement liquide, la poudre de curry, l'huile, les flocons de poivron rouge et l'oignon vert (optionnel) et l'ail (optionnel). Placer le porc dans un sac de plastique, dans un plat à rebord. Verser la marinade sur le porc et sceller le sac. Laisser mariner dans le réfrigérateur pour 6 à 24 heures, retournant le sac à l'occasion.

Égoutter le porc et réserver la marinade. Faire chauffer la marinade dans le micro onde jusqu'à ébullition, ou la porter à ébullition à feu moyen pour 3 à 4 minutes. Placer les filets de porc sur le grill à feu moyen. Couvrir et faire griller 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le jus coule claire, en les tournant une fois. Les badigeonner avec la marinade à mi-chemin de la cuisson. Servir.

Crevettes glacées

1 livre et demie de crevettes géantes, bien nettoyées et pelées
1/2 c. à thé de flocons de poivrons rouges
1/2 tasse d'Assaisonnement d'ail et fines herbes

2 c. à table de jus de citron
1 tasse de tomates, épépinées, coupées en dé
1/2 tasse d'oignons verts
1 c. à thé de sauge frais haché
Sel et poivre (au goût)
zeste de citron

Dans une poêle de grandeur moyenne, faire sauter les crevettes et les flocons de poivrons rouges à feu moyen-vif 3 à 4 minutes. Retirer les crevettes et réserver. Avec la même poêle, ajouter l'assaisonnement liquide et le jus de citron et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange soit réduit de moitié. Incorporer les tomates, les oignons verts, le sauge, le zeste de citron, le sel et le poivre. Replacer les crevettes dans la poêle et bien enrober. Servir.

Moules

5 livres de moules, nettoyées dans l'eau froide
1 tasse d'Assaisonnement d'ail et fines herbes ou d'Assaisonnement d'oignons et fines herbes.
1 tasse de tomates hachées
1 c. à thé de flocons de piment rouge
Persil frais (pour garnir)

Dans une marmite, ajouter les moules, l'assaisonnement liquide, les tomates et les flocons de poivrons rouges. Couvrir et faire cuire à la vapeur à feu moyen jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent, environ 10 minutes. Jeter toutes coquilles non ouvertes. Garnir avec le persil.

Poitrines de poulet rôties

1 oignon haché
2 c. à thé d'huile d'olive
1 c. à table de romarin haché
Poivre (au goût)
4 poitrines de poulet (sans peau)
1/4 de tasse l'Assaisonnement d'ail et fines herbes

Préchauffer le four à 375 degrés F.

Combiner l'oignon, l'huile d'olive, le romarin et le poivre dans un petit bol. Réserver. Frotter les poitrines de poulet avec le mélange. Placer le poulet dans un plat à rôti. Verser l'assaisonnement liquide sur le poulet.

Faire cuire de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit brun et que le jus coule clair, arroser souvent avec le jus de cuisson.

Crevettes scampi

1 livre de crevettes nettoyées et pelées
1 c. à thé d'huile d'olive
1 c. à thé de persil frais haché
Le jus d'un demi citron
1/2 tasse d'Assaisonnement d'ail et fines herbes
Une pincé de flocons de piment rouge
Sel et poivre (au goût)

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter le persil, le jus de citron, l'assaisonnement liquide, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre. Porter à ébullition, réduire le feu, et laisser mijoter 3 à 5 minutes.

Ajouter les crevettes et les faire cuire 5 à 6 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient roses. Enlever du feu. Placer les crevettes dans une assiette et verser la sauce dessus. Servir immédiatement.

Spinach Pasta with Scallops

12 onces de pâtes penne de blé entier
2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
1 livre de pétoncles, coupées en demies ou en quarts
1 tasse d'Assaisonnement d'ail et fines herbes
5 grosses tomates mûres coupées en petits quartiers
6 c. à table de basilic frais haché
3 c. à table de jus de citron
2 c. à thé de zeste de citron
Un sac de petits épinards
1/4 c. à thé de flocons de piment rouge (optionnel)

Faire cuire les pâtes dans une grande marmite d'eau bouillante avec 1/2 tasse d'Assaisonnement liquide jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Réserver 1 tasse du liquide dans un bol. Égoutter les pâtes et les replacer dans la marmite. Couvrir afin de garder au chaud.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle anti-adhérente à feu moyen-vif. Saupoudrer les pétoncles avec le piment. Ajouter les pétoncles et 2 cuillérées à table d'assaisonnement d'ail et fines herbes à la poêle et faire sauter 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates, 4 cuillérées à table de basilic, le jus de citron et le zeste de citron et faire sauter jusqu'à ce que les pétoncles soient bien cuits, environ 3 à 4 minutes. Ajouter le reste de l'Assaisonnement liquide et les flocons de poivrons rouges et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit réduite.

Ajouter les petits épinards aux pâtes chaudes; remuer jusqu'à ce que les épinards flétrissent. Incorporer le mélange de pétoncles. Ajouter suffisamment du liquide réservé pour humecter. Servir.

Poulet rôti à l'estragon

4 poitrines de poulet
2 c. à thé d'estragon sec
3/4 tasse d'Assaisonnement d'ail et fines herbes
1 c. à table d'huile d'olive

Saupoudrer la moitié de l'estragon sur le poulet.
Combiner ce qui reste de l'estragon, l'assaisonnement liquide et l'huile; arroser légèrement le poulet. Faire rôti dans un four à 350degrés F, en arrosant souvent, pour 1 h 1/4 ou jusqu'à ce que le jus du poulet coule claire.

Donne 4 portions