

---

## Idées de recettes

---

### ○ Gruau matinal

Mélanger votre type de gruau préféré à de la cassonade, de la cannelle, des fruits séchés et vos noix préférées. Ajouter de l'eau bouillante pour recouvrir le gruau et mélanger.

### ○ Barre tendre protéinée/ boule protéinée

- 1 tasse de gruau
- ¼ tasse de fruits séchés et de vos noix préférées
- 2-3 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable

Pour agrémenter le tout, voici une liste d'ingrédients à ajouter :

- Cannelle
- Noix de coco moulue
- Extrait de vanille
- Poudre d'amande
- Brisures de chocolat
- Graines de chia

Mélanger le tout. Former des boules individuelles ou placer le mélange dans un grand plat et couper en barres par la suite.

### ○ Couscous aux légumes et bouillon de poulet (ou autre)

Dans un sac étanche de style *Ziploc* :

- ½ tasse de couscous déshydraté
- ¼ tasse de petits pois déshydratés
- ¼ tasse mélange de légumes déshydratés
- 1 c. à thé de bouillon de poulet (ou bœuf, légumes, etc.) déshydraté
- Basilic et persil au goût

Lors de la préparation du repas, placer la préparation de couscous dans un chaudron avec environ 1 ½ tasse d'eau et faire cuire jusqu'à temps que l'eau s'évapore. Mélanger constamment pour ne pas que la préparation colle.

### ○ Pâtes Alfredo aux champignons et petits pois

Dans un sac étanche de style *Ziploc* :

- 1 tasse de pâtes déshydratées
- 1 sachet de sauce Alfredo déshydratée
- ½ c. à thé de bouillon de poulet déshydraté
- ½ c. à thé de lait déshydraté
- ¼ tasse petits pois déshydratés
- ¼ tasse de champignons déshydratés
- Poivre au goût
- Poudre d'ail ou d'oignon au goût

Lors de la préparation du repas, placer la préparation de pâtes dans un chaudron avec environ 1 ½ tasses d'eau et faire bouillir jusqu'à temps que l'eau s'évapore. Mélanger jusqu'à ce que vous retrouviez une bonne texture.

### ○ Riz mexicain

Dans un sac étanche de style *Ziploc* :

- ½ tasse de riz déshydraté
- ¼ tasse de légumes déshydratés
- ¼ tasse de maïs déshydraté
- ¼ tasse de fèves rouges déshydratées
- ½ c. à thé de bouillon de légumes déshydraté
- ½ c. à thé poudre de tomates déshydratés
- Piment de cayenne déshydraté au goût

Lors de la préparation du repas, placer la préparation de riz dans un chaudron avec environ 1 tasse d'eau et faire bouillir jusqu'à temps que l'eau s'évapore. Mélanger souvent jusqu'à l'obtention d'une bonne texture.

**Laissez aller votre créativité!**

**Bonne préparation!**