

EBOOK RECETTES

Institut
SUPRĒM



Mes très cher(e)s Suprēm,

Je suis joie, gratitude et sourire de vous retrouvez aujourd'hui dans mon livre de recettes gourmandes, pour vous accompagner dans votre transformation.

Ces petites pépites sont le fruit d'années d'exploration alimentaire et constituent le socle de ma propre nutrition. Je fais chaque semaine ces recettes depuis des années sans me lasser car elles sont faciles, rapides et surtout savoureuses !

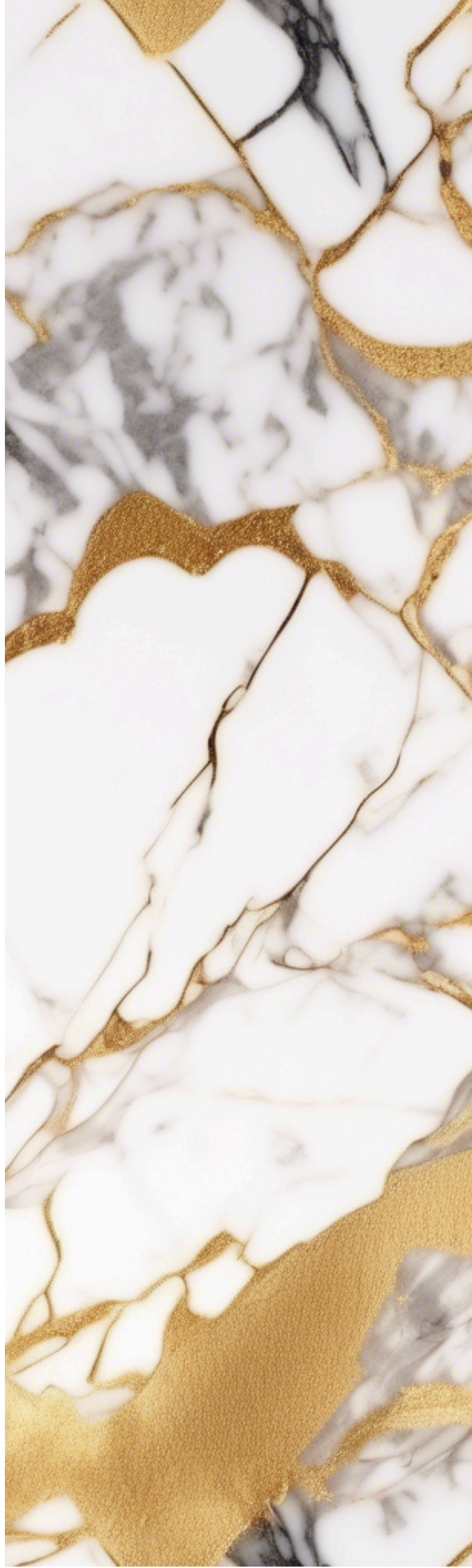
Je les ai développées pour être équilibrées en protéines, glucides et lipides mais aussi en fibres. Ces recettes sont pensées pour être rassasiantes et vous apporter de l'énergie, même lors de vos journées intenses !

Merci encore de votre confiance

Suprēm Lou

Table des matières

- 02** Introduction
- 04** Omelette sucrée
- 05** Yaourt protéiné
- 07** Wok épicé
- 09** Tajine facile
- 11** Flan salé gourmand
- 12** Potimarron en fête
- 13** Healthy fajitas
- 14** Cake chocolat



Omelette Sucrée

- recette paléo -

Ingrédients

- 2 œufs entiers
- 1 banane
- 50gr de framboises (ou fruits rouges)
- huile de coco pour la cuisson

BONUS (kcal en plus)

- Cannelle
- Fruits secs (10gr)
- Oléagineux (10gr)
- Coco rapée (5gr)
- Chocolat noir (10gr)



Instructions

Préparez la pâte à omelette

- Dans un bol, écrasez la banane avec une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoutez les œufs, éventuellement la cannelle. Battez bien le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Cuisez l'omelette

- Faites chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Frottez le fond avec un sopalin imbibé d'huile de coco
- Versez la préparation dans la poêle et répartissez-la uniformément.
- Laissez cuire doucement pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit doré et que le dessus commence à prendre.
- Déposez l'omelette sur une assiette. Garnissez-la généreusement avec les framboises fraîches.
- Servez et savourez

Pour augmenter le total calorique

- Saupoudrez de fruits secs, oléagineux, et de noix de coco râpée.
- Si vous êtes d'humeur encore plus gourmande, râpez un carré de chocolat noir sur le dessus pour une touche chocolatée fondante.

Astuce

- Si vous préférez, vous pouvez utiliser la banane en topping plutôt que dans la pâte



Kcal
270



Préparation
2 Minutes



Cuisson
3 Minutes

Protéines : 14 gr
Glucides : 30 gr
Lipides : 12,5 gr

Yahourt protéiné

- contient du laitage -

Ingrédients

- 200 g de Skyr
- 15 g de beurre de cacahuètes
- 50 g de fruits rouges (framboises, myrtilles ou fraises)

BONUS

- 10 g de sauce 0
- 5gr de coco râpée
- 10 g d'oléagineux

Instructions

- Dans un bol, déposez les 200 g de Skyr.
- Incorporez les 15 g de beurre de cacahuètes en lissant légèrement sur le dessus.
- Disposez les 50 g de fruits rouges pour une touche fraîche et acidulée.
- Mélangez légèrement ou dégustez en couches pour profiter de chaque saveur.

Topping

- Saupoudrez 5 g de noix de coco râpée et parsemez les 10 g d'oléagineux pour le croquant.
- Ajoutez les 10 g de sauce sucrée zéro



Kcal
339

Protéines : 20 gr
Glucides : 30 gr
Lipides : 17 gr



Préparation
2 Minutes





Wok épicé

Ingrédients (1 pers.)

Pour la marinade

- 100 g de viande de votre choix (poulet, bœuf)
- 100gr de tofu
- 3 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 3 cuillères à soupe de sauce soja sucrée

Pour les légumes

- gingembre frais, râpé finement (5 g)
- 1 piment
- 20 g d'oignon
- 100 g de chou-fleur
- 50 g de carottes
- 20 g de poivrons

Accompagnement

- Low kcal : Konjac
- High kcal : riz cuit et 50 ml de lait de coco

Instructions

Faites mariner la viande

- Dans un bol, mélangez les deux sauces soja
- Coupez la viande en fines lamelles et plongez-les dans la marinade. Laissez reposer au moins 15 minutes

Saisissez la viande

- Chauffez votre wok à feu vif avec un filet d'huile.
- Ajoutez la viande marinée et faites-la revenir rapidement jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée mais pas complètement cuite.
- Réservez la viande dans un bol, rincez rapidement le wok pour éliminer les résidus brûlés.

Préparez les légumes épicés

- Dans le même wok, faites chauffer un peu d'huile et ajoutez le gingembre râpé, le piment et l'oignon. Faites revenir quelques secondes jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs arômes.
- Incorporez le chou-fleur, les carottes et les poivrons coupés en morceaux fins. Mélangez rapidement avec une spatule en bois.
- Ajoutez ½ verre d'eau, couvrez, et laissez cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes pour attendrir les légumes à la vapeur.

Assemblez et finissez la cuisson

- Retirez le couvercle, augmentez le feu à moyen, et incorporez la viande réservée.
- Si vous préférez une version plus "bouillon", ajoutez un peu d'eau. Pour une version plus gourmande, versez le lait de coco à cette étape.
- Mélangez bien et laissez mijoter 2 à 3 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que tout soit bien chaud et que la viande soit cuite à cœur.

Servez et dégustez

- Pour une option low kcal, servez avec des pâtes Konjac.
- Pour une option high kcal, accompagnez avec du riz et une généreuse dose de lait de coco à ajouter en fin de cuisson pour une texture crémeuse et réconfortante.



High Kcal
567

Protéines : 32 gr
Glucides : 76 gr
Lipides : 16 gr



Low Kcal
257

Protéines : 27 gr
Glucides : 25 gr
Lipides : 4 gr



Préparation
20 Minutes



Cuisson
8 Minutes

VERSION LOW KCAL



VERSION HIGH KCAL

Tajine facile

- recette paléo -

Ingrédients

- 150 g de dorade royale (poisson entier vidé et préparé)
- huile d'olive (10gr)
- gingembre frais râpé
- 1 petit piment
- 50 g d'olives
- 25 g de fruits secs (raisins, abricots ou pruneaux)
- 200 g de légumes (carottes, courgettes, poivrons, etc.)
- 20 g de citron confit

Option high kcal

- 100 g de patate douce
- 100 g de pommes de terre

Instructions

- Dans une cocotte avec couvercle ou un plat à tajine, disposez la dorade royale au fond.
- Disposez les légumes autour et sur le poisson. Si vous optez pour la version high kcal, ajoutez les morceaux de patate douce et de pommes de terre.
- Ajoutez le gingembre râpé, le piment, les olives, et les fruits secs.
- Versez l'huile d'olive sur les légumes et saupoudrez avec vos épices orientales préférées (cumin, curcuma, paprika).
- Malaxez avec vos mains pour bien répartir huile et épices sur vos légumes
- Versez 100 ml d'eau dans la cocotte, couvrez avec le couvercle, et laissez cuire à feu doux pendant 25 à 30 minutes (sur le feu ou au four). La vapeur va cuire délicatement le poisson et les légumes.
- En fin de cuisson, ajoutez les quartiers de citron confit et laissez mijoter encore 5 minutes pour bien mélanger les saveurs.



High Kcal
527

Protéines : 37 gr
Glucides : 74 gr
Lipides : 10 gr



Low Kcal
364

Protéines : 34 gr
Glucides : 37 gr
Lipides : 10 gr



Préparation
2 Minutes



Cuisson
3 Minutes





SE NOURRIR

Chaque repas que vous préparez est bien plus qu'une simple assiette : c'est une preuve de votre engagement envers votre bien-être.

Prenez plaisir à nourrir votre corps avec des saveurs qui vous inspirent et vous apportent énergie et sérénité.

Même les petits choix du quotidien font une grande différence sur le long terme.

Vous êtes sur la bonne voie : continuez d'avancer avec confiance et gourmandise !"

Flan salé gourmand

- contient du laitage -

Ingrédients (2 pers.)

- 100 g de saumon
- 200 g d'épinards frais
- 400 g de skyr nature
- 4 œufs entiers
- huile de coco (10gr)
- Sel, poivre, et épices au choix (ex. muscade, aneth, paprika)

Instructions

- Découpez le saumon en petits morceaux.
- Faites réduire les épinards quelques instants dans une poêle graissée
- Dans un grand bol, mélangez les 4 œufs avec le skyr à l'aide d'un fouet.
- Assaisonnez avec du sel, du poivre, et les épices de votre choix.
- Ajoutez ensuite saumon et épinards.
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Huilez légèrement un plat à gratin ou des ramequins individuels avec l'huile d'olive.
- Enfournez à 180°C pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le flan soit bien pris et légèrement doré sur le dessus.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir propre.
- Laissez tiédir quelques minutes avant de servir.
- Accompagnez avec une salade fraîche !

Astuces

- Possibilité de manger les 2 parts pour une version high kcal copieuse
- Encore meilleure réchauffer le lendemain
- Hyper pratique à emporter



Low Kcal
253



Préparation
10 Minutes



Cuisson
35

Protéines : 33 gr
Glucides : 11 gr
Lipides : 8 gr



Potimarron en fête

- recette paléo -

Ingrédients

- 150 g de poulet ou 150gr de boulettes orientales
- 200 g de potimarron
- 200 g de haricots blancs (ou lentilles)
- huile d'olive (10 gr)
- Sel, poivre, et épices au choix (ex. paprika doux, cumin, thym)



Instructions

- Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen.
- Ajoutez les morceaux de poulet coupés en morceaux (ou les boulettes orientales si vous choisissez cette option).
- Faites-les dorer uniformément pendant 5 à 7 minutes.
- Retirez la viande et réservez.
- Dans la même cocotte, ajoutez les cubes de potimarron (avec la peau mais bien brossée avant)
- Ajoutez les haricots blancs (ou les lentilles si vous préférez).
- Versez le verre d'eau et assaisonnez avec le sel, le poivre, et les épices de votre choix.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit fondant.
- Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte.
- Laissez mijoter encore 5 minutes à feu doux pour que les saveurs se mélangent.
- Accompagnez avec des haricots verts frais !



Kcal
437



Préparation
5 Minutes



Cuisson
25 Minutes

Protéines : 49 gr
Glucides : 44 gr
Lipides : 7 gr

Fajitas healthy

- recette paléo -

Ingrédients

- 150 g de viande hachée
- 50 g de poivrons
- 50 g de tomates
- 20 g d'oignon (émincé)
- huile d'olive (10 gr)
- Sel, poivre, épices mexicaines (ex. paprika fumé, cumin, coriandre)
- Konjac (riz ou pates)

Instructions

- Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle.
- Ajoutez la viande hachée et faites-la revenir pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Réservez.
- Dans la même poêle, ajoutez les oignons et faites-les revenir pendant 2 minutes.
- Incorporez les poivrons, les courgettes, et les tomates. Saupoudrez avec les épices mexicaines.
- Laissez cuire à feu moyen pendant 5 à 7 minutes, en remuant régulièrement.
- Remettez la viande dans la poêle avec les légumes.
- Ajoutez les konjacs.
- Mélangez bien et laissez mijoter encore 2 à 3 minutes pour que les saveurs se mélangent.



Kcal
485



Préparation
5 Minutes



Cuisson
10

Protéines : 34 gr
Glucides : 24 gr
Lipides : 29 gr

Cake chocolat

- sans gluten, sans laitage -

Ingrédients (10 parts)

- 4 œufs
- 20gr de sucre
- 150gr de compote SSA
- 60gr de maïzena
- 60gr de poudre d'amandes
- 20gr de cacao maigre
- 1 sachet de levure

BONUS

- 1 scoop de protéines végétales en poudre

Instructions

- Préchauffez votre fou à 180°
- Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux
- Ajoutez la compote
- Incorporez les éléments secs (fécule de maïs, poudre d'amandes, cacao, levure)
- Enfournez, le gâteau est prêt lorsque la pointe du couteau ressort sèche
- Laissez refroidir avant de déguster



Kcal (1 part)

120



Préparation

5 Minutes



Cuisson

20

Protéines : 6,7 gr
Glucides : 11 gr
Lipides : 5,6 gr





CHAQUE EFFORT COMPTE

Rappelez-vous que cuisiner pour vous-même, c'est un acte d'amour et de soin envers vous.

Les petits efforts que vous faites aujourd'hui se transforment en grandes victoires demain.

Même lorsque le chemin semble long, chaque repas préparé avec attention et chaque bouchée pleine de saveurs est un pas vers votre objectif.

Prenez le temps de savourer ce processus : vous méritez ce qu'il y a de meilleur !



BRAVO
&
BON APPÉTIT
!

Découvrez l'intégralité de mon programme
www.institut-suprem.fr/lifestyle