



luxo

RECETTES



LUXOMED



BIENVENUE DANS LES RECETTES
LUXO !

CES RECETTES SONT POUR LA PHASE 2 DU
REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE.

REPORTEZ VOUS A VOTRE CARNET DE BORD
OU TOME 2 POUR CONNAITRE VOS
QUANTITITES.



PETIT-DEJEUNER COLLATION

MES NOTES

GRANOLA MAISON

INGRÉDIENTS

- 280 g de graines au choix : sésame, amande, tournesol, courge, noix...
- 150 g de flocons d'avoine
- 10 cl de sirop d'érable
- 6 cl d'huile d'olive
- 2 grosses pincées de fleur de sel



ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 160°C.

02

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient.

Recouvrir une plaque allant au four de papier cuisson, puis déposer la préparation.

03

Faire cuire 15 min, puis remuer et laisser cuire de nouveau 15 min.

04

Sortir la plaque du four, laisser refroidir et conserver dans un bocal hermétique.

BOWLCAKE

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 100 g de compote
- 1 yaourt ou dessert végétal
- 1 oeuf
- 35 g de flocons d'avoine
- Cannelle en poudre
- Fleur de sel

ÉTAPES

01

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger la compote avec le yaourt, l'œuf, les flocons d'avoine, un peu de cannelle en poudre et une pincée de fleur de sel.

02

Faire cuire 3 minutes au micro-ondes, puissance maximum.

03

Démouler le bowl cake sur une assiette.

04

Laisser refroidir avant de déguster avec des fruits frais ou de la compote maison ou de la pâte à tartiner.



PETIT DÉJEUNER AUX GRAINES DE CHIA

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 100 ml de boisson d'amande non sucrée
- 1 c.a.s de graines de chia
- fruits frais ou compote maison

ÉTAPES

01

Dans un bol, mélanger la boisson végétale et les graines de chia

02

Laisser reposer au moins 2 h au frais.

(Vous pouvez le préparer la veille)

03

Quand vos graines ont suffisamment gonflé, mettre le mélange dans un verre et déguster avec des fruits frais ou une compote. .



*Vous pouvez aussi
ajouter des céréales
pour un petit
déjeuner complet*

SMOOTHIE BOWL

MANGUE GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- ½ pomme
- ½ banane congelée coupée en rondelle
- 100 g de mangue coupée en dés
- 10 g de gingembre
- ¼ cuillère à café de poudre de curcuma
- 100 ml de jus d'orange
- 30 ml de jus de carotte
- 150 ml d'eau

ÉTAPES

01

Laver la pomme, puis couper et épépiner la pomme,

02

Rincer bien le gingembre.

03

Mixer tous les ingrédients pendant environ 1 min.

04

Verser le Smoothie dans un bol plat et le décorer avec les garnitures de votre choix.



PORRIDGE AU BEURRE DE CACAHUÈTES

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers:

- 30 cl de lait ou boisson végétale
- 1 pincée de sel
- 100 g de flocons d'avoine
- 20 g de chocolat noir
- 1 poignée de cacahuètes
- 1 banane
- 1 pomme
- 2 c.à.s de beurre de cacahuètes
- 1 filet de sirop d'agave

ÉTAPES

01

Porter le lait à ébullition avec une pincée de sel.

02

Baisser le feu et ajouter les flocons d'avoine, faire mijoter 5 min à feu doux en remuant.

03

Hacher le chocolat noir et les cacahuètes.
Eplucher la banane et la couper en rondelles.
Couper la pomme en petits dés.

04

Dresser le porridge dans deux bols.
Ajouter une c.à.s de beurre de cacahuètes, les rondelles de banane, les dés de pomme et napper le tout d'un filet de sirop d'agave.
Décorer avec le chocolat et déguster.



BANANA BREAD

INGRÉDIENTS

- 2 bananes écrasées
- 250 g de fromage blanc
- 120 g de flocons d'avoine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 2 poignées de noix concassées
- 60 g de pépites de chocolat

ÉTAPES

01

Mélanger tous les ingrédients.

02

Cuire 30 min à 180°C.



PAIN MAISON

SANS GLUTEN/SANS MACHINE

INGRÉDIENTS

- 2 cas d'huile d'olive
- 450g d'eau tiède
- 10g de levure sèche de boulanger sans gluten ou levain
- 5g de sel
- 20g d'un mix de graines : lin, tournesol et pavot
- Mix farine protéiné :
- 200g de farine de maïs
- 200g de farine de riz complet
- 100g de farine de pois chiches



ÉTAPES

01

Dans un récipient, verser le mix farine protéiné et la levure boulangère, mélanger bien.
Ajouter ensuite l'eau tiède et l'huile d'olive. Bien mélanger.

02

Verser la préparation dans un moule à cake recouvert de papier cuisson, parsemer du mélange de graines. Laisser reposer votre pain recouvert d'un torchon propre, au moins une heure.

03

Faire ensuite cuire votre pain à 200°C environ 1 heure, penser à mettre un petit ramequin d'eau dans votre four pour que la croûte soit meilleure et plus dorée ! Sortir ensuite votre pain, le démouler dès sa sortie et le laisser refroidir sur une grille avant de déguster.

*Ce pain se
conserve très bien
5 jours dans un
torchon.*

PAIN AU MUESLI

INGRÉDIENTS

- 8 g de levure sèche
- 35 cl d'eau tiède
- 350 g de farine
- 150 g de farine de seigle
- 8 g de sel fin
- 50 g d'amandes
- 25 g de raisins secs
- 25 g de cranberries
- 25 g de graines de lin



ÉTAPES

01

Réhydrater la levure dans l'eau tiède.

02

Placer les farines et le sel dans votre bol robot.

Ajouter la levure délayée et commencer à pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule.

Couvrir et laisser pousser 2 h.

03

Ajouter les graines et fruits secs. Former une boule et placer le tout dans une cocotte en fonte.

Inciser la pâte en carré, couvrir et laisser pousser 1h30.

04

Préchauffer le four à 220°. Fermer la cocotte et enfourner 40 min. Sortir le pain et le faire refroidir sur une grille.

CONFITURE MAISON

INGRÉDIENTS

Pour 1 pot:

- 2 poires
- 1/2 citron
- 1 bâton de cannelle
- 1/2 c.à.c d'agar-agar



ÉTAPES

01

Peler et épépiner les poires.
Couper en petits dés.

02

Presser le citron. Récupérer le jus et mélanger avec l'agar-agar.
Mettre le tout dans une casserole avec les poires et la cannelle.
Couvrir et porter à ébullition.
Puis réduire le feu, enlever le couvercle et laisser cuire 10 min.

03

Transférer la préparation dans votre pot.
Retourner et laisser refroidir tête en bas.

04

Stocker au réfrigérateur.

*A consommer dans
les trois mois.*

BOISSON RAFRAICHISSANTE

INGRÉDIENTS

- 1,5 L D'eau
- 150 g de framboises et groseilles
- 5 fraises
- feuilles de mélisse
- glaçons

ÉTAPES

01

Ecraser les fruits à la fourchette.

02

Ajouter l'eau et les feuilles de mélisse.

03

Laisser infuser 5 à 10 min et filtrer..

04

Ajouter les glaçons et déguster.



MUFFINS CHOCO-BETTERAVE

INGRÉDIENTS

Pour 8 muffins :

- 125 g de betterave cuite
- 25 g de farine
- 1 oeuf
- 1 c.à.c de levure chimique
- 100 g de chocolat noir
- 50 ml de lait

ÉTAPES

01

Faire fondre le chocolat au bain marie avec le lait.
Mixer la betterave en purée.

02

Dans un saladier, mélanger l'œuf, la farine, la levure et la purée de betterave (dans cet ordre).
Ajouter le chocolat et bien mélanger.

03

Verser dans les moules à muffins et enfourner 20 min à 180°C.

04

On compte 2 muffins en collation.



GAUFRES HEALTHY

INGRÉDIENTS

Pour 6 pers :

- 2 œufs
- 60g Compote de pommes sans sucres ajoutés
- 280g Farine T-65
- 6g Levure chimique
- 2 pincées de Sel
- 40cl jus végétal ou lait animal

ÉTAPES

01

Préchauffer votre gaufrier.
Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure.
Faire un puit.
Ajouter ensuite les œufs et la compote, puis mélanger.
Ajouter le lait et mélanger.

02

Huiler légèrement les plaques chaudes et verser la pâte.
Faire cuire vos gaufres pendant 2 à 3 min.



PÂTE À CRÊPES (VERSION SUCRÉE)

INGRÉDIENTS

Ingrédients pour 12 grandes crêpes

- 250 g de farine
- 1/2 l de lait
- 4 oeufs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel

ÉTAPES

01

Mettre la farine dans un saladier.
Creuser un puit, mettre les œufs
entiers et le sel.

Délayer au fouet en ajoutant le lait par
petites quantités.

02

Laisser reposer la pâte 1 à 2 h.
Faire cuire vos crêpes dans une poêle
chaude et légèrement huilée.

03

En rééquilibrage alimentaire,
on privilégie comme accompagnement
du chocolat noir fondu, du citron, des
amandes effilées, des fruits.



*Les crêpes
sucrées peuvent
être intégrées en
collation ou sur un
repas.*

TARTES QUICHES

MES NOTES

PÂTE BRISÉE MAISON

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 250 g de farine
- 125 g de yaourts naturels
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oeuf
- 0,5 c. à c. de sel ou sel fin

ÉTAPES

01

Verser la farine, le sel, le yaourt et l'huile d'olive dans un grand bol et mélanger grossièrement à la fourchette ou au robot.

02

Ajouter l'œuf battu et 1 c. à s. d'eau et mélanger pour former une boule. Laisser reposer pendant 30 min au frais avant d'étaler.



TARTE AUX CHAMPIGNONS/BROCOLIS

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- Pâte brisée maison cf page précédente (ou du commerce)
- 200 g de crème fraîche épaisse allégée
- 6 gros champignons
- 8 fleurs de brocoli ou 1/2 brocoli
- 3 œufs
- sel, poivre

ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 180°C (th.6).
Dans une casserole à feu doux, ajouter le brocoli, les champignons et un fond d'eau.

Saler, poivrer et couvrir.
Laisser mijoter 8 à 10 minutes.

02

Dans un saladier, casser et battre les œufs.

Incorporer la crème fraîche, bien mélanger, saler et poivrer.

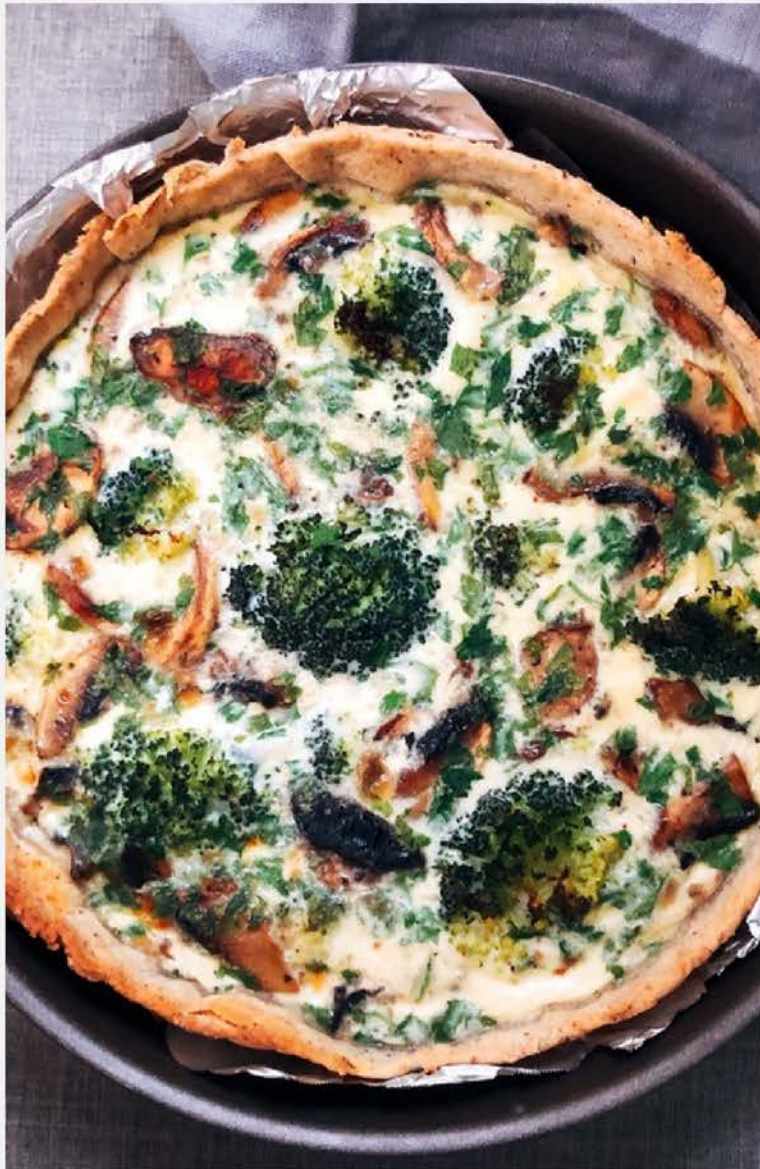
Dérouler votre pâte dans un moule à tarte et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

03

Répartir les champignons et le brocoli sur la pâte, puis recouvrir avec le mélange obtenu précédemment.
Enfourner pendant 30 min avant de servir.

Ce repas est complet et équilibré.

On compte 1/4 tarte par personne et on peut l'accompagner d'une salade verte.



TARTE AUX POIREAUX

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1 pâte brisée
- 2 poireaux
- 20 g de beurre
- 2 c.à.s de moutarde à l'ancienne
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- poivre
- 50 g de comté râpé



ÉTAPES

01

Couper les poireaux en deux dans la longueur, les rincer à l'eau, puis émincer.

02

Dans une poêle faire fondre le beurre, ajouter les poireaux et cuire à feu doux pendant 10 min.
Préchauffer le four à 190°.

03

Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème fraîche, la noix de muscade et assaisonner. Ajouter les poireaux.

04

Étaler la pâte et foncer un moule à tarte.

Piquer le fond de tarte avec une fourchette et étaler la moutarde à l'ancienne.

Verser l'appareil sur le fond de tarte et parsemer de comté.
Enfourner pour 30 min. .

Vous pouvez ajouter des dés de jambon fumé dans la préparation.

QUICHE

CHOU-FLEUR/FETA/CURRY

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1 pâte brisée
- 400 g de chou-fleur
- 100 g de feta
- huile d'olive
- 1 cébette (pas obligatoire)
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 2 oeufs
- 2 c.à.c de curry
- 2 c.à.s de persil haché



ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 180°C.
Couper le chou-fleur en fleurettes.
Répartir les fleurettes avec 2 c.à.s
d'huile d'olive sur une plaque allant au
four.
Enfourner pour 20 min.

02

Dans un bol, mélanger le lait, la crème et
les œufs.
Ajouter le curry et persil haché.
Etaler la pâte et foncer un moule à tarte.
Piquer le fond de tarte à l'aide d'une
fourchette.

03

Répartir le chou-fleur sur la tarte.
Emietter la feta et verser l'appareil à
quiche.
Enfourner 30 min.

*Accompagner d'une
salade verte et une
tranche de jambon pour
un repas complet*

TARTE RUSTIQUE CHAMPIGNONS/COMTÉ

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1 pâte brisée
- 600 g de champignons (de Paris, chanterelles, girolles...)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 120 g de comté
- feuilles de thym
- noisettes
- huile d'olive
- 1 jaune d'œuf



ÉTAPES

01

Peler et émincer l'oignon et l'ail.
Nettoyer les champignons et les couper grossièrement.
Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive pendant 5 min.
Ajouter les champignons et laisser cuire 5-10 min.

02

Préchauffer le four à 180°C.

03

Étaler la pâte sur un papier sulfurisé sur une plaque allant au four.
Parsemer 80 g de comté râpé dans le fond de tarte en laissant un bord de 4 cm.
Déposer les champignons, puis rabattre les bords de la pâte vers le centre.

04

Parsemer de quelques feuilles de thym et du comté restant.
Badigeonner le jaune d'œuf sur le bord de tarte avec un pinceau.
Enfourner 30 min.

À la sortie du four, ajouter les noisettes hachées et accompagner la tarte d'une salade de mâche.

PÂTE À TARTE MAISON AUX GRAINES

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 250 g de mix de farine
- 4 c.à.soupe d'huile d'olive
- 15 cl d'eau
- 70 g de graines de courge
- 50 g de graine de tournesol
- 1 pincée de sel

ÉTAPES

01

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et pétrir jusqu'à obtention d'une boule.

02

Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et étaler sur un papier cuisson puis dans votre moule à tarte.

Piquer le fond avec une fourchette.



*Verser le mélange
de votre choix et
enfournier 30 à 40
min 180°*

TARTE AU POTIMARRON/ CHÈVRE FRAIS/GRAINES

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers:

Pour la pâte : cf page précédente

Pour la garniture :

- 1/2 potimarron coupé en dés
- 2 oeufs
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 oignon rouge émincé
- 100 g de fromage de chèvre frais
- fleur de sel
- poivre
- 1 bouquet de ciboulette

ÉTAPES

01

Couper le potimarron en dés et faire rôtir au four pendant 25 min.

Puis mixer.

02

Couper le potimarron en dés et faire rôtir au four pendant 25 min. Puis mixer.

03

Abaissier la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et étaler sur un papier cuisson puis dans votre moule à tarte.

Piquer le fond avec une fourchette. Dans un saladier, mélanger la purée de potimarron, les oeufs et le gingembre. Saler et poivrer si besoin.

04

Verser le mélange sur la pâte, ajouter l'oignon émincé en fines tranches et le fromage émietté.

Enfourner 30 à 40 min.

*A la sortie du four,
parsemer la
ciboulette et déguster
avec une salade verte.*



PIZZA

COURGETTE/PECORINO

INGRÉDIENTS

Pour 2 / 3 pers :

- 1 courgette coupée en fines rondelles
- 100 g de fromage frais
- 40 g de noix concassés
- 30 g de pecorino
- 40 g de roquette
- 1 pâte à pizza



ÉTAPES

01

Préchauffer votre four à 240°C.
Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et y faire revenir la courgette 5 min.
Saler et poivrer.

02

Dérouler la pâte à pizza sur la plaque du four.

Repartir le fromage frais puis la courgette et saupoudrer de pecorino.
Enfourner 10 min à mi-hauteur.

03

A la sortie du four, déposer un peu de roquette et de noix sur la pizza.
Servir le reste avec une vinaigrette pour l'assaisonnement.

Pour un repas équilibré complet il faut rajouter une protéine comme du jambon ou du tofu.

Conseils

2 portions de féculent = 1/2 pizza

1,5 portions = 1/3 pizza

1 portion = 1/4 pizza

2,5 portions = 2/3 pizza

CAKE

COURGETTES/CHÈVRE

INGRÉDIENTS

Pour 3-4 pers
(selon sa portion de féculent) :

- 2 œufs
- 170 g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile
- 200 g de courgettes
- 100 g de crottin de chèvre
- herbes fraîches (coriandre, menthe, basilic)



ÉTAPES

01

Émincer les courgettes. Les faire revenir dans un peu d'huile, environ 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

02

Dans un saladier, battre les oeufs puis ajouter la farine et la levure. Incorporer le lait et l'huile. Ajouter une pincée de sel.

Ajouter les courgettes, le fromage de chèvre coupé en morceaux et les herbes fraîches finement ciselées. Mélanger bien.

03

Verser dans le moule et enfourner 45 min dans le four préchauffé à 180°C.

*Pour cette recette,
l'apport en protéines
correspond à 0,5 P
et la portion de
fromage de la journée
est comptée.*

TARTE POTIMARRON / CHÈVRE

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1 pâte brisée maison
- 1 oignon
- 1 petit potimarron
- 100 g de bûche de chèvre
- 2 oeufs
- 200 ml de lait
- 20 g de noisettes décortiquées
- thym, sel, poivre
- huile d'olive



ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 180°C.
Préparer votre pâte et la précuire 10 min
(en piquant le fond).

02

Couper le potimarron en dés. Emincer
l'oignon. Dans une poêle, faire revenir
l'oignon dans un filet d'huile puis ajouter
les dés de potimarron et laisser mijoter
10 min (en remuant).

03

Dans un saladier, mélanger les oeufs, le
lait, le thym, le sel et le poivre.
Couper le chèvre en rondelles.

04

Sortir la tarte du four, répartir le
potimarron puis le mélange oeuf/lait
et ajouter les rondelles de chèvre.
Enfourner pour 30 min.

*Servir avec les noisettes
et une salade verte.*

GAUFRES SALÉES À LA BETTERAVE

INGRÉDIENTS

Pour 2-3 pers :

- 150g de betterave cuite et égouttées
- 120g de farine de blé t55
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 5cl de lait de soja ou de vache

ÉTAPES

01

Mixer tous les ingrédients.

02

Allumer le gaufrier et faire cuire la pâte. C'est prêt pour la dégustation.



*C'est prêt pour la
dégustation.*

CRÊPES AU SARRASIN

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 100 g de farine de sarrasin
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf battu
- 300 ml de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile

ÉTAPES

01

Dans un récipient, mélanger la farine et le sel.

Ajouter l'oeuf et le lait.

Battre avec un fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

02

Faire chauffer un peu d'huile dans une crêpière.

Quand la poêle est chaude, prendre un peu de pâte avec une louche et la verser dans la poêle.

Tourner pour que la pâte recouvre le fond et faire dorer des deux côtés.

03

Garniture de votre choix pour un repas complet et équilibré.

Pour un repas équilibré, c'est bien de faire une crêpe salée complète avec des légumes et de la salade et 1 à 2 crêpes sucrées en dessert.



SOUPES

SALADES

MES NOTES

SOUPE CHOU-FLEUR/PETIT POIS

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1/2 chou fleur
- 200 g de petit pois
- 1 oignon
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- topping : basilic, graines de tournesol

ÉTAPES

01

Laver les légumes.
Emincer l'oignon.
Faire revenir l'oignon avec l'huile
d'olive dans une casserole
pendant 2 min.

02

Ajouter le chou-fleur en fleurette,
les petits pois et de l'eau à
hauteur.
Faire cuire 15 min.
Mixer, assaisonner.



*Pour un repas
complet,
ajouter un morceau
de pain et une
protéine (selon
votre répartition).*

SOUPE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

Ingrédients (pour environ 1,5 L)

- 1 chou-fleur (préparé en fleurette)
- 3 pommes de terre (coupées en dés)
- 1 oignon ciselé
- 2 ails ciselés
- 1 l de bouillon
- 1 cs d'huile d'olive
- 100 ml crème
- 1 cc paprika doux
- 1/5 cc cumin
- Sel
- Poivre



ÉTAPES

01

Préparer les légumes et pommes de terre.

02

Dans une casserole faire revenir l'oignon avec huile.

Ajouter l'ail et cuire encore une minute.

Ajouter le chou, les pommes de terre et le bouillon.
Cuire 20 min.

03

Vérifier la cuisson des pommes de terre. Puis mixer la soupe..

04

Ajouter la crème, le paprika, sel et poivre.

*Topping: graines de
sarrasin /
noisettes*

SOUPE FENOUIL & BREBIS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 1 fenouil
- 1 yaourt de brebis

ÉTAPES

01

Faire cuire le fenouil à la vapeur pendant 15 à 20 min.

Puis mixer le fenouil et ajouter le yaourt afin d'obtenir une soupe lisse.

02

Ajouter quelques feuilles de menthe.

03

Cette recette peut se manger chaude ou froide.



*Pour un repas complet,
accompagner d'un
féculent ou pain et
d'une portion de
protéine.*

SOUPE POIS CASSÉS/CÉLERI

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- X g de pois cassés (féculent)
- 200 g de céleri-rave
- 1 feuille de laurier
- 1 L d'eau
- sel

ÉTAPES

01

Eplucher et couper le céleri en cubes.

02

Dans une cocote, verser les pois cassés, le céleri, l'eau et le laurier. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 30 à 40 minutes.

Hors du feu, retirer la feuille de laurier et mixer la soupe.

03

Ajouter des rondelles de bacon grillé pour la source de protéines.



VELOUTÉ MAÏS AU PAPRIKA FUMÉ

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500g de maïs + un peu pour la déco
- 400 ml de lait de coco
- 2 c.à.c de paprika fumé + un peu pour la déco
- 1/2 bouquet de coriandre pour servir
- huile d'olive sel, poivre

ÉTAPES

01

Emincer l'oignon et la gousse d'ail, les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.

02

Ajouter le maïs.
Saler et poivrer. Ajouter le paprika fumé.
Laisser mijoter quelques minutes.

03

Ajouter le lait de coco + un peu d'eau bouillante pour couvrir à hauteur.
Faire cuire pendant 30 minutes.

04

Mixer afin d'obtenir un velouté bien crémeux, et ajuster l'assaisonnement. C'est prêt..



*Le maïs est un féculent pour
un repas complet.
Ajouter une salade de
crudités et une source de
protéines.*

SOUPE POIREAUX/FENOUIL

INGRÉDIENTS

Pour 2 L :

- 2 poireaux
- 2 fenouils
- 1 oignon
- 2 L d'eau
- 1 bouillon de légumes

ÉTAPES

01

Laver et couper les légumes en rondelles.

02

Dans une cocotte, mettre tous les ingrédients et l'eau.

Faire cuire 20 min, mixer et c'est prêt.



*Pour un repas complet,
ajouter une protéine et un
féculent.*

Parfait pour se réchauffer.

SOUPE DE BROCOLI CHEDDAR ET CHIPS DE BACON

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 700 g de brocolis
- 200 g de carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 L de bouillon de légumes
- 100 g de cheddar
- huile d'olive
- bacon



ÉTAPES

01

Laver et émincer l'oignon et l'ail. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.

02

Laver, et couper les légumes en morceaux. Ajouter l'ail et les légumes dans la casserole. Faire revenir 3 min puis ajouter le bouillon de légumes. Laisser mijoter 15 min.

03

Après cuisson, mixer la soupe puis remettre la soupe dans la casserole avec le cheddar sur feu doux.

04

Pendant ce temps, faire revenir le bacon dans une poêle pour qu'il soit croustillant.

Servir la soupe avec les chips de bacon.

*Pour un repas complet :
ajouter une source de
féculents / pain.*

BRICKS AU CRABE

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 3 feuilles de brick
- 100 g de chair de crabe
- 60 g de feta
- basilic
- 1 oeuf
- huile d'olive
- salade



ÉTAPES

01

Dans un saladier, mélanger la chair de crabe, la feta émiettée et le basilic ciselé.

02

Dans un saladier, mélanger la chair de crabe, la feta émiettée et le basilic ciselé.

03

Dans un saladier, mélanger la chair de crabe, la feta émiettée et le basilic ciselé.

*Accompagner d'une
salade verte pour un
repas complet*

SALADE À EMPORTER

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- X g de semoule cuite (selon votre répartition)
- 1/2 melon bien mûr
- 1 tomate coeur de boeuf
- 1 boule de mozzarella (qui remplacera la portion de protéines)
- 100 g de pousse d'épinards



ÉTAPES

01

Faire cuire la semoule comme indiqué sur l'emballage puis laisser reposer au frais.

02

Détailler le melon en billes à l'aide d'une cuillère parisienne ou en cubes.

Couper les tomates et la mozzarella en rondelles. Puis couper les épinards s'ils sont gros.

03

Préparer la sauce.
Laver, sécher et ciseler la menthe finement.
Mélanger le jus de citron, l'huile et la menthe.

*Pour la sauce :
jus d'1/2 citron.
1/2 bouquet de menthe.
2 càs d'huile d'olive*

SALADE SEMOULE/ OLIVES ET GRAINES

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- X g de semoule (selon votre répartition)
- 20 g de beurre
- 320 ml d'eau
- 1 bouillon cube
- 70 g de graines : pignons de pin, graines de courge, graines de tournesol
- 70 g d'olive verte de Sicile
- 1 citron
- Persil plat
- Sel, poivre



ÉTAPES

01

Faire chauffer l'eau avec le bouillon jusqu'à frémissement.

Dans un bol, mettre la semoule, le beurre et le bouillon.

Laisser gonfler 5-10 min puis mettre au frais si vous voulez déguster ce plat froid.

Presser un demi citron pour récupérer le jus.

Prélever quelques zestes de citron

02

Faire chauffer 3 min dans une poêle les graines.

Ciseler le persil plat.

Au moment de servir, ajouter le jus de citron à la semoule puis les graines, le persil, les zestes et les olives.

Saler et poivrer.

Pour un repas équilibré complet, n'oubliez pas d'ajouter une source de protéines.

SALADE CRÉTOISE

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 1/2 concombre
- 1 tomate
- 60 g de feta
- Semoule (quantité selon répartition)
- 200 g de haché porc/veau
- 1/2 oeuf
- feuilles de menthe
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s d'eau
- sel, poivre



ÉTAPES

01

Préparer la semoule selon les indications de l'emballage.

Dans un saladier, mélanger la viande, l'oeuf, la moitié de la menthe ciselée, du sel et du poivre.

Façonner les boulettes et les faire dorer à la poêle dans 1 c.à.s d'huile d'olive 10 min environ.

02

Couper le concombre en deux puis en rondelles.

Couper les tomates et la feta en petits cubes.

Peler l'oignon et le tailler en anneaux. Mélanger la semoule, le concombre, l'oignon et la tomate.

Déposer les boulettes par dessus. Parsemer la feta et le reste de menthe grossièrement hachée.

03

Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'huile, l'eau, sel et poivre. Verser sur la salade.

SALADE DU MIDI

HARICOTS BLANCS/THON

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 1 carotte
- thon à l'huile de colza
- Haricots blancs (cuits à l'avance)
- Coriandre
- Persil
- Ail

ÉTAPES

01

Râper la carotte.
Hacher le persil, la coriandre et
l'ail.
Mélanger tous les ingrédients
et votre salade est prête.



Bon appétit !

SALADE TOMATES/ CONCOMBRE/MOZZARELLA

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 100 g de pain rassis
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 20 tomates cerises
- 1/2 concombre
- 2 oignons nouveaux
- 100 g de mozzarella
- basilic frais
- se, poivre
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 200°C.
Couper le pain en gros morceaux.
Mélanger dans un plat allant au four,
les morceaux de pain, les deux
cuillères d'huile et les gousses d'ail
écrasées.
Cuire 8 à 10 min.

02

Laver les légumes.
Couper les tomates en deux, le
concombre en rondelles et hacher
l'oignon.
Disposer dans deux assiettes.
Ajouter la mozzarella.

03

Après la cuisson, ajouter le pain, le
basilic, un filet d'huile d'olive, de
vinaigre, du poivre et une pincée de
sel.



SALADE DE PRINTEMPS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 200 g de petit pois
- 200 g de fraises
- 160 g de pousses d'épinard
- 50 g de feta
- 1/2 oignon rouge
- menthe
- 1/2 citron
- 1/2 gousse d'ail pressée
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- sel, poivre



ÉTAPES

01

Cuire les petits pois 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Egoutter et les plonger dans un bol d'eau froide.

02

Nettoyer les légumes.
Emincer l'oignon.
Réaliser la sauce, en mélangeant le jus de citron avec l'ail et l'huile.

03

Dans un saladier, réunir les petits pois, les fraises et les pousses d'épinard. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Parsemer le tout de feta émiettée, d'oignon et de feuilles de menthe. Saler, poivrer et déguster.

Pour un repas équilibré, accompagner cette salade de pain.

BOWL D'ÉTÉ AU SAUMON

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- mangue
- fèves
- radis
- carottes râpées
- avocat
- saumon
- Xg de riz (selon profil)
- sauce soja et huile pour l'assaisonnement

ÉTAPES

01

Faire cuire le riz.

02

Pendant ce temps, préparer les légumes et fruits.
Couper le saumon frais en dés.

03

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec l'huile et la sauce soja.



BOWL SAUMON

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 1 tranche de saumon fumé
- X g de riz
- 1/2 avocat
- 5 champignons de Paris
- 1 carotte

ÉTAPES

01

Assaisonnement:
huile de colza,
vinaigre de riz,
sel,
poivre



*Rapide à
préparer et facile
à emporter*

POKE BOWL

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- X g pavé de thon ou saumon frais (en dés)
- concombre (en fines lamelles)
- carottes (en fines lamelles)
- radis (en fines lamelles)
- kiwi (en dés)
- riz ou quinoa cuit (quantité selon votre répartition)
- graines de sésame

ÉTAPES

01

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Couper les légumes et le poisson.
Mélanger et laisser au frais 30 min.

Bonne dégustation.



Pour la sauce: (2 pers)
1 càs d'huile de sésame
1 càs de vinaigre de riz
2 càs de sauce soja
1 càs de gingembre râpé
1/2 gousse d'ail

TABOULÉ DE QUINOA

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- X g de haricots rouges en conserve (protéines végétales)
- X g de quinoa (féculents)
- persil
- menthe
- 3 tomates
- 1 concombre
- 25 g de graines de courges (facultatif)

ÉTAPES

01

Préparer les légumes :
laver, épépiner et tailler en cubes.

02

Ciseler les herbes aromatiques.
Faire cuire le quinoa.
Rincer les haricots.

03

Dans un saladier, mélanger tous
les ingrédients avec
l'assaisonnement et déguster.

Assaisonnement :
1 càs de vinaigre de vin
rouge
+ 3 càs d'huile d'olive
+ 1 gousse d'ail
+ 1/2 jus de citron
+ un filet de sirop
d'érable



BOWL D'ÉTÉ

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

Fèves (féculent)

Feta (fromage)

Tomates confites ou fraîches

Oeufs hachés (protéines)

Roquette

Noix

1 c.à.soupe de Pesto

Vinaigre balsamique

ÉTAPES

01

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

02

Assaisonner avec le pesto et le vinaigre.



Dégustez

SALADE D'AUTOMNE

INGRÉDIENTS

- brocolis
- carottes
- betterave
- lentilles vertes et brunes (= protéines)
- patate douce (= féculent)
- roquette
- houmous (= protéines)
- vinaigrette : huile, vinaigre, moutarde, sel et poivre

ÉTAPES

01

Eplucher et faire cuire la patate douce. Nettoyer le brocolis, couper en fleurette et faire cuire.

02

Cuire les lentilles dans une casserole départ eau froide.

03

Eplucher les carottes et betterave, puis râper.
Nettoyer la salade.

04

Préparer la vinaigrette.
Mélanger tous les ingrédients pour la salade.



LUNCHBOX FROIDE

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 1/2 poivron
- 1/3 brocoli
- X g de poulet
- X g de riz basmati
- huile d'olive
- basilic

ÉTAPES

01

Nettoyer et couper les légumes.
Faire cuire les légumes à la vapeur.

02

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau.

03

Faire cuire et revenir le poulet dans la poêle.

04

Laisser refroidir.
Préparer votre lunchbox, avec un assaisonnement huile et feuille de basilic ciselée puis stocker au frais pour manger votre repas froid.



BOWL D'ÉTÉ

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 3 à 5 falafels selon la taille (protéines)
- 2 c.à.s de houmous
- pickles de chou rouge
- salade
- carotte
- riz parfumé (féculent)
- persil
- assaisonnement : sel, poivre, huile et vinaigre si besoin

ÉTAPES

01

Mélanger tous les ingrédients dans un plat en jouant avec les couleurs



*Assaisonnez
et
dégustez*

LUNCH BOX PRINTANIÈRE

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 100 g de haricots verts cuits coupés
- 50 g de petits pois cuits
- 50 g de betterave cuite coupée en dés
- 4 feuilles de basilic ciselées
- 1/2 échalotes émincées
- 50 g de brousse de brebis
- 1 c.à.c de moutarde
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- sel, poivre



ÉTAPES

01

Verser un peu d'huile d'olive dans une casserole moyenne et ajouter 3 gousses d'ail non pelées.

02

Lorsque l'ail est cuit, ajouter les tomates.

Cuire à feu vif jusqu'à ce que la tomate commence à épaissir.

03

Servir dans un bol avec la sauce.

Verser un peu d'huile d'olive sur les pâtes et mélanger bien avec la sauce.

04

Servir avec du Pecorino-romano fraîchement râpé.

BOUDDHA BOWL

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 1/4 concombre
- 1/4 pêche
- 1 poignée de pousses de salade
- rondelles d'oignon rouge
- 100 g de fenouil
- huile d'olive
- sel, poivre

ÉTAPES

01

Nettoyer et couper les légumes

02

Mélanger tous les ingrédients dans un bol avec l'assaisonnement.



*Pour un repas complet:
ajouter une source de
protéines et de
féculents.*

LUNCH BOX: POULET GRILLÉ ET SALSA DE TOMATE

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 120 g de poulet
- X g de riz complet (selon votre répartition)
- 1 tomate coupée en dés
- 1 c.à.s d'huile
- 5 g de gingembre pelé et haché
- 1/2 gousse d'ail
- 4 branches de coriandre effeuillées
- jus et zeste d'1/2 citron

ÉTAPES

01

Faire griller le poulet dans une poêle et couper en morceaux.

02

Faire cuire le riz dans un volume d'eau et le refroidir sous l'eau.

03

Mélanger les tomates avec la coriandre, l'ail, le gingembre, le jus et le zeste de citron et l'huile.

04

Disposer tous les éléments dans les compartiments de la box.



Régalez-vous.

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 1/4 chou fleur
- 1/2 avocat
- des radis
- noix de cajou
- grenade
- citron
- persil frais
- huile d'argan
- sel

ÉTAPES

01

Mixer le chou-fleur.
Récupérer les grains de la grenade.

02

Couper les radis en lamelle et l'avocat en cubes.

03

Concasser légèrement les noix de cajou et presser le citron en jus.

04

Mélanger tous les ingrédients.

Pour un repas complet, ajouter une protéine et un féculent en complément.



LUNCH BOX RAPIDE

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 2 oeufs durs (à préparer la veille, cuisson 9 min)
- 1/2 betterave fraîche
- mâche
- semoule fine (5 min de préparation comme indiqué sur l'emballage)
- pickles d'oignon rouge
- assaisonnement au choix : huile, vinaigre, sel et poivre

ÉTAPES

01

Nettoyer et couper les légumes.

02

Mélanger et c'est prêt.



PLATS

MES NOTES

QUINOA À L'ARRABIATA ET CREVETTES

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- X g de quinoa
- 1 gousse d'ail
- 15 à 20 crevettes
- 1 c.à.c de piment d'Espelette
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 pincée de sucre
- 1 filet d'huile d'olive
- sel et poivre

ÉTAPES

01

Laver et rincer le quinoa.
Faire cuire le quinoa le temps
indiqué sur le paquet.

02

Eplucher et hacher la gousse d'ail.
Faire revenir l'ail dans une poêle
avec l'huile d'olive.
Ajouter les crevettes et assaisonner
avec le piment d'Espelette.
Puis réserver les crevettes dans une
assiette.

03

Ajouter les tomates pelées dans la
poêle avec le sucre et laisser
mijoter une dizaine de minute.

04

Servir le quinoa dans deux
assiettes avec les crevettes et le
coulis de tomates



CARBONARA COURGETTES

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- X g de spaghettis complets
- 1 courgette
- quelques champignons de Paris
- 2 tranches de jambon blanc ou fumé (ou du tempeh, protéines de soja déshydratées...)
- 1 jaune d'oeuf
- quelques copeaux de parmesan
- 1 oignon, huile d'olive
- noix de muscade râpée
- sel
- poivre

ÉTAPES

01

Dans un bol, fouetter le jaune d'oeuf avec du poivre, du sel, 1 pincée de noix de muscade et des copeaux de parmesan.

Eplucher la courgette et la tailler en spaghettis à l'aide d'un économe.

Découper les champignons de Paris en fines lamelles.

Détailler les tranches de jambon en lamelles.

02

Plonger les spaghettis complets dans de l'eau bouillante et les faire cuire le temps indiqué.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive.

Ajouter les spaghettis de courgettes et les lamelles de champignons.

03

Intégrer enfin les lamelles de jambon ou de tempeh pour les faire chauffer et légèrement griller.

Egoutter les pâtes, dresser dans une assiette creuse et recouvrir la préparation à base de jaune d'oeuf, des lardons et des légumes.



DINDE AUX LÉGUMES ET À LA CRÈME

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- X g de filet de dinde (coupé en lamelles) / Quantités à adapter selon la journée type.
- 200 g de courgettes (coupées en rondelles ou tagliatelle)
- 250 g de champignons de Paris (coupés en 4)
- 1 échalote (émincée)
- 1 c.a.s de moutarde à l'ancienne
- 20 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

ÉTAPES

01

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et laisser mijoter 15 min.



*Pour un repas
équilibré:
accompagner du
féculent de votre
choix.*

DAHL DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 50 g de lentilles corail
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1/4 d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c de cumin
- 1 pincée de gingembre
- 1 c.à.s d'huile de coco
- 5 cl de lait de coco
- 1 citron vert
- 1 brin de coriandre
- Sel et poivre



ÉTAPES

01

Eplucher les carottes et les couper en rondelles. Emincer l'ail et l'oignon. Mettre les lentilles dans une casserole avec de l'eau à hauteur, porter à ébullition et laisser cuire 10 min. (vérifier le temps de cuisson sur l'emballage)

02

Pendant ce temps, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile de coco. Puis ajouter les carottes et les épices. Après 3 minutes, ajouter les tomates. Après 5 min, ajouter le lait de coco, les lentilles, sales et poivrer. Laisser mijoter 10 min.

03

Servir avec le jus de citron et la coriandre.

Pour un repas équilibré, accompagner de riz ou de tofu.

RISOTTO CHAMPIGNONS/BROCOLI

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 150 g riz rond cru (selon ses quantités de féculent)
- 500 g de fleurettes de brocoli
- 250 g champignons
- 2 échalotes
- 1 l bouillon de volaille
- 2 c.à.soupe d'huile d'olive
- 60 g de parmesan
- sel , poivre

ÉTAPES

01

Préparer le bouillon de volaille dans une casserole.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et faire revenir les échalotes hachées.

Après 5 min, ajouter le riz et faire cuire 2 min.

Lorsque le riz devient translucide, versez le bouillon à hauteur et ajouter les fleurettes de brocolis.

02

Baisser le feu et régulièrement ajouter un peu de bouillon en remuant.

Laisser cuire 20 min (selon votre riz). 10 min avant la fin de cuisson ajouter les champignons.

Quand le risotto est cuit, ajouter le fromage, saler et poivrer
Mélanger.

Pour un repas équilibré: ajouter une protéine comme du jambon ou du bacon dans le risotto.



COCOTTE POULET/POTIMARRON

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 400 g de poulet coupé finement
- 1 kg de potimarron coupé en lamelles
- 1 oignon émincé
- 10 g de gingembre râpé
- 8 dattes
- 25 cl d'eau
- grains de coriandre, sel et poivre

ÉTAPES

01

Dans une cocotte, mettre tous les ingrédients et laisser mijoter 20 min en remuant de temps en temps.

02

Servir avec le féculent de votre choix en accompagnement (avec de la semoule c'est délicieux).



*Adaptez votre
quantité à vos
besoins.*

CURRY DE POISSON

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 600 g de cabillaud
- 500 g de carottes
- 50 cl de lait de coco
- 2 c.à.s de curry jaune
- 2 bananes mûres
- 1/2 citron vert
- 1 c.à.s de sucre

ÉTAPES

01

Eplucher et couper les carottes en rondelles.
Couper les bananes en rondelles et le poisson en morceaux.

02

Délayer dans une cocotte la pâte de curry avec 10 cl d'eau et le lait de coco. Ajouter le sucre, 1 pincée de sel et faire cuire les bananes et les carottes 15 min.

03

Ajouter le poisson et cuire 10 min à feu doux.

Ajouter le jus de citron vert.
Servir avec de la coriandre fraîche.

*Pour un repas
équilibré:
accompagnez de riz.*



SAUMON ET POMMES DE TERRE GRENAILLE

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 100 g fromage frais
- 240 g pavé de saumon
- X g pommes de terre grenaille
- 75 g pousses d'épinards
- 1/2 échalote
- 1 c.a.c de vinaigre de cidre
- Aneth
- Sel et Poivre
-

ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 240°C.
Couper les pommes de terre grenaille en deux.
Les déposer sur une plaque allant au four.

Saler et poivrer, verser un filet d'huile d'olive et enfourner 20 min.

02

Rincer et essuyer le saumon.
Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive.
Le faire cuire au four sur la plaque 10 min.

03

Dans un bol, mélanger l'échalote ciselée, le fromage frais, le vinaigre et l'aneth. Saler et poivrer.
Préparer les épinards en salade.



LASAGNE

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 9 feuilles de lasagne
- 4 tranches de jambon ou 45 g de protéines de soja déshydratées
- 4 tomates
- 2 courgettes
- 10 champignons
- 1 oignon
- 100 g de fromage râpé
- 10 cl de lait
- 1 càc de thym
- sel, poivre

ÉTAPES

01

Dans un bol, verser les protéines de soja et les recouvrir d'eau chaude laissez gonfler 10 min)

02

Préchauffer le four à 180°C.
Couper les tomates, les courgettes, l'oignon et les champignons en lamelles.

Dans un saladier, mélanger les tomates, les courgettes, l'oignon, le fromage, le lait et le thym (et protéines de soja si vous les utilisez).
Saler et poivrer.

03

Dresser les lasagnes en alternant les feuilles de pâte, la préparation de légumes (et le jambon).
Terminer par des légumes sur le dessus.
Enfourner pour 30 à 40 min.

Servir chaud avec de la salade ou des épinards frais



PENNE AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 25 g de chapelure
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 10 g de noisettes émondées
- 1 à 2 gousses d'ail (selon votre préférence)
- 2 brins de thym frais
- 300 g de champignons variés
- 1 c.à.c de piment rouge séché
- 200 g de tomates olivettes en conserve
- X g de penne (selon votre répartition)
- 30 g de parmesan

ÉTAPES

01

Faire cuire les penne.

Verser la chapelure dans une poêle sur feu doux avec l'huile d'olive.

Ecraser légèrement les noisettes avec un pilon et les transférer dans la poêle. Peler et râper finement l'ail dessus puis les feuilles de thym.

Remuer régulièrement pendant que vous faites cuire les pâtes et préparer la sauce jusqu'à ce que ce soit doré et croustillant.

02

Couper les champignons en tranches épaisses, les faire revenir à sec dans une poêle pendant 1 min.

Puis ajouter le piment rouge séché, puis faites cuire 3 min en remuant.

Ajouter les tomates en les écrasant, puis de l'eau et laisser réduire.

03

Râper finement le parmesan, puis le mélanger avec les penne et la sauce, en allongeant à l'eau si nécessaire.

Parsemer du mélange croustillant.

Pour un repas complet, pensez à rajouter une portion de protéines à votre repas.



GNOCCHI POÊLÉS, BUTTERNUT ET MISO

INGRÉDIENTS

- 1 Bouquet garni
- 1 Butternut
- X g Gnocchi
- 1/2 Gousse d'ail
- 1/2 pot Miso en poudre(2.5g)
- Sésame doré
- Sel
- Poivre
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Eau

ÉTAPES

01

Eplucher et couper la courge butternut en deux dans la longueur. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Couper la chair de la courge en morceaux (1 cm environ).

02

Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen à vif. Faire revenir la courge butternut 15 min environ.

A mi-cuisson ajouter un fond d'eau avec le bouquet garni et couvrir pour accélérer la cuisson.

Saler, poivrer. Hacher l'ail.

Une fois la courge cuite, déposez le tout dans le bol d'un mixeur. (enlever le bouquet garni) Ajouter le miso, l'eau et mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse..

03

Dans la même sauteuse que la courge butternut, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen à vif.

Faire revenir les gnocchi dans la sauteuse 5 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servir les gnocchi nappés de sauce crémeuse au butternut et miso.

Parsemer de sésame doré.

*Vous pouvez
accompagner cette
recette de tofu.*



GRATIN DE MACARONI À LA POITRINE FUMÉE ET MOZZARELLA DI BUFALA

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 1/2 Gousse d'ail
- Herbes de Provence
- 250 ml Lait demi-écrémé ou boisson végétale non sucrée
- X g Macaroni semi-complets
- 100 g Mozzarella di bufala campana
- 2 Poireaux
- 90 g de jambon fumé (le fromage et le jambon comptent pour la portion de protéines)
- Sel /Poivre
- 20 g huile d'olive
- 20 g de farine

ÉTAPES

Partie 1

01

Porter à ébullition une casserole d'eau.

Faire cuire les macaroni 7 à 9 min pour des pâtes al dente ou fondantes.

Les égoutter rapidement puis les remettre dans la casserole à couvert.

02

Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen à vif. Couper le jambon fumé en morceaux.

Emincer les poireaux.

Faire revenir le poireau et le jambon 10 min jusqu'à ce que le poireau soit tendre. Saler, poivrer.

A mi-cuisson, ajouter un fond d'eau et couvrir pour accélérer la cuisson.

Hacher l'ail.

Lorsque le poireau est cuit, ajouter l'ail et les herbes de Provence et prolonger la cuisson 2 à 3 minutes environ. Saler, poivrer. Mélanger bien.



GRATIN DE MACARONI À LA POITRINE FUMÉE ET MOZZARELLA DI BUFALA



ÉTAPES

Partie 2

03

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen à vif. Dès qu'elle est chaude, ajouter la farine et remuer au fouet. Faire chauffer 30 sec à 1 min jusqu'à ce que l'ensemble soit doré.

Puis, ajouter d'un coup le lait et fouetter énergiquement.

Faire cuire 5 min en remuant au fouet. Ensuite, retirer du feu. Saler et poivrer.

Vous pouvez aussi réaliser une béchamel avec la maïzena si vous préférez.

04

Égoutter et couper la mozzarella en tranches (1 cm environ).

Dans un plat à gratin, déposer la garniture et les macaroni.

Mélanger bien.

Puis verser la béchamel pour couvrir les ingrédients.

Déposer la mozzarella sur votre gratin et enfourner 10 min environ pour faire gratiner le fromage.

TABOULÉ DE GRENADE À LA TOMME DU JURA

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 1 Carotte
- 1/2 Citron jaune
- Graines de couscous
- 10 g de Graines de lin
- 1/2 Grenade
- Feuilles de menthes
- 1 Pomme granny smith
- 50 g de Tomme du jura
- 1/2 Échalote
- sel
- poivre
- huile
- vinaigre

ÉTAPES

01

Préparer la semoule selon les indications de l'emballage.

Couper la grenade en deux.

Au-dessus d'un grand bol d'eau froide, séparer les quartiers de grenade pour faire tomber les graines dans l'eau.

Les membranes blanches vont remonter à la surface, vous pourrez ainsi les retirer facilement à l'aide d'une écumoire par exemple.

02

Dans un saladier, déposer au fur et à mesure les ingrédients suivants : l'échalote ciselée, le citron jaune pressé, l'huile d'olive et le vinaigre de votre choix.

Saler et poivrer. Mélanger bien pour obtenir une vinaigrette

03

Éplucher et râper la carotte.

Couper la pomme en fins quartiers.

Couper la tomme du Jura en morceaux.

Hacher la menthe.

04

Ajouter au saladier la grenade et les graines de couscous.

Mélanger bien et parsemer de graines de lin.



POULET AU CURRY

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 2 filets de poulet
- 100 g de fleurette de chou-fleur
- 100 g de carottes
- 100 g de champignons
- Riz thaï
- 200 ml de Lait de coco
- Curry en poudre
- Coriandre



ÉTAPES

01

Couper les filets de poulet en émincés.
Faire dorer le poulet dans une poêle.

02

Couper le chou-fleur en fleurette, les carottes en cubes et les champignons en rondelles.

Ajouter les légumes dans la poêle et le lait de coco, saupoudrer du curry et laisser mijoter 15 min à feu doux.

03

Pendant ce temps, porter une casserole d'eau à ébullition et faire cuire le riz.

04

Servir avec la coriandre fraîche.

MIJOTÉ DE POIS CHICHE À L'ORIENTALE

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

2 carottes

- Coriandre
- Cumin
- 1/2 Gousse d'ail
- X g de Millet décortiqué (= féculent)
- 1/2 Oignon jaune
- 2 Panais
- 100 g Pois chiches (= protéines végétales)
- 100 g Purée de tomates
- Sel
- Poivre
- Eau
- 1 c.à.s d'Huile d'olive



ÉTAPES

01

Dans une casserole, porter à ébullition un grand volume d'eau.

Verser le millet et faire cuire 25 min environ jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Puis égoutter le millet et le remettre dans la casserole.

02

Couper en deux, peler et émincer l'oignon jaune.

Eplucher et couper les panais et la carotte en morceaux (1 cm environ).

Dans une cocotte, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen à vif.

Faire revenir les légumes avec le cumin 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

03

Hacher l'ail.

Une fois les légumes dorés, ajouter la purée de tomates, l'ail, les pois chiches et l'eau à mi hauteur.

Poursuivre la cuisson à couvert 25 min à feu doux. Saler, poivrer.

Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire

04

Ciseler et parsemer de coriandre.

*Déguster votre mijoté de
pois chiches à l'orientale
accompagné du millet*

PÂTES AU THON

RECETTE EXPRESS

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 1 boîte de thon au naturel
- Pâtes fraîches (ici tagliatelle à la farine d'épeautre)
- tomates concassées non cuisinées
- olives noires
- persil plat
- citron

ÉTAPES

01

Faire cuire vos pâtes.

02

Pendant ce temps, faire revenir le concassé de tomates dans une poêle avec les olives et le thon.

03

Egoutter les pâtes et servir avec le persil et le filet de citron.



BOULETTES CHINOISES

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 200 g de porc
- 1 gousse d'ail
- 20 g de gingembre
- 1 oignon
- 1 carotte
- Coriandre
- 1/4 à 1/2 c.à.c de purée de piment
- huile d'olive
- sauce soja
- poivre
- 500 ml de bouillon de légumes



ÉTAPES

01

Eplucher l'oignon et l'ail.
Laver et sécher la coriandre.
Hacher le porc avec l'ail, la moitié de l'oignon, la moitié du gingembre et la moitié de la coriandre, ajouter du poivre et façonner des boulettes.

02

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte, ajouter le reste du gingembre, la carotte, l'autre moitié d'oignon, la purée de piment, un peu de sauce soja, puis le bouillon de légumes.

03

Faire bouillir 15 mn, puis ajouter les boulettes et laisser frémir à couvert pendant 30 mn.

04

Accompagner les boulettes parsemées du reste de coriandre avec des nouilles chinoises et une poêlée de légumes.

*Accompagnements:
nouilles chinoises,
carottes, brocoli
pour un repas
complet.*

CHOUX DE BRUXELLES, POULET ET PURÉE

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- 100 g de choux de Bruxelles
- 1 pomme de terre pour purée
- 1 cuisse ou 1 blanc de poulet
- 15 g de noixettes
- 1 filet d'huile d'olive
- thym



ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 180°. Faire cuire les choux de Bruxelles 10 à 15 min dans une casserole d'eau puis égoutter.

02

Laver et éplucher la pomme de terre. La faire cuire 20 min. Au pinceau, mettre l'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four. Y mettre les choux de Bruxelles et le filet de poulet.

03

Concasser les noixettes et les parsemer sur les choux. Ajouter le thym sur la viande. Faire cuire au four 10 - 15 min.

04

Pendant ce temps, égoutter votre pdt et écraser en purée.

*Vous pouvez
réaliser cette
recette à la poêle.*

BOULGOUR, LENTILLES ET BUTTERNUT

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 1/2 butternut
- 1/2 gousse d'ail
- persil
- boulgour (féculent)
- lentilles cuites (protéines végétales)
- 1 c.à.c de paprika fumé
- 1 c.à.c de cumin moulu
- huile d'olive
- yaourt à la grec



ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 180°C.

02

Eplucher le butternut et le couper en dés.

Sur la plaque du four, badigeonner de l'huile d'olive puis placer les dés de butternut et faire cuire 20 min.

Pendant ce temps, faire cuire dans deux casseroles différentes les lentilles et le boulgour.

03

Ciseler l'ail.

Égoutter le boulgour et les lentilles.

Mélanger l'ail avec les lentilles.

Sur la plaque ajouter les lentilles et le boulgour.

Assaisonner et mettre au four 15-20 min.

04

Couper le persil et l'ajouter au yaourt à la grecque.

Servir avec la sauce au yaourt.

PAPILLOTE DE MAQUEREAU

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 2 filets de maquereau (ou autre poisson)
- 1 betterave épluchée et coupée en fines lamelles
- 2 carottes coupés en fines lamelles
- 1 oignon nouveau émincé
- quelques zestes d'orange (facultatif)
- 1 branche d'aneth
- 1 pincée de sel



ÉTAPES

01

Nettoyer et préparer les légumes.

02

Dans le panier vapeur, déposer votre papier sulfurisé de façon à le fermer comme une papillote.

Mettre tous les ingrédients dans votre panier vapeur, fermer le papier sulfurisé et laisser cuire 15 min.

03

(Vous pouvez aussi faire cette recette au four en ajoutant 1 c.à.s d'huile, à 180°, 10-12min de cuisson)

Pour un repas complet ajouter une portion de féculents.

PETIT PLAT DE PRINTEMPS

INGRÉDIENTS

Pour 1 pers :

- X g fusilli
- 5 asperges
- 50 g de petits pois
- 10 g de pignon de pin
- 1 c.à.soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 30 g de feta
- menthe fraîche
- poivre



ÉTAPES

01

Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau.
Eplucher et couper les asperges en trois.
Faire cuire les asperges et les petits pois à la vapeur pendant 10 min.

02

Faire revenir les pignons de pin dans une poêle à sec.
Egoutter les pâtes, mélanger les pâtes, les petits pois, les asperges, l'huile et le jus de citron.

03

Servir dans une assiette avec la feta émiettée, les pignons, quelques feuilles de menthe fraîche et du poivre.

*Pour un repas complet:
ajouter une
protéine (jambon
cru par ex).*

FREGULA AUX CHAMPIGNONS, AIL DES OURS ET OEUF POCHÉ

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Pâte fregula ou orzo
- 10 gros champignons de Paris
- 2 poignées d'ail des ours
- 40 gr de beaufort
- sel & poivre
- 2 oeufs
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc

ÉTAPES

01

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole.

Puis ajouter l'ail et faire revenir 2 minutes. Ajouter ensuite les pâtes et les faire revenir 1 min.

Ajouter ensuite de l'eau ou du bouillon de légumes jusqu'à recouvrir les pâtes.

02

Nettoyer les champignons et l'ail des ours, couper les champignons en tranches et émincer l'ail des ours et ajouter aux pâtes. Mélanger bien et faire cuire comme un risotto, en remuant régulièrement et en ajoutant du bouillon/ eau quand c'est nécessaire, pendant environ 10-12 minutes.

03

Pendant ce temps, faire chauffer une grande casserole d'eau avec le vinaigre blanc. Casser les œufs dans des ramequins séparés. Quand l'eau frémit, faire un tourbillon dans la casserole avec une cuillère et verser l'œuf au centre de ce tourbillon.

Laisser l'œuf cuire 2 minutes.

Sortir l'œuf de l'eau avec un écumoire et sur du papier absorbant.

Répéter l'étape précédente avec le deuxième œuf.

04

Râper le beaufort et l'ajouter aux pâtes en fin de cuisson. Servir les pâtes dans un bol, et placer l'oeuf dessus. Saler et poivrer.

Déguster!



WRAP TRUITE, OEUF & CRESSON

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 150 g de petites pois
- 2 oeufs
- 100 g d'haricots blancs
- 1 bouquet de basilic
- 2 c.à.soupe de yaourt nature
- 2 tortillas
- 1 carotte
- 100 g de truite fumée émiettée
- 40 g de cresson



ÉTAPES

01

Hacher le basilic.
Couper la carotte en julienne.
Faire cuire les petits pois dans une petite casserole d'eau bouillante.
Les sortir avec une écumoire puis passer les sous l'eau froide.

02

Faire cuire les oeufs 7 min dans une casserole d'eau bouillante.
Egoutter et rafraîchir à l'eau froide.
Ecaler les oeufs.

03

Mixer les petits pois et les haricots en purée.
Transférer dans un saladier avec les oeufs.
Ajouter le basilic et le yaourt.
Ecraser avec une fourchette grossièrement. Poivrer.

04

Placer les tortillas sur un plan de travail propre.
Avec une cuillère, déposer la garniture sur la longueur de chaque pain.
Parsemer la carotte, la truite et un peu de cresson.
Servir avec le reste du cresson.

BROCHETTE DE CREVETTE

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- crevettes
- 1/2 citron vert
- gingembre
- 2 c.à.s de sauce soja
- persil
- 1 gousse d'ail poivre
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- graines de sésame
- riz
- concombres
- tomates cerises

ÉTAPES

01

Mixer l'ail avec le gingembre, le jus de citron, l'huile, la sauce soja puis ajouter le poivre et les graines de sésame.

Verser la préparation sur les crevettes et laisser mariner 1 h au frigo.

02

Confectionner vos brochettes avec les crevettes et faire cuire au barbecue ou à la poêle. Garder la sauce pour le service.



*Servir avec du riz,
du concombre et
des tomates
cerises.*

KEFTA DE POISSON

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 2 carottes râpées
- 2 c.à.s de houmous
- 2 c.à.s de jus de citron
- menthe
- X g de filets de poisson blanc (= portion de protéines)
- 1 c.à.c de zeste de citron
- 1 blanc d'oeuf
- 2 tortillas ou pains lavash coupés en triangle = portion de féculent)
- 150 g de chou rouge émincé
- 1 betterave râpée
- 1 petit concombre coupé en rubans

ÉTAPES

01

Nettoyer et couper les légumes comme indiqué ci-dessus.

Hacher les feuilles de menthe.

Mixer le poisson, la menthe et le zeste de citron jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Poivrer et ajouter le blanc d'oeuf.

Mixer afin de bien mélanger.

02

Faire chauffer une poêle.

Former 8 boulettes et faire cuire 2 minutes de chaque côté.

03

Faire dorer le pain 30 sec dans la même poêle.

04

Mélanger le chou, la betterave, les carottes et le jus de citron dans un saladier.

Repartir les keftas de poisson, le houmous, la salade de chou et le concombre sur des assiettes.

Servir avec les triangles de pain



BURGER POULET AU PAPRIKA/AVOCAT

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 2 buns
- 200 g de poulet cru
- 1 pincée de paprika
- 1 filet d'huile d'olive
- fleur de sel
- 1 avocat
- 1 cl de Tabasco
- sel
- poivre
- 60 g de gouda
- 10 ml de crème fraîche
- pousse d'épinard



ÉTAPES

01

Peler et dénoyauter l'avocat.
Ecraser à la fourchette avec le Tabasco,
le sel et le poivre.
Mélanger et réserver.

02

Couper le poulet en petits dés et ajouter le
paprika.

Mélanger et confectionner deux patties
en serrant bien pour que ça ne se détache
pas à la cuisson.

Saler avec la fleur de sel.

Faire chauffer un filet d'huile et faire
revenir vos patties 5 min sur chaque face.
Déposer une tranche de gouda sur chaque
pattie, couvrir et poursuivre la cuisson 5
min.

03

Couper les buns en deux dans l'épaisseur et
les passer 5 min au four à 180°.

Sur les talons, étaler la crème, puis le
guacamole, une pattie, les pousses d'épinard.
Sur le chapeau, tartiner du guacamole puis
refermer et déguster.

*Servir avec une
bonne salade*

LASAGNES VÉGÉTARIENNES

INGRÉDIENTS

Pour 6 pers :

- 200 g Champignons frais
- 1 Courgette
- 1 Poivron
- 180 g de Lentilles vertes
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 500 ml Sauce tomate
- 200 ml d'eau
- 1 c.à.c de sucre
- Piment d'Espelette
- Cumin
- 5 à 10 tomates séchées
- 8 feuilles de lasagnes
- 1 poignée de Pousses d'épinards frais
- Basilic
- 100 g de Parmesan

ÉTAPES

1ère partie

01

Préchauffer le four à 180°C

Couper la courgette, poivron et champignons de Paris en morceaux
Dans un grand faitout, faire revenir la gousse d'ail avec de l'huile d'olive.
Ajouter la courgette, poivrons et champignons. Saler, poivrer et laissez cuire 3-5 minutes en remuant régulièrement.

02

Ajouter les épices et la sauce tomate. Mélanger, saler poivrer si nécessaire et ajouter ½ càc de sucre.

Détailler grossièrement les tomates séchées et les ajouter dans le faitout.



LASAGNES VÉGÉTARIENNES

INGRÉDIENTS



ÉTAPES

2eme partie

03

Verser les lentilles dans la préparation avec 180ml d'eau et cuire 10 minutes en remuant très régulièrement. (ou faire cuire vos lentilles 10 min dans l'eau séparément)

Ajouter les pâtes à lasagne en les découpant grossièrement en deux ou trois morceaux.

Veiller à ce que les pâtes à lasagne soient correctement immergées dans la sauce

Si nécessaire ajouter de l'eau (la sauce ne doit pas être trop liquide ni trop épaisse)

04

Laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Rectifier l'assaisonnement

Incorporer les pousses d'épinards et quelques feuilles de basilic

Hors du feu, verser la préparation dans un plat allant a four

Ajouter le parmesan râpé par-dessus

Enfourner 15 minutes.

CURRY DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- ail
- cacahuètes (une petite poignée)
- carottes
- citron jaune
- coriandre
- curry
- huile d'olive
- lait de coco
- oignon
- pois chiches (portion de protéines)
- poivre noir
- potimarron
- riz semi-complet (portion de féculent)
- sel
- tomates concassées



ÉTAPES

01

Faire cuire le riz.

Dans de l'eau bouillante, faire cuire un demi potimarron avec deux carottes coupés en morceaux pendant 15 min.

02

Dans une cocotte, faire revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail dans l'huile d'olive.

03

Ajouter le potimarron, les carottes, les pois chiches cuits, 100 ml de lait de coco, 100 ml de tomates concassées, le jus de citron, 1 c.à.s de curry, sel et poivre.

04

Laisser mijoter pendant 10 min.
Servir le curry de légumes avec le riz, la coriandre et les cacahuètes.

PARMENTIER DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 800 g de pomme de terre
- 3 carottes
- 1 brocoli
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 300 g de coulis de tomates
- 15 cl de lait
- 40 g de beurre
- 1 c.à.soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- 4 c.à.soupe de chapelure



ÉTAPES

01

Peler et éplucher les pommes de terre. Les faire cuire 20 min à la vapeur ou à l'eau.

Ecraser les pommes de terre en purée avec le lait, le beurre et la muscade.

02

Préchauffer le four à 230°. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Couper les carottes en bâtonnets et détailler le brocoli en fleurette.

Faire revenir les oignons et l'ail dans une casserole avec l'huile d'olive. Puis ajouter les carottes et le brocoli, faire dorer et ajouter le coulis de tomates.

Faire cuire à feu doux 10 min.

03

Verser la préparation de légumes dans votre plat puis couvrir avec la purée et la chapelure.

Laisser cuire 30 min puis déguster avec une salade.

N'oubliez pas d'ajouter une protéine à ce repas. Vous pouvez aussi ajouter de la viande hachée ou des lentilles dans la préparation de légumes.

GNOCCHIS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers:

- 200 g de gnocchis
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 700 ml de bouillon de légumes
- 6 tranches de bacon fumé
- 2 c.à.s de crème liquide (facultatif)
- thym
- 2 c.à.s de parmesan



ÉTAPES

01

Eplucher et émincer l'ail et l'oignon. Tailler les carottes en rondelles et le céleri en tronçons.

02

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole puis faire revenir l'ail et l'oignon pendant 3 min. Ajouter les carottes et le céleri puis faire revenir 3 min à feu moyen.

03

Verser le bouillon et laisser mijoter pendant 12 min. Pendant ce temps, faire revenir le bacon dans une poêle pour le faire griller.

04

Ajouter les gnocchis dans le bouillon et la crème. Laisser mijoter 5 min. Répartir la soupe de gnocchis dans 2 bols et parsemer de bacon, de thym et de parmesan.

*Ce repas est
complet.*

CHAUDRÉE DE POISSON BLANC AU FENOUIL

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1 oignon
- 2 pommes de terre + 200 g de nouilles de riz (= portion de féculents)
- 2 poireaux
- 2 fenouils
- 400 g de poisson blanc
- 1 c.à.café de curry jaune
- 1 bouquet de persil
- 20 cl de crème de coco
- huile d'olive



ÉTAPES

01

Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive. Eplucher les pdt et les couper en gros dès. Couper les poireaux et les fenouils en rondelles. Laver tous les légumes avant de les ajouter à la casserole.

02

Ajouter le curry et couvrir d'un litre d'eau. Laisser mijoter à feu moyen pendant 15 min. Ajouter le poisson et faire mijoter pendant 15 min.

03

Pendant ce temps, porter une petite casserole d'eau salée à ébullition pour cuire les nouilles de riz.

04

Juste avant de servir, ajouter le persil et la crème de coco dans la chaudrée.
Verser dans un plat de service et déguster.

TAJINE DE BOEUF À LA BETTERAVE ET À L'ORANGE

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 2 c.à.soupe de beurre clarifié (ou huile)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 20 g de gingembre frais
- 2 c.à.café de graines de coriandre
- 1 bâton de cannelle
- 1 grosse betterave
- 3 carottes
- 400 g de boeuf maigre
- 1 orange
- 1 c.à.soupe de miel
- sel, poivre
- persil plat



ÉTAPES

01

Faire fondre le beurre clarifié dans un plat à tajine ou une cocotte à feu moyen.

02

Ciseler l'oignon et l'ail. Puis peler et hacher le gingembre.

Ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail et laisser 2 min.

Incorporer les graines de coriandre, le bâton de cannelle et la betterave et les carottes (coupés en morceaux) et poursuivre la cuisson 2 min.

03

Ajouter ensuite, le bœuf et mouiller à hauteur. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 1h30.

04

Ajouter les quartiers d'orange et le miel. Saler et poivrer.

Couvrir et laisser mijoter 15 min de plus. Assaisonner et garnir le plat de persil.

Servir avec de la semoule.

COCOTTE DE POULET CHOU/CAROTTES

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers:

- 200 g de chou vert
- 200 g de carottes
- 200 g de filet de poulet
- 1 échalote
- 1 filet d'huile d'olive
- 10 cl d'eau
- sel, poivre

ÉTAPES

01

Emincer le chou et l'échalote. Couper les carottes en fines lanières dans le sens de la longueur. Couper le poulet en aiguillette.

02

Mettre tous les ingrédients dans la cocotte et laisser cuire 15 min à couvert à feu doux, en remuant régulièrement



*Accompagner le
plat d'un féculent
de votre choix.*

CEVICHE SAUMON

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 2 citrons verts
- 1 kiwi
- 2 pavés de saumon frais
- 1 avocat
- filet d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge haché
- 1 poignée de cacahuètes concassées
- coriandre fraîche
- sel, poivre



ÉTAPES

01

Dans un bol, mélanger le jus de citron vert, l'huile d'olive et l'oignon. Ajouter quelques feuilles de coriandre.

02

Couper le saumon en cubes et le faire mariner 10 min.

03

Pendant ce temps, découper l'avocat et le kiwi en petits dés.

04

Dans votre assiette, mélanger tous les ingrédients.

Ajouter de la coriandre et une poignée de cacahuètes.

*Pour un repas
complet,
ajouter du pain
complet.*

CROQUETTES DE LENTILLES CORAIL ET SA SALADE

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers:

Pour les croquettes :

- 200 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 œuf
- 5 c. à s. de farine de pois chiches
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 450 g de bouillon de légumes
- 1/2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1/2 c. à c. de cumin en poudre
- Coriandre
- 1 c. à s. de za'atar
- Sel et poivre

Pour la salade :

- 1 fenouil
- 2 carottes
- 2 oranges
- 3 poignées de mâche
- 1 c. à s. de moutarde
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'un mélange de pistaches, amandes et cacahuètes concassées (facultatif)



ÉTAPES

01

Éplucher et ciseler l'oignon.
Faire revenir l'oignon dans une sauteuse avec 2 c.à.s d'huile d'olive, ajouter les lentilles, le curcuma et le cumin puis couvrir avec le bouillon.
Cuire 20 min à couvert.

02

Écraser légèrement la préparation au presse purée. Il doit rester un peu de morceaux.
Saler, poivrer, ajouter de la coriandre ciselée, la farine, le za'atar et l'œuf puis mélanger.

03

Éplucher les carottes, couper en tranches fines ou râper. Emincer le fenouil en très fines tranches pour plus de goût.
Prélever les segments d'orange entre les membranes blanches. Mélanger de l'huile, la moutarde et de l'eau.

04

Laver la mâche. Mélanger les carottes, le fenouil, la mâche et les oranges.
Arroser de la sauce puis saupoudrer avec les graines concassées.
Faire chauffer une grande poêle avec le reste d'huile, former de petites quenelles avec 2 cuillères de la préparation aux lentilles.
Faire dorer les croquettes 1 minute sur chaque face.
Saler, poivrer et servir aussitôt avec la salade et de la coriandre ciselée.

POÊLÉE DE POMMES DE TERRE SAUTÉES/CHOU VERT

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- X g de pommes de terre
- 1 petit chou vert
- 200 g de bacon
- 1 oignon
- 20 cl d'huile d'olive

ÉTAPES

01

Préparer le chou. Couper ces feuilles en lanières et les réserver dans une passoire.

02

Eplucher les pommes de terre et les couper en 2 ou 4 (selon la taille). Faire les cuire 10 min à l'eau bouillante.

03

Peler l'oignon et le ciseler.

04

Dans une sauteuse, faire revenir les dés de bacon pendant 5 min à feu assez vif puis ajouter les dés d'oignon et laisser cuire 3 min de plus.

05

Ajouter ces cubes de pommes de terre, l'huile, les lanières de chou vert et laisser cuire à feu assez doux pendant 10-15 minutes.
Terminer la cuisson 5 min à feu vif.



CURRY DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 200 g de petits pois crus
- 2 petits oignons blancs
- 2 carottes
- 1 poignée d'épinards
- 1 c.à.c de cumin + 1 c.à.c de curry
- 1 c.à.c de pâte de curry
- 1 briquette de lait de coco
- coriandre fraîche
- huile d'olive
- gingembre



ÉTAPES

01

Blanchir les petits pois dans l'eau bouillante 3 min.

Ciseler les oignons et les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

02

Ajouter le gingembre coupé en petits morceaux.

Ajouter les carottes coupées en rondelles, les petits pois et bien mélanger

03

Assaisonner avec le curry/cumin et la pâte de curry.

Ajouter la crème de coco et laisser cuire 10 min.

04

Ajouter les pousses d'épinards et laisser mijoter 5 min supplémentaire.

Servir avec la coriandre fraîche.

Ajouter du riz et du tofu pour un repas complet.

LINGUINE À LA CRÈME DE POIVRONS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- X g de Linguine (féculent)
- 3 poivrons
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s de ricotta
- Herbes de Provence
- Basilic
- Huile d'olive
- Sel, poivre

ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 210°.
Laver et épépiner les poivrons.
Couper les poivrons en lamelles et les disposer sur une place de cuisson.
Ajouter un filet d'huile d'olive, saupoudrer d'herbes, de poivre et sel.

02

Couper la gousse d'ail en 2 et disposer sur la plaque. Enfourner 20 min.
Lorsque les poivrons sont cuits, mixer avec l'ail et un peu d'eau jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

03

Mélanger la sauce avec les pâtes, servir dans une assiette avec la ricotta, le basilic et un filet d'huile d'olive.



Pour un repas complet, n'oubliez pas d'ajouter une source de protéines.

BUTTERNUT À LA FETA

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 1 butternut
- 60 g de feta
- 30 g de noisettes
- 1 filet d'huile d'olive

ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 180°C.

02

Couper le butternut en deux et vider le coeur. Ajouter un filet d'huile d'olive et enfourner 20 min.

03

Puis ajouter la feta et les noisettes pour 10 min au four.

Accompagner ce plat d'un féculent et d'une protéine.



DHAL DE LENTILLES CORAIL AUX PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 1 oignon jaune
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 pincée de flocon de piment
- 1 pincée de coriandre moulue
- 1 cm de gingembre râpé
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 patate douce (féculent)
- 1L de bouillon de légumes
- 4 carottes
- X g de lentilles corail (protéines)
- 50cl de crème de coco



ÉTAPES

01

Dans une grande marmite, faire chauffer le filet d'huile d'olive.

Émincer l'oignon finement et le faire revenir.

Lorsqu'il est bien doré, ajouter l'ail, les flocons de piment, la coriandre moulue, le gingembre râpé et le concentré de tomates.

02

Découper la patate douce en petits dès et l'ajouter au reste de la préparation, elle doit être bien enrobée du mélange d'épices.

Couper les carottes en fines rondelles ou en petits cubes, les ajouter à la préparation avec les lentilles corail.

Couvrir la préparation avec le bouillon de légumes et laisser mijoter jusqu'à ébullition. Lorsque le mélange bout, baisser le feu et placer un couvercle légèrement de travers sur la casserole afin de laisser la vapeur s'échapper.

03

Laisser mijoter jusqu'à ce que les patates douces et les carottes soient bien tendres et que les lentilles soient cuites, environ 30 min. Ajouter une petite quantité d'eau si le mélange réduit trop.

04

Ajouter le lait de coco et laisser cuire 5 min en remuant. Saler et poivrer selon votre goût.

Servir, parsemer de coriandre et de graines de nigelle, terminer par un quartier de citron.

CURRY VERT AUX LÉGUMES DE SAISON

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- X g pommes de terre
- 1 brocoli
- 1 oignon rouge
- 20 cl de lait de coco
- coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c de curry
- huile d'olive
- 4 filets de poulet
- sel, poivre



ÉTAPES

01

Eplucher et émincer l'ail et l'oignon.
Les faire revenir dans une poêle
avec 2 c.à.s d'huile d'olive.

02

Laver les pommes de terre et le
brocoli.
Couper les pommes de terre en gros
morceaux et détailler le brocoli en
fleurette.
Faire dorer les légumes dans la poêle
5 min.
Ajouter un fond d'eau.

03

Couper les filets de poulet en dés.
Ajouter à la préparation avec le curry
et laisser mijoter jusqu'à ce que les
légumes soient cuits.

04

Puis ajouter le lait de coco et la
coriandre, laisser mijoter 5 min et
servir.

PASTA AUX CREVETTES/CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- conchiglioni
- champignons
- ail
- crevettes cuites
- huile d'olive
- basilic



ÉTAPES

01

Faire cuire les pâtes dans une casserole.

02

Ciseler l'ail. Dans une poêle, faire revenir l'ail 5 min dans un filet d'huile d'olive. Décortiquer les crevettes puis les ajouter dans la poêle. Laisser mijoter à feu doux.

03

Couper les champignons en lamelles et ajouter au mélange. Laisser mijoter 10 min à feu doux.

04

Egoutter les pâtes, ajouter dans la poêle avec le basilic ciselé et déguster.

HARICOTS BLANCS/ PESTO/CROÛTONS À L'AIL

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- X g de haricots blancs (trempés la veille)
= portion de protéines
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 oignon (émincé)
- 2 gousses d'ail (râpées)
- 1 L de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- persil
- pesto
- pain complet = portion de féculent
- 1 gousse d'ail (écrasée)



ÉTAPES

01

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.
Ajouter l'ail et l'oignon, faire revenir 4 à 5 minutes.
Ajouter le bouillon de légumes, les haricots blancs, le laurier et le persil haché.
Remuer et laisser mijoter 25 minutes (ajouter de l'eau si besoin).

02

Préparer les croûtons à l'ail : faire chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen.
Faire tourner l'ail écrasé dans le fond de la poêle.
Retirer l'ail.
Ajouter le pain coupé en morceaux et le faire cuire jusqu'à ce qu'il devienne croustillant.

03

Servir les haricots blancs avec le pesto et les croutons.

*Pour un repas complet :
ajouter une portion de
légumes au repas*

ENCORNETS ET RISOTTO AU FENOUIL

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 250 g d'encornets
- huile d'olive
- persil
- 1 gousse d'ail
- X g de riz arborio
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon



ÉTAPES

01

Emincer l'oignon et le fenouil.

02

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole, puis faire revenir l'oignon avec le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'eau pour la cuisson du riz et le fenouil dans la casserole. Laisser mijoter 20-30 min.

03

Couper l'encornet en lamelles épaisses.
Emincer l'ail et ciseler le persil.
Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, faire revenir la gousse d'ail 5 minutes.
Faire cuire les encornets et ajouter le persil en fin de cuisson.

04

Servir le risotto avec les encornets.

C'est prêt!

BURGER POULET AU PAPRIKA/AVOCAT

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 2 buns
- 2 filets de poulet
- paprika
- huile d'olive
- fleur de sel
- 1 avocat
- citron
- 2 tranches de gouda
- pousses d'épinard



ÉTAPES

01

Peler et dénoyauter l'avocat, puis l'écraser à la fourchette. Ajouter un filet de citron et du paprika.

02

Couper le poulet en petit dés et ajouter le paprika.
Former 2 steaks bien serrés et saler avec la fleur de sel.
Faire cuire les steaks dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

03

En fin de cuisson, ajouter une tranche de gouda sur chaque steak et le faire fondre..

04

Couper les buns en 2 et les faire toaster 2 min sous le gril du four.
Sur les talons, étaler le guacamole, ajouter le steak de poulet avec le gouda et les pousses d'épinard.

Déguster avec une salade verte.

CONCHIGLIONI À LA RICOTTA/PETITS POIS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- pâtes conchiglioni
- 100 gr de ricotta
- 20 gr de parmesan
- 1 citron
- 1 petit bouquet de menthe fraîche
- 200 gr de petits pois
- sel & poivre
- huile d'olive

ÉTAPES

01

Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée, le temps indiqué sur l'emballage

02

Pendant ce temps, faire cuire les petits pois à la vapeur, environ 7-8 minutes.

03

Pendant ce temps, préparer la farce : en mélangeant dans un saladier la ricotta, le parmesan râpé, le jus et les zestes d'un demi citron et une dizaine de feuilles de menthe hachée. Saler et poivrer à votre convenance.

04

Quand les pâtes sont al dente, mélanger tous les ingrédients et ajouter quelques feuilles de menthe fraîche.



*Pour un repas complet :
accompagner ce plat
d'une source de protéines
comme du jambon cru*

DAHL POIS CHICHES/ ÉPINARDS/COCO

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers :

- 400 g d'épinards frais
- X g de patates douces (féculents)
- 400 g de pois chiches (protéines)
- 400 ml de lait de coco (matière grasse)
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- coriandre
- curry, curcuma, gingembre
- huile d'olive



ÉTAPES

01

Eplucher l'ail et l'oignon, hacher finement.
Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

02

Eplucher les patates douces et les couper en dés.
Les ajouter dans la poêle avec les épices et les feuilles de coriandre.

03

Puis incorporer le lait de coco et laisser mijoter 20 min à feu doux.

04

Pendant ce temps, laver les feuilles d'épinards.

05

Une fois que les patates douces sont fondantes, ajouter les pois chiches et les épinards puis laisser mijoter 10 min.

Puis déguster.

COCOTTE DE COQUES

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 1 L de coques
- 1 bâton de citronnelle haché
- 10 g de gingembre haché
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 bouquet de coriandre
- 2 oignons nouveaux
- 2 c.à.s de nuoc-mâm
- 15 cl d'eau

ÉTAPES

01

Rincer les coques.
Laver et ciseler le persil, la coriandre et les oignons

02

Dans une cocotte, mettre les coques, la citronnelle, le gingembre, le persil, la coriandre et les oignons.

03

Faire cuire 5 min en remuant, puis ajouter la sauce et l'eau, poursuivre la cuisson 5 à 10 min en remuant régulièrement



*Pour un repas complet,
ajouter une portion de
légumes (salade) et de
féculents ou pain*

RISOTTO

BREBIS/PETITS POIS/PISTACHES

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- X g de riz arborio
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 petites échalotes
- bouillon de légumes (en fonction du poids du riz)
- 150 g de petits pois
- 1 courgette
- 1/2 citron
- sel & poivre
- 60 g de fromage de brebis frais
- 20 g de pistaches
- quelques feuilles de menthe fraîche



ÉTAPES

01

Emincer les échalotes.
Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter les échalotes puis le riz et faire revenir 1 min.

02

Ajouter ensuite les 3/4 environ du bouillon de légumes.
Faire cuire le risotto en remuant régulièrement et en ajoutant du bouillon quand c'est nécessaire, pendant environ 15-20 min.

03

Pendant ce temps, faire cuire à la vapeur les petits pois et la courgette coupée en rondelles, environ 8 min.
Une fois cuit, mixer les légumes avec le jus d'1/2 citron.

04

Hacher les pistaches et ciseler la menthe.

05

Quand le risotto est cuit, ajouter la moitié du chèvre frais et mélanger.
Ajouter ensuite la purée verte.
Servir immédiatement avec le reste du chèvre frais dessus, les pistaches hachées et la menthe ciselée.

Accompagner votre plat de jambon cru pour un repas complet.

RISOTTO AUX CAROTTES RÔTIES ET PARMESAN

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- 4 carottes moyennes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 échalote
- X grammes de riz pour risotto (Arborio ou Carnaroli)
- 1/2 verre de vin blanc (facultatif)
- 400-500 ml de bouillon de légumes
- 40 grammes de parmesan râpé + un peu pour le dressage
- persil frais
- sel & poivre



ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 200°C, chaleur statique.

Eplucher les carottes et couper les en tronçons.

Dans un plat mélanger les carottes avec l'huile, le miel et le sel.

Enfourner pour environ 25 minutes. Emincer l'échalote.

02

Faire chauffer une casserole/sauteuse avec un filet d'huile d'olive, à feu vif.

Faire revenir l'échalote 1 à 2 minutes.

Ajouter le riz et le faire revenir 2 minutes.

Déglacer au vin blanc.

Ajouter le bouillon de légumes, assez pour recouvrir le riz, et baisser un peu le feu.

03

Faire cuire en remuant régulièrement, et en ajoutant du bouillon si nécessaire, pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit al dente.

Quand le riz est al dente, ajouter le parmesan râpé et mélanger bien.

Servir le risotto dans des bols, ajouter les carottes dessus avec un peu de l'huile de cuisson, râper du parmesan dessus et ajouter quelques feuilles de persil frais

*Pour un repas complet
ajouter une source de
protéines.*

CREVETTES AUX POIREAUX ET HARICOTS BLANCS

INGRÉDIENTS

Pour 2 pers :

- Xg de crevettes crues décortiquées (protéines)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de paprika fumé
- 1 citron
- sel & poivre
- 2 échalotes
- 2 poireaux
- Xg de haricots blancs en conserve (féculents)
- 350 ml de bouillon de légumes
- persil frais



ÉTAPES

01

Faire chauffer une poêle à feu vif avec l'huile.

Ajouter les crevettes, le paprika, les zestes de citron, salez, poivrez et faites revenir le tout environ 5 minutes, le temps que les crevettes soient cuites. Débarrasser et réserver.

02

Emincer les échalotes et les poireaux.

Dans la même poêle, faire revenir échalotes et poireaux pendant environ 7 minutes, qu'ils soient fondants.

03

Ajouter ensuite les haricots blancs et le bouillon et laissez mijoter 8-10 minutes, que le bouillon réduise.

Ajouter ensuite les crevettes que vous aviez réservées et faire revenir 1-2 minutes.

Servir avec un trait de jus de citron et du persil frais ciselé.



bon
appétit



LUXOMED