



Mes 10 *Recettes*
qui soutiennent ton
énergie de femme active,
même sous 35°C!





Ce que je veux te transmettre

En été, on a souvent moins faim, moins de temps, et pourtant... le corps, lui, continue de tourner à plein régime.

En tant que coach, maman et entrepreneure, j'ai besoin de recettes rapides, fraîches et efficaces.

Chaque recette est testée et validée par moi-même, en tant que coach, maman et femme active. Je te propose de cuisiner ce que je mange vraiment au quotidien – quand il fait chaud, quand je n'ai pas le temps, mais que j'ai besoin de bien manger.

Ce mini e-book rassemble 10 recettes riches en protéines, bons gras et glucides complexes, elles soutiennent mon énergie sans alourdir.

Prêtes en moins de 15 minutes, elles sont aussi parfaites à emporter pour les journées bien remplies.

Tu veux aller plus loin ?

Rendez-vous à la dernière page : une surprise t'y attend pour t'aider à continuer sur ta lancée, avec énergie et clarté.

À toi de jouer !



Ce que tu trouveras dans cet e-book

10 recettes estivales simples, rapides & savoureuses

- Prêtes en 15 minutes max
- Faciles à emporter au bureau, en pique-nique ou à la maison
- Équilibrées : protéines, bons gras, glucides complexes, fibres et fraîcheur

1. Salade Quinoa – Poulet – Avocat – Roquette
2. Wrap express Thon – Houmous – Crudités
3. Tacos veggie express – Lentilles corail – Poivrons
4. Bowl fraîcheur Riz – Œuf – Légumes croquants
5. Pâtes froides – Pois chiches – Tomates – Féta
6. Taboulé Quinoa – Féta – Melon – Menthe fraîche
7. Toasts protéinés – Avocat – Œuf poché – Pain complet
8. Smoothie bowl – Lait végétal – Protéines – Fruits rouges – Flocons d'avoine
9. Salade fraîche Mangue – Crevettes – Riz noir – Concombre
10. Galettes veggie – Pois chiches – Courgette – Flocons d'avoine

Pour chaque recette :

- Liste d'ingrédients clairs
- Suggestion batch cooking (cuisson, conservation, gain de temps)
- Astuce bien-être ou gain de temps perso
- Ma touche perso (épices, sauce, twist nutrition)
- Macros pour 100 g

Protéines | Glucides | Lipides | Calories

- Idéal pour : lunchbox, dîner léger, journée active ou post-entraînement



Ta liste de courses pour un été bien nourri (et bien rempli !)

LÉGUMES & CRUDITÉS FRAIS

- 2 courgettes
- 2 poivrons rouges
- 1 concombre
- 1 avocat (x2 si tu veux en avoir pour plusieurs jours)
- 200 g roquette ou mélange jeunes pousses
- 2 tomates ou barquette de tomates cerises
- 1 citron jaune
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon rouge (optionnel)

FRUITS

- 1 mangue bien mûre
- 1/2 melon
- 250 g fruits rouges (frais ou surgelés)
- 1 banane (optionnelle pour le smoothie bowl)

FÉCULENTS & CÉRÉALES

- Riz noir
- Riz complet
- Quinoa
- Pâtes complètes
- Flocons d'avoine
- Galettes de blé (type wraps)
- Petites tortillas ou galettes de maïs (pour les tacos)

LÉGUMINEUSES & SUBSTITUTS

- Pois chiches cuits (en bocal ou boîte, ou 400 g secs à cuire)
- Lentilles corail
- Houmous (ou pois chiches + tahini pour le faire maison)

PRODUITS LAITIERS / VÉGÉTAUX

- Skyr nature ou yaourt grec ou yaourt végétal
- Lait végétal (amande, avoine, soja, selon ton goût)
- Fêta (bloc ou déjà émiettée)



Ta liste de courses pour un été bien nourri (et bien rempli !)

PROTÉINES

- 2 filets de poulet
- 1 boîte de thon au naturel
- 4 œufs minimum (pour œufs pochés et bowl riz-œuf)
- 100–150 g crevettes cuites décortiquées

ÉPICERIE DE BASE

- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique ou de cidre
- Sauce soja
- Moutarde douce
- Graines de tournesol grillées
- Graines de chia
- Cannelle
- Gingembre frais ou en poudre
- Sel, poivre, cumin, paprika fumé
- Sauce sésame ou huile de sésame (optionnelle mais twist délicieux)

Option bonus :

- Graines de lin ou mix graines à saupoudrer
- Tofu ou tempeh (si tu veux des variantes végétales en plus)

Salade Quinoa, Poulet, Avocat

PRÉPARATION : 12 MIN | COMPLET ET EQUILIBRE

Ingredients (1 portion)

- 100 g quinoa cuit
- 120 g blanc de poulet cuit
- ½ avocat
- 1 poignée de roquette
- 6 tomates cerises
- 1 c. café huile d'olive
- Jus de citron
- Épices : paprika, ail, curcuma
- Touche perso : graines de courge + vinaigrette yaourt-citron ou tahini-citron



Batch cooking

- Cuire 150 g de quinoa cru (\approx 4 portions), conserver 3 jours au frais
- Cuire 3 blancs de poulet, découper, conserver au frais
- Avocat : citronné et filmé, à couper au moment

Macros pour 100 g

155 kcal | 13 g P | 10 g G | 7 g L

Wraps express Thon, Houmous, Crudités

PRÉPARATION : 10 MIN | FACILE A
EMPORTER

Ingredients (1 portion)

- 1 galette de blé complet (environ 60g)
- 1 petite boîte de thon nature (80g égoutté)
- 2 c. à soupe de houmous (env. 50g)
- 40g de carottes râpées
- 40g de concombre en bâtonnets
- 1 pincée de paprika fumé
- Un filet de citron frais



Batch cooking

- Prépare ton houmous maison en grande quantité et conserve-le 5 jours au frigo dans un pot hermétique.
- Râpe tes carottes et coupe le concombre à l'avance, stockés dans des boîtes séparées avec un papier absorbant.

Macros pour 100 g

- 155 kcal | 13 g P | 10 g G | 7 g L

Touche perso Yoss K Fit :

Vinaigrette express maison : 1 c. à café d'huile de sésame toasté + 1 c. à soupe de jus de citron + 1 c. à café de sauce soja (ou tamari) + ½ c. à café de miel → un goût acidulé & légèrement asiatique

Topping boost : graines de courge ou sésame grillé pour le croquant et les bons gras.

Tacos veggie express aux lentilles corail & poivrons

PRÉPARATION : 10 MIN | RICHE EN FIBRES & PROTÉINES VÉGÉTALES

Ingredients (1 portion)

- 1 galette de maïs ou blé (env. 60g)
- 100g de lentilles corail cuites
- 80g de poêlée de poivrons (rouge, jaune, vert)
- Épices : cumin, paprika doux, ail en poudre
- Sel, poivre



Batch cooking

- Cuire à l'avance 150g de lentilles corail (elles cuisent en 10 min), à conserver au frigo 4 jours.
- Couper et poêler les poivrons à l'huile d'olive, à stocker dans une boîte hermétique.

Macros pour 100 g

- 140 kcal | 7 g P | 18 g G | 3 g L

Touche perso Yoss K Fit :

Sauce yaourt curry-menthe maison :

2 c. à soupe de yaourt nature ou grec + ½ c. à café de curry doux + quelques feuilles de menthe ciselées + 1 filet de citron.

Bowl fraîcheur Riz-Œuf-Légumes croquants

PRÉPARATION : 13 MIN | LÉGER,
RASSASANT

Ingredients (1 portion)

- 100g de riz complet cuit
- 1 œuf dur
- 40g de carottes râpées
- 40g de courgette crue en tagliatelles ou bâtonnets
- 1 poignée de roquette
- Sel, poivre



Batch cooking

- Cuis 150 à 200g de riz complet à l'avance (idéalement au rice cooker ou vapeur pour le moelleux) — conservation 4 jours.
- Cuis 4-6 œufs durs en avance, conserve-les au frigo avec leur coquille pour garder la fraîcheur.
- Coupe les légumes le jour J pour garder le croquant ou râpe-les le matin pour le midi.

Macros pour 100 g

- 135 kcal | 8 g P | 17 g G | 4 g L

Touche perso Yoss K Fit :

Vinaigrette sésame maison :

1 c. à café d'huile de sésame toasté + 1 c. à soupe de jus de citron + ½ c. à café de sauce soja légère.

Saupoudre le tout de gomasio (mélange de sésame grillé & sel marin) pour un boost en minéraux et un petit twist japonais

Pâtes froides, Pois chiches, Tomates, Féta

PRÉPARATION : 15 MIN | VÉGÉTARIEN, RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES ET FIBRES.

Ingredients (1 portion)

- 60 g pâtes complètes (crués)
- 80 g pois chiches cuits
- 80 g tomates cerises
- 30 g féta
- Basilic frais
- Zeste de citron
- (Option : 1 c. à café d'huile d'olive)



Batch cooking (1 portion)

- Cuire 60 g de pâtes, rincer à l'eau froide, conserver au frais
- Assaisonner 80 g de pois chiches cuits (huile, citron, épices)
- Laver et couper 80 g de tomates cerises
- Couper 30 g de féta en dés
- Prévoir un peu de basilic frais et zeste de citron séparément

Conserver chaque ingrédient dans une petite boîte ou compartiment.

Macros pour 100 g

180 kcal | 11 g P | 17 g G | 7 g L

Touche perso Yoss K Fit :

Un peu de cumin ou paprika fumé sur les pois chiches, ça change tout et ça booste les saveurs.

Taboulé quinoa, Fêta, Melon, Menthe

PRÉPARATION : 10 MIN | VÉGÉTARIEN, FRAIS
ET LÉGER

Ingredients (1 portion)

- 60 g quinoa (cru)
- 100 g melon
- 30 g fêta
- Menthe fraîche (environ une petite poignée)
- Jus de citron (au goût)
- Huile d'olive (optionnel)
- 1 c. à café graines de tournesol grillées



Batch cooking (1 portion)

- Cuire 60 g de quinoa, laisser refroidir, conserver au frais. Conserver au frais dans une petite boîte ou compartiment.

Macros pour 100 g

160 kcal | 8 g P | 14 g G | 6 g L

Touche perso Yoss K Fit :

Graines de tournesol grillées pour le croquant et un goût toasté qui fait toute la différence.

Toasts protéinés Avocat, Œuf poché, Pain complet

PRÉPARATION : 10 MIN | RASSASANT, BONS LIPIDES ET PROTEINE

Ingredients (1 portion)

- 1 tranche de pain complet (~40 g)
- 1/2 avocat (~70 g)
- 1 œuf
- Jus de citron
- Sel, poivre
- Graines au choix (optionnel)



Batch cooking (1 portion)

- Précuire les œufs pochés à l'avance et les conserver dans un récipient hermétique avec un peu d'eau tiède (max 1 jour).
- Préparer l'avocat écrasé avec citron au dernier moment pour garder la fraîcheur et la couleur.
- Trancher le pain complet la veille si besoin, conserver dans un sac hermétique.

Macros pour 100 g

195 kcal | 9 g P | 14 g G | 11 g L

Touche perso Yoss K Fit (œuf poché parfait)

- Tapisse un petit ramequin ou bol avec du film plastique alimentaire (bien graissé avec un peu d'huile pour éviter que ça colle).
- Casse l'œuf dedans, replie le film pour former une petite poche bien fermée.
- Plonge la poche dans une casserole d'eau frémissante pendant 3 à 4 minutes.
- Retire la poche, ouvre délicatement le film, et sers ton œuf poché parfait !

Smoothie bowl lait végétal, Protéines, Fruits rouges, avoine complet

PRÉPARATION : 5 MIN | VÉGÉTARIEN, FRAIS
ET PROTEINE

Ingredients (1 portion)

- 100 g fruits rouges (frais ou surgelés)
- 30 g flocons d'avoine complet
- 1 scoop de protéines végétales ou 100 g yaourt soja
- 150 ml lait végétal
- Cannelle (au goût)
- 1 c. à café graines de chia



Batch cooking (1 portion)

- Mixer 100 g fruits rouges, conserver en pot fermé au frais ou congélation rapide
- Préparer le mélange protéines + flocons (30 g flocons + dose protéines selon besoin) à garder au sec

Macros pour 100 g

P150 kcal | 10 g P | 11 g G | 5 g L (avec yaourt soja)

Touche perso Yoss K Fit

Une pincée de cannelle pour réchauffer les saveurs + un généreux saupoudrage de graines de chia pour le croquant, la texture et un apport en fibres & oméga-3 qui booste le bien-être.

Salade mangue, crevettes, riz noir, concombre

PRÉPARATION : 15 MIN | FRAÎCHE ET GOURMANDE

Ingredients (1 portion)

- 60 g riz noir (cru)
- 100 g crevettes cuites
- 80 g mangue
- 80 g concombre
- Coriandre fraîche (au goût)
- Sauce citron-gingembre (au goût)



Batch cooking (1 portion)

- Cuire 60 g de riz noir à l'avance, laisser refroidir et conserver au frais
- Préparer 100 g de crevettes cuites prêtes à l'emploi, stockées au frais
- Couper 80 g de mangue et 80 g de concombre juste avant de servir
- Préparer la sauce citron-gingembre en mélangeant jus de citron, un peu de gingembre râpé, sel et huile d'olive

Macros pour 100 g

170 kcal | 12 g P | 15 g G | 6 g L

Touche perso Yoss K Fit:

J'adore ajouter quelques graines de sésame noir toastées pour un petit croquant subtil qui rappelle le riz noir, et un filet d'huile de sésame grillé en toute fin pour parfumer délicatement la salade. Ça donne une profondeur de saveur asiatique super gourmande sans alourdir !

Galettes veggie : Pois chiches, Courgette, Flocons d'avoine

PRÉPARATION : 15 MIN | VÉGÉTARIEN & RASSASIAN

Ingredients (1 portion)

- 120 g pois chiches cuits
- 100 g courgette râpée
- 30 g flocons d'avoine mixer en semoule/poudre grossière
- Épices : cumin, coriandre (au goût)
- Sel, poivre



Batch cooking (1 portion)

- Prépare les pois chiches en avance (à conserver au frigo 3-4 jours)
- Râpe la courgette, presse-la pour retirer l'excès d'eau, puis conserve dans boîte hermétique
- Mixe en une seule fois une grande quantité (par exemple 200-300 g) de flocons d'avoine pour obtenir la texture souhaitée (semoule grossière). Conserve la poudre d'avoine prête à l'emploi dans un bocal hermétique, au sec, à température ambiante.
- Mélange les ingrédients juste avant cuisson pour garder la texture fraîche

Macros pour 100 g

140 kcal | 7 g P | 18 g G | 3 g L

Touche perso Yoss K Fit:

Ajoute un peu de cumin et coriandre en poudre dans la pâte pour une saveur chaleureuse, et sers avec une sauce yaourt citronnée maison pour la fraîcheur.



Besoin d'un coup de boost avant la rentrée ?

Avec plus de 10 ans d'expérience et plus de 800 femmes coachées, j'accompagne **exclusivement les femmes qui souhaitent allier performance, bien-être et équilibre** au quotidien, sans compromis ni perte de temps.

Experte en coaching **sportif, nutritionnel et mental**, j'ai développé une approche personnalisée qui tient compte de tes contraintes de vie pour t'offrir des résultats durables et une vitalité retrouvée.

Et parce que chaque femme mérite un accompagnement qui lui ressemble, j'ai créé des parcours pensés pour t'aider à reprendre le pouvoir sur **ton énergie, ton corps et ton équilibre** sans t'éparpiller ni t'épuiser.



Offre exclusive réservée aux lectrices de cet e-book

Parce que prendre soin de soi commence par une action simple et alignée, **je t'offre -20 % sur tous mes accompagnements personnalisés (sport, nutrition et bien-être global)** pour te remercier d'avoir téléchargé ce guide.

Cette offre est valable uniquement jusqu'au **31 août 2025**, pour t'aider à reprendre le contrôle de ton énergie, ton équilibre et ta vitalité avant la rentrée.

👉 **Réserve dès maintenant ton appel découverte offert** (30 minutes) pour poser les bases d'un accompagnement adapté à ton rythme, ta réalité et tes objectifs.

📅 Places limitées — clique [**ici**](#) pour réserver ton créneau