L'ESSENTIEL DE LA CUISINE naturo







200 RECETTES SIMPLES & RAPIDES
POUR TOUTE LA FAMILLE

Aurélie
Ma Pause Essenti'Elle

SOMMAIRE

INTRODUCTION

À propos 3
Introduction 5

CHAPITRE 1 : PETIT DÉJEUNER

L'importance du petit déjeuner 10
Recettes 13

CHAPITRE 2 : DÉJEUNER

L'importance du déjeuner 54
Recettes 57

CHAPITRE 3 : ENCAS/GOÛTER

L'importance des encas/ goûter 89
Recettes 93

SOMMAIRE

CHAPITRE 4 : DÎNER

L'importance du dîner 126
Recettes 129

CHAPITRE 5 : SPÉCIAL ENFANTS

L'importance de manger équilibré pour les enfants 18
Recettes 19

CHAPITRE 6 : SPÉCIAL BEAUTÉ

La beauté vient de l'intérieur 159
Recettes 163

PRENDS SOIN DE TON CORPS , UNE RECETTE À LA FOIS 231

À PROPOS



Salut ! Moi, c'est Aurélie, maman de trois adorables tornades (oui, c'est comme ça qu'on appelle affectueusement nos enfants, non ?). Je suis naturopathe depuis pratiquement dix ans, mais attention, pas la naturopathe perchée sur un nuage d'encens et de thé vert. Non, ici, on parle de santé naturelle avec un grand sourire et beaucoup de simplicité.

Mon aventure vers la naturopathie a commencé avec une rencontre un peu moins amusante : trois maladies auto-immunes. Oui, rien que ça ! Mais pas de panique, c'est ce qui m'a poussée à chercher des solutions dans la nature, et à découvrir que l'on pouvait prendre soin de soi sans se ruiner, ni se prendre trop au sérieux. Car, soyons honnêtes, on n'a pas tous envie de devenir des yogis experts en spiruline.

Dans ma famille, la nourriture a toujours été un moyen de rassembler. Chez nous, on a toujours adoré se retrouver autour de la table, échanger, partager... et accessoirement, se disputer pour la dernière part de gâteau. Je veux prouver qu'on peut manger sainement tout en profitant des bons moments en famille, sans exploser son budget ni passer des heures à déchiffrer des ingrédients imprononçables.

Alors voilà, dans ce livre, tu trouveras des recettes simples, accessibles, et surtout, délicieuses. Parce que bien manger, c'est aussi bien vivre, et qu'on peut tous le faire sans se prendre la tête. Allez, enfile ton tablier et rejoins-moi pour cette aventure culinaire où se régaler rime avec simplicité et convivialité !

Aurélie

MIMA,

Je dédie ce livre de recettes à ma chère Mima, ma grand-mère, qui m'a transmis l'amour de la cuisine. C'est elle qui, par ses plats délicieux et sa générosité, m'a donné l'envie de cuisiner et de partager ces moments en famille. Mais aussi à ma mère, qui a perpétué cette passion et cet héritage culinaire. J'ai un énorme pincement au coeur que que ma grand-mère n'ait pas pu voir et lire ce livre, mais je sais qu'elle est là, quelque part, souriante à chaque recette , tout en me disant : que Tonta !



INTRODUCTION

LES PRINCIPES ALIMENTAIRES EN NATUROPATHIE

Bienvenue dans le monde merveilleux de la naturopathie ! Tu te demandes peut-être ce que c'est, ou si tu devras abandonner tes snacks préférés pour te lancer dans une quête sans fin de spiruline et de graines de lin. Rassure-toi, ici, on va parler alimentation saine, mais sans prise de tête. Mon but ? T'aider à découvrir comment bien manger, te sentir mieux et tout ça sans te ruiner ou te compliquer la vie. C'est parti !

Qu'est-ce que la naturopathie ?

La naturopathie, c'est un peu comme une grande boîte à outils pour prendre soin de toi naturellement. On y trouve des techniques variées comme la phytothérapie (les plantes, quoi !), l'aromathérapie, et bien sûr, l'alimentation. L'idée est de renforcer ton corps et ton esprit pour qu'ils puissent mieux résister aux petits tracas de la vie. Mais attention, il ne s'agit pas de suivre des régimes draconiens ou de se priver des plaisirs de la table. Non, ici, on parle d'équilibre et de plaisir !

Les bases de l'alimentation naturopathique

1. Manger des aliments bruts et naturels
Les aliments transformés, c'est pratique, mais pas toujours top pour la santé. En naturopathie, on privilégie les aliments bruts, c'est-à-dire ceux qui n'ont pas subi des tonnes de transformations. Par exemple, préfère un bon morceau de poulet grillé à une escalope panée industrielle. Pourquoi ? Parce que les aliments bruts contiennent plus de nutriments et moins d'additifs douteux. Et oui, c'est aussi simple que ça !

2. Les fruits et légumes, tes nouveaux meilleurs amis

On te le dit depuis que tu es tout petit : mange tes légumes ! Et bien, en naturopathie, c'est encore plus vrai. Les fruits et légumes sont bourrés de vitamines, de minéraux, et d'antioxydants. Ils aident ton corps à se défendre contre les maladies et te donnent de l'énergie. Le truc, c'est de varier les couleurs. Plus ton assiette est colorée, mieux c'est ! Alors, amuse-toi à faire de belles salades arc-en-ciel.



3. Les protéines, pas seulement dans la viande

Tu penses peut-être que les protéines se trouvent seulement dans la viande. Erreur ! Il y en a aussi plein dans les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), les œufs, le poisson, et même certains légumes comme les épinards. En naturopathie, on aime varier les sources de protéines. Ça permet de ne pas se lasser et de profiter de tous les bienfaits de chaque aliment.

4. Les bonnes graisses, c'est pas si gras que ça !

On a souvent peur des graisses, mais en fait, il y a les bonnes et les mauvaises graisses. Les mauvaises, ce sont celles qu'on trouve dans les plats industriels, les frites, etc. Les bonnes, en revanche, sont essentielles à notre corps. On les trouve dans les avocats, les noix, les poissons gras (comme le saumon) et les huiles végétales de qualité (comme l'huile d'olive). Elles aident à protéger ton cœur et à maintenir un bon équilibre hormonal.

5. Hydratation, le secret de la vitalité

Boire de l'eau, c'est un conseil simple mais tellement crucial ! L'eau aide ton corps à fonctionner correctement, à éliminer les toxines et à garder une peau éclatante. En naturopathie, on aime aussi les infusions et les tisanes, qui apportent des bienfaits supplémentaires selon les plantes choisies. Alors, n'oublie pas ta bouteille d'eau, et prends le temps de savourer une bonne tisane le soir pour te détendre.



6. Le plaisir de manger, le vrai secret !

Ce qui est génial avec la naturopathie, c'est qu'on n'est pas dans l'interdiction ou la frustration. Le but, c'est de prendre plaisir à bien manger. Parce qu'en fin de compte, la nourriture, c'est aussi du bonheur et du partage. Alors, oui, tu peux te faire plaisir avec un dessert gourmand ou un bon plat de pâtes. L'important, c'est l'équilibre sur le long terme. Et surtout, de ne pas culpabiliser ! La vie est trop courte pour se priver constamment.

7 .Manger ensemble, un acte de bienveillance

La nourriture, c'est aussi un moyen de rassembler. Que ce soit en famille, entre amis ou même en solo avec un bon livre, le repas est un moment privilégié. En naturopathie, on accorde beaucoup d'importance à cet aspect social et émotionnel de l'alimentation. Parce que partager un repas, c'est aussi partager des moments de joie et de convivialité. Alors, prends le temps de cuisiner, de mettre la table, d'inviter des gens que tu aimes, et profite de ces instants précieux.

Voilà, tu as maintenant un aperçu des principes de l'alimentation en naturopathie. Ce n'est pas sorcier, n'est ce pas ? Il s'agit surtout de revenir à l'essentiel, de privilégier des aliments naturels , et de se faire plaisir sans culpabiliser.
En suivant ces quelques conseils, tu verras que bien manger n'a jamais été aussi agréable.
Alors , prêt(e) à te lancer dans l'aventure ? Allez , enfile ton tablier et amuse toi en cuisine .

MES MEILLEURES RECETTES



CHAPITRE 1

Petit Déjeuner





L'IMPORTANCE DU PETIT-DÉJEUNER :

UN BOOST MATINAL INCONTOURNABLE

Ah, le petit-déjeuner ! Ce premier repas de la journée qui, bien souvent, est soit adoré, soit négligé, voire totalement oublié. Pourtant, d'après les sages principes de la naturopathie, ce repas n'est pas seulement important : il est absolument vital ! Imagine un instant ton corps comme une voiture (écolo, bien sûr). Pour démarrer la journée, tu as besoin de carburant, et c'est exactement ce que le petit-déjeuner te fournit. Mais pas n'importe quel carburant ! Il te faut celui qui est le plus adapté à ton moteur, celui qui te permet de démarrer en douceur, de rouler sans à-coups, et surtout d'éviter la panne sèche à 10 heures du matin.

Pourquoi le Petit-Déjeuner Est Essentiel

La naturopathie, qui prône une approche holistique de la santé, met l'accent sur l'importance de nourrir ton corps de manière équilibrée pour qu'il fonctionne au mieux. Et devine quoi ? Après une nuit de sommeil, ton organisme a travaillé dur pour se régénérer, réparer et éliminer les toxines. En d'autres termes, il a jeûné pendant plusieurs heures. Le petit-déjeuner est donc le moment idéal pour rompre ce jeûne (d'où son nom en anglais, breakfast) et lui fournir les nutriments dont il a besoin pour continuer à fonctionner correctement tout au long de la journée.

Le Petit-Déjeuner et l'Énergie : Une Histoire d'Amour

Tu sais cette sensation de faiblesse, de fatigue ou même de mauvaise humeur qui te prend en milieu de matinée si tu as sauté le petit-déjeuner ? C'est ton corps qui crie famine. Le petit-déjeuner permet de stabiliser ta glycémie et d'éviter ces fameuses fringales qui te poussent à te jeter sur le premier croissant venu. En naturopathie, on considère que chaque repas doit apporter une bonne dose d'énergie, et le petit-déjeuner ne fait pas exception. En combinant des glucides complexes, des protéines, des bonnes graisses et des fibres, tu t'assures de commencer la journée du bon pied. Un petit-déjeuner équilibré, c'est un peu comme si tu offrais à ton corps une tasse de café... sans le café !



L'IMPORTANCE DU PETIT-DÉJEUNER :

UN BOOST MATINAL INCONTOURNABLE

Un Petit-Déjeuner Adapté à Ton Horloge Biologique

La naturopathie nous enseigne aussi l'importance de respecter notre horloge biologique. Le matin, notre métabolisme est en mode "réveil" et il a besoin d'un coup de pouce pour bien démarrer. En privilégiant des aliments faciles à digérer, riches en nutriments et adaptés à tes besoins énergétiques, tu donnes à ton corps les meilleures chances de bien fonctionner. D'ailleurs, le matin, ton système digestif est prêt à recevoir, traiter et assimiler les nutriments. Alors, pourquoi ne pas lui offrir ce dont il a vraiment besoin ?

Et si on Ajoutait une Pointe d'Amusement ?

Bon, soyons honnêtes : un petit-déjeuner qui ressemble à une fête pour les papilles, c'est quand même plus motivant, non ? En naturopathie, on ne fait pas que manger sain, on mange aussi avec plaisir. Varier les saveurs, les textures, les couleurs, c'est non seulement bon pour la santé, mais aussi pour le moral. Un bol de smoothie bien frais, un porridge crémeux ou des tartines d'avocat gourmandes... Ce ne sont pas seulement des aliments, ce sont des moments de bonheur matinal que tu t'offres, et ça, ça n'a pas de prix !

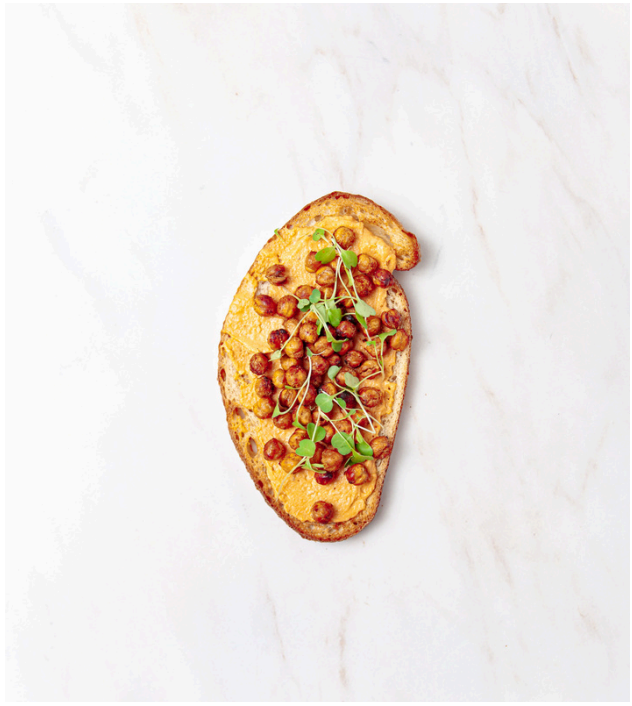
Concluons en Beauté

Alors, la prochaine fois que tu envisages de sauter le petit-déjeuner pour grappiller quelques minutes de sommeil en plus, pense à tout ce que tu offres à ton corps en prenant ce repas si important. Prendre un bon petit-déjeuner, c'est prendre soin de soi dès le matin, c'est se donner de l'énergie, du bien-être, et un sourire sur le visage. Et si ce n'est pas pour toi, fais-le au moins pour ton estomac, qui te dira merci de ne pas le laisser gronder toute la matinée.

Bref, ne fais pas l'impasse sur ce repas, car après tout, on n'a qu'un seul corps, autant bien l'entretenir dès le début de la journée ! Et maintenant que tu sais tout ça, passons aux choses sérieuses : les recettes ! Tu vas voir, se régaler le matin, c'est un jeu d'enfant.













SMOOTHIE ENERGISANT

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	5G	7G	42G	6G

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 tasse de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Mets tout dans un mixeur, et mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si tu veux te la jouer fancy, ajoute un glaçon ou deux !

BIENFAITS

Un cocktail de vitamines et de fibres pour bien démarrer ta journée et booster ton énergie. Les épinards, c'est bon pour la Popeye en toi !

PORRIDGE GOURMAND

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	10G	15G	55G	7G

INGRÉDIENTS

- 50g de flocons d'avoine
- 250ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 1 banane en tranches
- Un filet de sirop d'érable

PRÉPARATION

Fais chauffer le lait et les flocons d'avoine à feu doux en remuant. Une fois le mélange épaissi, ajoute le beurre de cacahuète et les tranches de banane. Nappe de sirop d'érable pour le plaisir.

BIENFAITS

De l'énergie à revendre grâce aux glucides complexes de l'avoine et des bonnes graisses du beurre de cacahuète. Parfait pour un petit coup de fouet matinal !

AVOCADO TOAST VITAMINÉ

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	12G	20G	22G	7G

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 1/2 avocat
- 1 œuf
- Jus de citron
- Sel, poivre, épices au choix

PRÉPARATION

Toaste le pain (au grille pain ou à la poêle), écrase l'avocat dessus, ajoute quelques gouttes de citron et les épices. Fais cuire l'œuf comme tu l'aimes et pose-le sur l'avocat. Un p'tit coup de poivre et c'est prêt !

BIENFAITS

Riche en graisses saines et en protéines, ce petit-déj te prépare pour une matinée productive. L'avocat, c'est la crème de la crème des fruits, plein de bonnes choses pour ton cœur !

YAOURT GREC AUX FRUITS ET NOIX

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	15G	10G	25G	3G

INGRÉDIENTS

- 200g de yaourt grec
- 1 poignée de baies (fraises, myrtilles, framboises)
- Un filet de miel (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'amandes concassées

PRÉPARATION

Mets le yaourt dans un bol, ajoute les fruits et les noix, et termine avec un filet de miel si tu es d'humeur gourmande.

BIENFAITS

Une dose de probiotiques pour ton système digestif, des protéines pour les muscles et des antioxydants pour la peau. Tout ça dans un bol !

GRANOLA MAISON

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
220	5G	10G	28G	4G

INGRÉDIENTS

- 200g de flocons d'avoine
- 50g de noix (amandes, noisettes, etc.)
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de cannelle
- Une poignée de raisins secs (optionnel)

PRÉPARATION

Mélange les ingrédients secs, ajoute l'huile de coco fondue et le sirop. Étale sur une plaque et fais cuire au four à 180°C pendant 20 minutes. Remue à mi-cuisson. Ajoute les raisins secs après

BIENFAITS

Parfait pour un petit-déj crunchy et gourmand, riche en fibres et en bonnes graisses. À grignoter sans culpabilité !

CHIA PUDDING CHOCOLATÉ

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	5G	15G	30G	10G

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 250ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- Quelques copeaux de chocolat noir ou myrtilles (facultatif)

PRÉPARATION

Mélange tous les ingrédients dans un bol, couvre et laisse reposer au réfrigérateur pendant la nuit. Au matin, c'est prêt !

BIENFAITS

Les graines de chia sont une super source d'oméga-3 et de fibres. En plus, le cacao booste le moral !

OMELETTE AUX LÉGUMES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	14G	18G	6G	2G

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 1/2 poivron
- 1 petite tomate
- poignée d'épinards
- Sel, poivre, épices au choix

PRÉPARATION

Bats les œufs, coupe les légumes en dés. Fais chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, ajoute les légumes, puis les œufs battus. Laisse cuire doucement en remuant de temps en temps.

BIENFAITS

Un plein de protéines et de légumes pour démarrer la journée du bon pied. Les œufs, c'est un super aliment, plein de vitamines et de minéraux !

PAIN PERDU AU FOUR

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	9G	8G	35G	5G

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain
- 1 œuf
- 100ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable



PRÉPARATION

Préchauffe ton four à 180°C. Mélange l'œuf, le lait et la cannelle. Trempe le pain dedans, dispose-le sur une plaque et enfourne pour 15 minutes. Arrose de sirop d'érable avant de servir.

BIENFAITS

Une façon délicieuse de commencer la journée avec des glucides complexes et des protéines. Parfait pour un petit plaisir dominical !

TARTINE BANANE & BEURRE D'AMANDE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	8G	14G	50G	6G

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1 banane tranchée
- -Une pincée de cannelle

PRÉPARATION

Toaste le pain, tartine de beurre d'amande, ajoute les tranches de banane et saupoudre de cannelle. Simple et efficace !

BIENFAITS

Cette tartine est une mine de potassium et de protéines, idéale pour bien commencer la journée !

SALADE DE FRUITS FRAÎCHE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	2G	1G	38G	7G

INGRÉDIENTS

- 1 kiwi
- 1 mangue
- Quelques fraises
- Des grains de raisins
- Une poignée de myrtilles
- Le jus d’un citron

PRÉPARATION

Coupe tous les fruits en morceaux, arrose de jus de citron pour éviter qu'ils ne brunissent, et mélange le tout.

BIENFAITS

Une explosion de vitamines et d'antioxydants pour booster ton système immunitaire et te donner un coup de fouet naturel !
Varie les fruits pour concocter cette salade en fonction des saisons.

BOWL DE QUINOA SUCRÉ

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	9G	10G	55G	6G

INGRÉDIENTS

- 100g de quinoa cuit
- Des graines de grenade
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe de miel
- Une pincée de cannelle
- Quelques framboises

PRÉPARATION

Mélange tous les ingrédients dans un bol. Tu peux ajouter quelques noix ou graines pour plus de croquant.

BIENFAITS

Le quinoa est riche en protéines complètes et en fibres, parfait pour une énergie durable !

PANCAKE À LA BANANE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	10G	10G	30G	3G

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre
- - 2 œufs
- - 1 cuillère à café de levure chimique
- - 1 cuillère à café d'huile de coco ou d'huile de tournesol

PRÉPARATION

Écrase la banane, mélange-la avec les œufs et la levure. Fais chauffer l'huile de coco dans une poêle et verse des petites louches du mélange. Fais cuire chaque côté jusqu'à ce que ce soit doré.

BIENFAITS

Ces pancakes sont une excellente source de potassium et de protéines, parfaits pour un matin gourmand !

BOWL DE YAOURT ET FRUITS SECS

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	10G	7G	50G	5G

INGRÉDIENTS

- 200g de yaourt nature
- 1 poignée de fruits secs (abricots, dattes, raisins)
- 1 cuillère à soupe de miel
- Un peu de cannelle (facultatif)

PRÉPARATION

Verse le yaourt dans un bol, ajoute les fruits secs coupés en morceaux, le miel et la cannelle.

BIENFAITS

Un délicieux bol riche en fibres et en antioxydants, parfait pour une digestion en douceur.

PORRIDGE DE MILLET

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	6G	15G	45G	4G

INGRÉDIENTS

- 50g de millet
- 250ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de miel
- Les fruits frais de ton choix

PRÉPARATION

Fais cuire le millet dans le lait de coco jusqu'à ce qu'il soit tendre (environ dix minutes). Ajoute le miel et la cannelle, et garnis avec les fruits de ton choix.

BIENFAITS

Le millet est une céréale sans gluten, riche en magnésium, parfait pour une matinée zen et équilibrée.

WRAP PETIT-DÉJ OEUFS & ÉPINARDS

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	15G	12G	30G	5G

INGRÉDIENTS

- 1 tortilla de blé
- 2 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 1 poignée de fromage râpé (facultatif)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Bats les œufs, fais cuire dans une poêle avec les épinards. Dispose le mélange dans la tortilla, ajoute le fromage si désiré, et plie ta tortilla en deux !

BIENFAITS

Un wrap équilibré, riche en protéines et en fer, parfait pour un petit-déjeuner sur le pouce.

MUFFINS À L'AVOINE ET AUX POMMES

PREP10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	5G	25G	3G

INGRÉDIENTS

- 150g de flocons d'avoine
- 2 pommes râpées
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Mélange tous les ingrédients, verse dans des moules à muffins et fais cuire pendant 20-25 minutes.

BIENFAITS

Ces muffins sont une excellente source de fibres et de vitamines, parfaits pour un petit-déjeuner rapide et sain.

CRÊPES DE SARRASIN

PREP10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
120	4G	2G	22G	2G

INGRÉDIENTS

- 100g de farine de sarrasin
- 250ml d'eau
- 1 œuf
- Une pincée de sel
- Huile de coco(ou beurre) pour la cuisson

PRÉPARATION

Mélange la farine, l'eau, l'œuf et le sel. Fais chauffer un peu d'huile de coco (ou le beurre)dans une poêle, et fais cuire les crêpes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

BIENFAITS

Le sarrasin est riche en antioxydants et sans gluten, idéal pour une digestion légère et une peau éclatante.

BOWL DE FLOCONS DE SARRAZIN & FRUITS

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	6G	19G	45G	8G

INGRÉDIENTS

- 50g de flocons de sarrasin
- 250ml de lait d'amande (ou de vache)
- 1 poignée de fruits rouges
- Un filet de sirop d'érable

PRÉPARATION

Fais chauffer le lait et les flocons de sarrasin jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoute les fruits rouges et le sirop d'érable.

BIENFAITS

Une bonne dose de fibres et d'antioxydants pour commencer la journée avec un maximum d'énergie.



PAIN AUX NOIX & GRAINES

PREP 15 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	6G	10G	25G	5G

INGRÉDIENTS

- 200g de farine complète (ou blanche)
- 100g de mélange de noix et graines
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 250ml d'eau

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Mélange tous les ingrédients, verse dans un moule à pain et fais cuire pendant 30-35 minutes.

BIENFAITS

Un pain riche en fibres et en graisses saines, parfait pour un petit-déjeuner nutritif et rassasiant.

PORRIDGE AUX GRAINES DE LIN

PREP 10 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	6G	8G	40G	8G

INGRÉDIENTS

- 50g de flocons d'avoine
- 250ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 banane coupée en rondelle
- Un filet de sirop d'érable

PRÉPARATION

Fais chauffer le lait et les flocons d'avoine jusqu'à épaississement. Ajoute les graines de lin et les bananes , et arrose de sirop d'érable.

BIENFAITS

Riche en oméga-3 et en fibres, ce porridge est idéal pour un cœur en pleine forme et une digestion facilitée.

TARTINE DE HOUMOUS & LÉGUMES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	6G	8G	25G	5G

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 2 cuillères à soupe d'houmous
- -1/2 concombre en rondelles
- Quelques olives noires coupées en deux
- Sel, poivre, épices au choix
-

PRÉPARATION

Tartine l'houmous sur le pain, ajoute les rondelles de concombre et les olives noires Assaisonne selon tes goûts.

BIENFAITS

Une tartine fraîche et pleine de saveurs, riche en fibres et en protéines végétales. Idéale pour un petit-déjeuner équilibré !

PURÉE DE NOISETTES

PREP 15 MIN

4 PERS.

POUR 100 G

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
628	15G	61G	17G	10G

INGRÉDIENTS

- 200g de noisettes decortiquées

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160°C. Place les noisettes sur une plaque recouverte de papier cuisson puis les faire torréfier une dizaine de minutes (elles doivent très légèrement colorer et la peau se détacher).

Laisse légèrement tiédir puis les frotter pour retirer complètement la peau et les mettre dans le bol du mixeur ou un blender.

Mixer par à coups (pour ne pas faire trop réchauffer les noisettes) 5 minutes environ. Le temps dépendra beaucoup du mixeur ou du blender (ce dernier est plus puissant). Au début il se formera une poudre, puis un poudre plus agglomérée et puis l'huile de noisettes commencera de sortir et se mélanger à la poudre. Tu dois obtenir une pâte onctueuse comme sur la photo.

Mettre dans un récipient propre en verre, couvrir.

BIENFAITS

Riche en vitamine E, magnésium, fer, vitamine B6, fibres, protéines, graisses saines, acides gras oméga-6 et oméga-9, zinc, acide folique et potassium.

PUDDING DE RIZ AU LAIT DE COCO

PREP 15 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	4G	20G	40G	3G

INGRÉDIENTS

- 100g de riz basmati cuit
- 250ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de vanille

PRÉPARATION

Fais chauffer le lait de coco avec le riz, le sirop d'érable et la vanille. Laisse mijoter à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Place ensuite ta préparation dans des ramequins et laisse refroidir au frigo deux bonnes heures avant de déguster.

BIENFAITS

Ce pudding est riche en graisses saines et en glucides complexes, idéal pour une énergie durable tout au long de la matinée.

OEUFS BROUILLÉS & SAUMON FUMÉ

PREP 10 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	18G	18G	2G	0G

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 50g de saumon fumé
- 1 cuillère à soupe de lait végétal ou de vache
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Bats les œufs avec le lait. Fais chauffer l'huile dans une poêle, ajoute les œufs et le saumon fumé coupé en morceaux. Fais cuire doucement en remuant

BIENFAITS

Riche en protéines et en acides gras oméga-3, ces œufs brouillés sont parfaits pour un petit-déjeuner nourrissant et délicieux.

SALADE DE QUINOA & LÉGUMES

PREP 15 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	6G	4G	35G	6G

INGRÉDIENTS

- 100g de quinoa cuit
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- 1 poivron
- 1/2 avocat
- Jus de citron, sel, poivre

PRÉPARATION

Coupe les légumes en dés, mélange avec le quinoa que tu auras préalablement cuit . Assaisonne avec du jus de citron, du sel et du poivre.

BIENFAITS

Une salade riche en fibres, en vitamines et en protéines végétales. Parfaite pour un matin léger et coloré !

BOL DE POIRES ET AMANDES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	2G	5G	40G	6G

INGRÉDIENTS

- 2 poires
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de miel
- Une pincée de cannelle

PRÉPARATION

Coupe les poires en morceaux, mélange avec les amandes, le miel et la cannelle.

BIENFAITS

Un petit déjeuneer léger et nutritif, riche en fibres et en antioxydants. Idéal pour une digestion en douceur.

TARTINE PURÉE DE NOISETTES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	5G	10G	35G	3G

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 1 cuillère à soupe de beurre de noisette
- 1 cuillère à café de miel

PRÉPARATION

Toaste le pain, tartine de beurre de noisette et arrose de miel.

BIENFAITS

Un petit-déjeuner gourmand et nutritif, riche en graisses saines et en antioxydants.

LAIT VÉGÉTAL & CÉRÉALES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	4G	5G	35G	5G

INGRÉDIENTS

- 200ml de lait d'avoine
- 50g de céréales complètes
- 1 poignée de baies

PRÉPARATION

Verse le lait d'avoine dans un bol, ajoute les céréales et les baies.

BIENFAITS

Une option rapide et équilibrée pour un petit-déjeuner riche en fibres et en

PORRIDGE AUX NOIX & BANANES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	6G	12G	40G	5G

INGRÉDIENTS

- 50g de flocons d'avoine
- 250ml de lait d'amande
- 1 banane tranchée
- 1 poignée de noix

PRÉPARATION

Fais chauffer le lait et les flocons d'avoine jusqu'à épaississement. Ajoute la banane et les noix.

BIENFAITS

Une source d'énergie et de satiété pour toute la matinée grâce aux fibres et aux protéines.

PAIN COMPLET AVOCAT & TOMATES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	4G	10G	25G	6G

4

INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 1/2 avocat
- Quelques tomates cerises
- Sel, poivre, épices au choix

PRÉPARATION

Écrase l'avocat sur la tranche de pain toastée. Ajoute les tomates cerises coupées en deux et assaisonne selon tes goûts.

BIENFAITS

Ce petit-déjeuner est riche en fibres, en graisses saines et en vitamines, idéal pour un cœur en bonne santé et une peau éclatante.

CHIA PUDDING AUX FRUITS ROUGES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	6G	9G	18G	7G

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 100 ml de lait végétal (amande, avoine, ou coco)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable ou de miel (facultatif)
- Une poignée de fruits rouges frais (framboises, myrtilles, fraises)

PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélange les graines de chia avec le lait végétal. Ajoute le sirop d'érable ou le miel si tu souhaites une touche de douceur. Remue bien, puis laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 à 2 heures (ou toute la nuit pour une texture encore plus crémeuse). Avant de déguster, ajoute les fruits rouges frais par-dessus.

Remue légèrement et savoure !

BIENFAITS

Les graines de chia sont riches en fibres et en oméga-3, aidant à la digestion et à la santé du cœur. Les fruits rouges apportent des antioxydants qui protègent tes cellules. Ce pudding est léger, rassasiant et énergisant.

PANCAKES DE SARRASIN

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	6G	5G	30G	3G

INGRÉDIENTS

- 100g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 200ml de lait d'amande (ou de vache)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Huile de coco (ou beurre) pour la cuisson

PRÉPARATION

Mélange tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse. Fais chauffer un peu d'huile de coco dans une poêle et verse des petites quantités de pâte. Fais cuire jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.

BIENFAITS

Le sarrasin est une excellente source de fibres et de protéines, parfait pour une matinée en énergie.

SMOOTHIE BOWL TROPICAL

PREP 10 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	3G	8G	60G	7G

INGRÉDIENTS

- 1 mangue
- 1 banane
- 1 poignée d'ananas
- 100ml de lait de coco
- Quelques graines de chia pour le topping

PRÉPARATION

Mixe la mangue, la banane, l'ananas et le lait de coco. Verse dans un bol et saupoudre de graines de chia.

BIENFAITS

Ce smoothie bowl est une véritable explosion de saveurs tropicales et de vitamines, parfait pour une matinée ensoleillée !

SMOOTHIE BANANE ET ÉPINARDS

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	5G	8G	40G	5G

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 poignée de feuilles d'épinards
- 200ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande (facultatif)

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir un smoothie onctueux. Si besoin, ajoute un peu plus de lait pour ajuster la consistance.

BIENFAITS

Un smoothie riche en potassium, en fer et en bonnes graisses, parfait pour une matinée pleine d'énergie.

SMOOTHIE VERT DETOX

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
120	2G	1G	28G	6G

INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1 poignée de chou kale
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à cafe de spiruline (optionnel)
- Un peu d'eau si tu trouves le smoothie trop épais.

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoute de l'eau si besoin pour ajuster la texture.

BIENFAITS

Un smoothie riche en vitamine C et en fibres, parfait pour une détox naturelle et un coup de boost pour ton système immunitaire

SMOOTHIE PRINTANIER FRAISE & MENTHE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
140	2G	3G	30G	4G

INGRÉDIENTS

- 200 g de fraises fraîches
- 1 banane
- 200 ml de lait d'amande (ou autre lait de ton choix)
- 5-6 feuilles de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Équeute les fraises et coupe-les en deux.Dans un blender, mixe les fraises, la banane, le lait d'amande et les feuilles de menthe jusqu'à obtenir un mélange lisse.Ajoute du miel si tu le souhaites, mixe de nouveau, puis verse dans des verres.

BIENFAITS

Riche en vitamine C et en antioxydants, ce smoothie est parfait pour un coup de boost au printemps.

SMOOTHIE ESTIVAL PASTÈQUE & BASILIC

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
90	1G	0.5G	21G	2G

INGRÉDIENTS

- 300 g de pastèque, sans pépins
- 1 pêche
- 200 ml d'eau de coco
- 5-6 feuilles de basilic frais
- Quelques glaçons

PRÉPARATION

Épluche la pastèque et coupe-la en morceaux. Coupe la pêche en quartiers. Mixe la pastèque, la pêche, l'eau de coco, et le basilic jusqu'à consistance lisse. Ajoute les glaçons, mixe de nouveau, et serre immédiatement.

BIENFAITS

Hydratant et rafraîchissant, ce smoothie est idéal pour se désaltérer en été grâce à l'eau de coco.

SMOOTHIE AUTOMNAL POMME & CANNELLE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
160	2G	2G	38G	5G

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 1 banane
- 200 ml de lait de ton choix
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (facultatif)

PRÉPARATION

Épluche et coupe les pommes en morceaux. Dans un blender, mixe les pommes, la banane, le lait , et la cannelle jusqu'à consistance lisse.

Ajoute le sirop d'érable pour sucrer si nécessaire, puis verse dans des verres.

BIENFAITS

Ce smoothie est riche en fibres et en antioxydants, idéal pour renforcer le système immunitaire à l'automne.

SMOOTHIE HIVERNAL ORANGE & GINGEMBRE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
130	2G	0.5G	30G	4G

INGRÉDIENTS

- 2 oranges
- 1 carotte
- 1 cm de gingembre frais
- 200 ml de jus de carotte (ou eau)
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Épluche les oranges et coupe-les en morceaux. Épluche et râpe le gingembre. Dans un blender, mixe les oranges, la carotte, le jus de carotte (ou l'eau) et le gingembre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoute du miel si tu le souhaites, puis verse dans des verres.

BIENFAITS

Ce smoothie est riche en vitamine C et en bêta-carotène, parfait pour renforcer les défenses immunitaires en hiver.

SMOOTHIE TROPICAL MANGUE & ANANAS

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	2G	8G	27G	3G

INGRÉDIENTS

- 1 mangue
- 150 g d'ananas frais
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- Quelques glaçons

PRÉPARATION

Épluche et coupe la mangue et l'ananas en morceaux. Dans un blender, mixe la mangue, l'ananas, le lait de coco, et le jus de citron vert jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajoute les glaçons, mixe de nouveau, et serre immédiatement.

BIENFAITS

Riche en vitamine C et en enzymes digestives, ce smoothie aide à la digestion tout en apportant une touche d'exotisme.



CHAPITRE 2

Déjeuner



L'IMPORTANCE DU DÉJEUNER

UN PILIER DE L'ÉNERGIE QUOTIDIENNE

Ah, le déjeuner ! Ce moment clé de la journée où, après une matinée bien remplie, ton corps crie "Recharge-moi !" et ton estomac commence à donner de sérieux coups de coude. En naturopathie, le déjeuner n'est pas seulement un repas parmi d'autres, c'est un véritable pilier de ta vitalité quotidienne. Imagine ton corps comme une batterie rechargeable : le petit déjeuner t'a donné le coup de pouce nécessaire pour démarrer la journée, mais le déjeuner, lui, est là pour te recharger complètement afin de t'assurer une après-midi pleine d'énergie et de clarté mentale.

Pourquoi le Déjeuner est Essentiel

Tout comme le petit déjeuner, le déjeuner a un rôle fondamental dans l'équilibre de ton corps et de ton esprit. Après une matinée où tu as probablement dépensé une bonne partie de l'énergie apportée par ton petit déjeuner, ton organisme a besoin d'un nouvel apport en nutriments pour continuer à fonctionner efficacement. Le déjeuner permet de rétablir tes réserves d'énergie, de stabiliser ta glycémie, et de prévenir ce fameux coup de fatigue de l'après-midi qui nous fait tous rêver d'une petite sieste.

En naturopathie, chaque repas est conçu pour apporter ce dont ton corps a besoin à différents moments de la journée. Le déjeuner, par exemple, doit être suffisamment riche en nutriments pour maintenir ton énergie jusqu'au soir, mais aussi léger et équilibré pour ne pas t'alourdir et te laisser somnolent(e) devant ton bureau ou lors de tes activités de l'après-midi. Il s'agit de trouver le juste équilibre entre plaisir, satiété et légèreté.



L'IMPORTANCE DU DÉJEUNER

UN PILIER DE L'ÉNERGIE QUOTIDIENNE

Un Déjeuner Équilibré : La Clé d'une Bonne Après-Midi

Un déjeuner équilibré, c'est un mélange harmonieux de protéines, de glucides complexes, de bonnes graisses, et de fibres. Les protéines t'aideront à maintenir ta masse musculaire et à te sentir rassasié(e), les glucides complexes te fourniront une énergie durable, les bonnes graisses soutiendront ton cerveau et ton système nerveux, et les fibres favoriseront une bonne digestion et une sensation de satiété. Un déjeuner bien conçu, c'est comme un carburant de qualité pour ta voiture : il te permettra de continuer à avancer sans accroc et sans avoir besoin de faire le plein toutes les heures.

Et puis, ne l'oublions pas, le déjeuner est aussi un moment de pause, un moment où tu peux prendre du temps pour toi, pour te reconnecter avec ton corps, savourer chaque bouchée, et relâcher la pression avant d'entamer la deuxième moitié de ta journée. En bref, un bon déjeuner, c'est bien plus qu'un simple repas : c'est un moment de bien-être et de ressourcement.

Une Habitude à Cultiver

Si parfois tu te surprends à sauter le déjeuner ou à grignoter sur le pouce un sandwich industriel, pense à tout ce que tu offres à ton corps en prenant le temps de bien déjeuner. Un repas sain et équilibré te donnera la force et la clarté d'esprit nécessaires pour affronter le reste de ta journée avec le sourire.

Alors, prêt(e) à faire du déjeuner un de tes moments préférés de la journée ? Laisse-moi te guider avec des recettes simples, savoureuses et équilibrées, conçues pour te nourrir et te faire plaisir. Parce qu'après tout, bien manger, c'est aussi bien vivre !













NOUILLES & LÉGUMES

Bienfaits : De l'énergie à revendre grâce aux glucides complexes de l'avoine et des bonnes graisses du beurre de cacahuète. Parfait pour un petit coup de fouet matinal !



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 100g de nouilles
- 1 carotte
- 1/2 poivron rouge
- Sauce soja, huile de sésame

PRÉPARATION

Fais cuire les nouilles soba. Coupe les légumes en julienne. Fais revenir les légumes avec la sauce soja et l'huile de sésame 5 minutes dans un wok puis ajoute y les nouilles , et fais revenir de nouveau une minute.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	2G	8G	27G	3G

WRAP DE POULET ET POIVRONS

Bienfaits : Un wrap simple et protéiné, idéal pour un déjeuner rapide et nourrissant.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 1 tortilla de blé complet
- 100g de poulet
- 1/2 poivron
- 1 poignée de laitue
- Sauce au choix (yaourt, moutarde, etc.)

PRÉPARATION

Grille le poulet et le poivron, préalablement coupés en lanières. Dispose sur la tortilla avec la laitue et la sauce. Roule et savoure.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	25G	10G	40G	6G

SALADE POULET & AVOCAT

Bienfaits : Une salade riche en protéines et en graisses saines, parfaite pour un déjeuner léger mais rassasiant.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 150g de poulet grillé
- 1 avocat
- 1 poignée de laitue
- Quelques tomates cerises
- Vinaigrette (huile d'olive, citron, moutarde)
- 2 oeufs durs
- bacon grillé (facultatif)

PRÉPARATION

Coupe le poulet que tu auras grillé au préalable et l'avocat en morceaux. Mélange avec la laitue les tomates cerise coupée en deux , les oeufs et le bacon. Assaisonne avec la vinaigrette.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	30G	20G	15G	8G

POÊLÉE DE POIS CHICHES ET ÉPINARDD

Bienfaits : Une poêlée riche en fibres et en protéines végétales, idéale pour un déjeuner léger et savoureux.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches
- 100g d'épinards
- 1 oignon
- Cumin, curcuma, huile d'olive

PRÉPARATION

Fais revenir l'oignon avec les épices. Ajoute les pois chiches et les épinards. Laisse mijoter jusqu'à ce que les épinards soient fondants.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	10G	10G	40G	10G

QUICHE AUX LÉGUMES

Bienfaits : Une quiche riche en légumes et en protéines, idéale pour un déjeuner léger et nourrissant.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée (ou sans pâte pour une version plus légère)
- 2 œufs
- 100ml de crème légère
- 1 courgette
- 1 poivron
- Sel, poivre, herbes de Provence

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Coupe les légumes en dés, fais-les revenir quelques minutes à la poêle. Mélange les œufs, la crème, le sel, le poivre et les herbes. Ajoute les légumes et verse dans un moule à tarte. Fais cuire 30 minutes.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	12G	20G	30G	4G

SOUPE DE TOMATES & BASILIC

Bienfaits : Une soupe légère et riche en antioxydants, idéale pour un déjeuner réconfortant et sain à déguster chaude ou froide.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 500g de tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- Bouillon de légumes, huile d'olive

PRÉPARATION

Fais revenir l'oignon et l'ail, ajoute les tomates coupées en morceaux et le bouillon de légumes. Laisse mijoter, mixe et ajoute le basilic.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	5G	25G	5G

PÂTES SAUMON ÉPINRADS

Bienfaits : Un plat riche en oméga-3 et en protéines, parfait pour un déjeuner complet et savoureux.



PREP 15 MIN

SERVES 1

INGRÉDIENTS

- 100g de pâtes complètes
- 100g de saumon fumé
- 100g d'épinards
- 100ml de crème légère
- Sel, poivre
- Un peu d'aneth

PRÉPARATION

Fais cuire les pâtes. Dans une poêle, fais revenir les épinards, ajoute le saumon fumé et la crème. Mélange avec les pâtes.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	20G	15G	45G	8G

SALADE DE LENTILLES ,TOMATES & FETA

Bienfaits : Riche en protéines végétales, en fibres et en calcium, cette salade soutient l'énergie et la santé des os.



PREP 20 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 150 g de lentilles vertes
- 100 g de feta, émiettée
- 1 tomate, coupée en dés
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre, herbes fraîches (persil, basilic)

PRÉPARATION

Rince les lentilles et fais-les cuire dans de l'eau bouillante pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutte les lentilles et laisse-les refroidir légèrement. Dans un grand saladier, mélange les lentilles avec les dés de tomate, la feta émiettée et l'oignon rouge. Assaisonne avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel, du poivre, et des herbes fraîches.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
370	18G	14G	42G	10G

OMELETTE AUX ÉPINARDS & CHAMPIGNONS

Bienfaits : Riche en protéines végétales, en fibres et en calcium, cette salade soutient l'énergie et la santé des os.



PREP 10 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 100 g de champignons, tranchés
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes au goût (ciboulette, persil)

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoute les champignons tranchés et fais-les revenir 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoute les épinards frais et laisse cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Bat les œufs dans un bol, assaisonne avec du sel, du poivre et des herbes, puis verse dans la poêle.

Laisse cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise, puis plie-la en deux et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	16G	18G	4G	2G

TABOULÉ DE BOULGOUR, CONCOMBRE & MENTHE

Bienfaits : Ce taboulé est riche en fibres, vitamines et minéraux, ce qui en fait un déjeuner rafraîchissant et idéal pour une digestion saine.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 150 g de boulgour
- 1 concombre, coupé en dés
- 2 tomates, coupées en dés
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche, hachées
- Jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais cuire le boulgour selon les instructions du paquet (environ 10 minutes), puis égoutte-le et laisse-le refroidir. Dans un grand saladier, mélange le boulgour cuit avec le concombre, les tomates, et l'oignon rouge. Ajoute la menthe hachée, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

4Mélange bien tous les ingrédients et serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	7G	12G	40G	6G

GRATIN DE POTIMARRON ET CHÂTAIGNES

Bienfaits : Ce gratin est riche en bêta-carotène, fibres et minéraux, parfait pour renforcer le système immunitaire et soutenir la digestion pendant l'automne.



PREP 35 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 500 g de potimarron (ou autre courge), coupé en dés
- 150 g de châtaignes cuites (en bocal ou sous vide)
- 100 ml de crème végétale ou classique
- • 1 gousse d'ail, hachée
- • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- • Sel, poivre, muscade
- • 2 cuillères à soupe de fromage râpé

PRÉPARATION

Préchauffe ton four à 180°C . Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et fais revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajoute les dés de potimarron et les châtaignes à la poêle, assaisonne avec du sel, du poivre, et une pincée de muscade. Fais cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Transfère le mélange dans un plat à gratin.

Verse la crème sur le dessus puis le fromage râpé. Enfourne pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré et que le potimarron soit tendre.

Serre chaud, accompagné d'une salade verte si tu le souhaites.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
320	6G	15G	42G	10G

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET POTIRON

Bienfaits : Ce risotto est une excellente source de glucides complexes et de fibres, apportant une énergie durable et un bon soutien pour le système immunitaire grâce aux champignons et au potiron riches en antioxydants.



PREP 30 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 150 g de riz Arborio (riz pour risotto)
- 200 g de champignons de ton choix
- 200 g de potiron, coupé en dés
- 1 oignon, finement émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou une casserole à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché, et fais-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoute les dés de potiron et les champignons tranchés. Fais cuire environ 5 minutes, en remuant, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Ajoute le riz Arborio dans la poêle et fais-le revenir pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide. Commence à ajouter le bouillon de légumes chaud, une louche à la fois, en remuant constamment. Ajoute du bouillon à chaque fois que le liquide est presque complètement absorbé par le riz. Continue ce processus pendant environ 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et cuit.

Une fois le riz cuit, assaisonne avec du sel, du poivre

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
380	8G	10G	65G	7G

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

Bienfaits : Riche en protéines et en glucides complexes, cette omelette est un déjeuner rassasiant et équilibré, idéal pour maintenir une énergie stable tout au long de la journée.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 3 pommes de terre moyennes
- 4 œufs
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes
- fraîches (persil, ciboulette) facultatif

PRÉPARATION

Épluche et coupe les pommes de terre en petits dés. Émince l'oignon. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoute les pommes de terre. Fais-les revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres, environ 10 minutes. Ajoute l'oignon émincé et fais revenir encore 3 minutes. Dans un bol, bats les œufs avec du sel, du poivre, et les herbes hachées. Verse les œufs battus sur les pommes de terre et l'oignon dans la poêle. Laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit prise, environ 5 minutes. Plie l'omelette en deux et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
320	12G	14G	38G	5G

SALADE TOMATES, CONCOMBRE & THON

Bienfaits : Cette salade est légère, riche en proteines et en fibre , parfaite pour un déjeuner rapide et équilibré.



PREP 10 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 2 tomates
- 1 salade de ton choix
- 1 concombre
- 2 oeufs durs
- 1 boîte de thon au naturel (environ 150 g)
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Coupe les tomates et le concombre en dés. Émince l'oignon rouge. Égoutte le thon et émiette-le dans un saladier.

3. Ajoute les légumes coupés et l'oignon au thon et à la salade et termine par les oeufs durs. Assaisonne avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Mélange bien.

Serre frais,

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	20G	12G	14G	4G

PÂTES À LA SAUCE TOMATE EXPRESS

Bienfaits : Un plat simple, riche en glucides complexes et en lycopène (un puissant antioxydant), parfait pour un déjeuner rapide et réconfortant.



PREP 15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 200 g de pâtes complètes
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, basilic frais ou séché.

PRÉPARATION

Fais cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Pendant ce temps, fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoute l'ail haché et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoute les tomates concassées, du sel, du poivre et du basilic. Laisse mijoter 5 minutes. Égoutte les pâtes et mélange-les avec la sauce tomate.
Serre chaud, éventuellement garni de fromage râpé et de tomates cerises coupées en deux.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	10G	7G	60G	8G

TARTINES DE FROMAGE DE CHÈVRE ET RADIS

Bienfaits : Ces tartines sont riches en fibres et en calcium, parfaites pour un déjeuner léger et équilibré.



PREP 5 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain complet ou aux céréales
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 botte de radis, coupés en rondelles
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de ciboulette hachées ou de persil
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais griller légèrement les tranches de pain. Tartine chaque tranche avec le fromage de chèvre frais. Dispose les rondelles de radis sur le fromage.

Arrose d'un filet d'huile d'olive, puis saupoudre de ciboulette hachée, de sel et de poivre.

Serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
220	9G	10G	25G	4G

SALADE PASTÈQUE FETA

Bienfaits : Cette salade est rafraîchissante, hydratante et riche en antioxydants, parfaite pour un déjeuner léger ou en accompagnement.



PREP 5 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 300 g de pastèque, coupée en cubes
- 100 g de feta, émiettée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron vert
- Quelques feuilles de menthe fraîche, hachées
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Dans un grand saladier, mélange les cubes de pastèque avec la feta émiettée. Arrose avec l'huile d'olive et le jus de citron vert. Ajoute les feuilles de menthe hachées, puis assaisonne légèrement avec du sel et du poivre. Mélange délicatement et serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	6G	10G	12G	1G

VELOUTÉ CAROTTES & GINGEMBRE

Bienfaits :Ce velouté est riche en bêta-carotène, en fibres, et en antioxydants, parfait pour réchauffer et nourrir ton corps en hiver.



PREP 25 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 4 carottes moyennes, épluchées et coupées en rondelles
- 1 petite pomme de terre, épluchée et coupée en dés
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute les carottes, la pomme de terre, et le gingembre râpé. Fais revenir pendant 5 minutes. Ajoute le bouillon de légumes, puis porte à ébullition. Réduis le feu et laisse mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixe la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût.

Serre chaud, avec un filet d'huile d'olive sur le dessus si désiré et un peu de coriandre.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
160	2G	7G	24G	6G

GRATION DE CHOU-FLEUR AU FROMAGE

Bienfaits :Ce gratin est réconfortant et riche en calcium, parfait pour un repas d'hiver qui réchauffe.



PREP 25 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 100 g de fromage râpé (emmental, comté ou cheddar)
- 200 ml de crème fraîche ou crème végétale
- 1 cuillère à soupe de moutarde (facultatif)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe ton four à 180°C. Fais cuire les bouquets de chou-fleur dans de l'eau bouillante salée pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes. Égoutte bien. Dispose les bouquets de chou-fleur dans un plat à gratin.

Dans un bol, mélange la crème fraîche avec la moutarde (si utilisée), du sel et du poivre. Verse ce mélange sur le chou-fleur. Saupoudre le fromage râpé par-dessus.

Enfourne pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et bouillonnant.

Serre chaud, directement sorti du four.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	10G	22G	15G	5G

SALADE POIS CHICHES CONCOMBRE & TOMATES

Bienfaits :Cette salade est riche en protéines végétales, fibres et vitamines, idéale pour un déjeuner léger et nutritif au printemps.



PREP 10 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égouttés)
- 1/2 concombre, coupé en dés
- 2 grosses tomates coupées en quartier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de persil ou de menthe (facultatif)

PRÉPARATION

Égoutte et rince les pois chiches, puis place-les dans un saladier.

Ajoute les dés de concombre et les tomates coupées .

Arrose le tout avec l'huile d'olive et le jus de citron.

Assaisonne avec du sel et du poivre, puis mélange bien.

Si tu le souhaites, ajoute quelques feuilles de persil ou de menthe pour une touche de fraîcheur supplémentaire.

Serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	10G	10G	30G	8G

SOUPE POIREAUX & POMMES DE TERRE

Bienfaits :Cette soupe est nourrissante et réchauffante, riche en fibre et en vitamines, elle est donc parfaite pour les froides journées d'hiver.



PREP 25 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 2 poireaux, nettoyés et coupés en rondelles
- 2 pommes de terre moyennes, épluchées et coupées en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoute les rondelles de poireaux et les dés de pommes de terre. Fais revenir le tout pendant 5 minutes. Verse le bouillon de légumes dans la casserole. Porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixe la soupe avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût. Serre chaud, avec éventuellement un filet de crème ou un peu de fromage râpé pour encore plus de réconfort.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	4G	7G	30G	5G

BOEUF MIJOTÉ AUX CAROTTES & POMMES DE TERRE

Bienfaits :Ce plat riche en protéines, en fer et en glucides complexes, parfait pour un repas hivernal réconfortant qui te maintiendra bien rassasié et energisé.



PREP 1H15 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 250 g de bœuf (paleron, bourguignon), coupé en cubes
- 2 carottes, coupées en 4
- 2 pommes de terre coupées en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 300 ml de bouillon de bœuf
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Dans une cocotte ou une grande casserole, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute les cubes de bœuf et fais-les dorer de tous les côtés. Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché. Fais revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoute les carottes et les dés de pommes de terre dans la cocotte. Mélange bien. Verse le bouillon de bœuf, ajoute la feuille de laurier, puis porte à ébullition.

Réduis le feu, couvre et laisse mijoter à feu doux pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit tendre et que les légumes soient cuits. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût.

Serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
450	30G	18G	40G	6G

POULET RÔTI CITRON & HERBES

Bienfaits :Ce poulet rôti est simple à préparer et riche en protéines, parfait pour un repas équilibré et savoureux.



PREP 1H30 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier (environ 1,5 kg)
- 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 oignon
- Herbes fraîches ou séchées (thym, romarin)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe ton four à 200°C .Frotte le poulet avec l'huile d'olive, du sel, du poivre, et les herbes. Insère les gousses d'ail et un citron coupé en deux à l'intérieur du poulet.

3. Place le poulet dans un plat à rôtir. Coupe le deuxième citron et l'oignon en rondelles et dispose-les autour du poulet Rôtis le poulet au four pendant environ 1 heure 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et cuit à cœur. Arrose le poulet de temps en temps avec le jus de cuisson. Vérifie la cuisson en piquant la cuisse du poulet, le jus doit être clair. Si nécessaire, prolonge la cuisson de 10 à 15 minutes. Laisse reposer 10 minutes avant de découper et servir.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
450	35G	30G	5G	1G

CÔTELETTES D'AGNEAU MARINÉES ROMARIN AIL

Bienfaits :L'agneau est une excellente source de protéines de haute qualité, de vitamines B et de zinc, parfait pour un repas équilibré et savoureux en toute saison.



PREP 40 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes d'agneau
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de romarin frais ou séché
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélange l'huile d'olive, l'ail haché, le jus de citron, le romarin, du sel et du poivre pour préparer la marinade. Enduis les côtelettes d'agneau avec la marinade et laisse reposer pendant au moins 30 minutes à température ambiante (ou jusqu'à 2 heures au réfrigérateur si tu as plus de temps). Préchauffe une poêle ou un gril à feu moyen-élevé. Fais cuire les côtelettes d'agneau environ 3 à 4 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur et la cuisson désirée (rose à cœur ou bien cuit).

Laisse reposer les côtelettes pendant 5 minutes avant de servir.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
380	30G	28G	1G	0G

CABILLAUD AUX TOMATES ET OLIVES

Bienfaits :Le cabillaud est une excellente source de protéines maigres et d'oméga-3, idéal pour un repas léger et sain, à tout moment de l'année.



PREP 20 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 2 filets de cabillaud (environ 150 g chacun)
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 10 olives noires dénoyautées, coupées en rondelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché, et fais-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoute les tomates concassées et les olives, puis assaisonne avec du sel, du poivre et des herbes de Provence ou du basilic si désiré. Laisse mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Dépose les filets de cabillaud dans la poêle, en les enfonçant légèrement dans la sauce tomate. Couvre et laisse cuire à feu doux pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.

Serre chaud, avec du riz, des pâtes ou des légumes en accompagnement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	30G	10G	10G	3G

CREVETTES SAUTÉES À L'AIL

Bienfaits : Les crevettes sont une excellente source de protéine maigres et de minérauxn parfaites pour un repas rapide, sain et équilibré.



PREP 10 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 200 g de crevettes décortiquées et déveinées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes fraîches au choix (persil, coriandre ou ciboulette)

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoute l'ail coupé en lamelles et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré et parfumé, environ 1 minute. Ajoute les crevettes dans la poêle. Fais-les sauter pendant 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites. Assaisonne avec du sel, du poivre, et les herbes fraîches hachées de ton choix.

Serre immédiatement avec du riz, des pâtes ou une salade.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	24G	10G	2G	0G

HOUMOUS EXPRESS

Bienfaits : Le houmous est riche en protéines végétales et en fibres, idéal pour un encas ou un repas léger et équilibré.



PREP 5 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (environ 200 g), égouttés et rincés
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de tahini (purée de sésame)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Paprika ou cumin (facultatif, pour saupoudrer)

PRÉPARATION

Dans un mixeur, mets les pois chiches, l'ail, le tahini, le jus de citron, et l'huile d'olive. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si le houmous est trop épais, ajoute un peu d'eau pour ajuster la texture. Assaisonne avec du sel, du poivre, et du paprika ou du cumin si tu le souhaites.

Serre avec du pain pita.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	8G	15G	20G	6G

BRUSCHETTA TOMATE & BASILIC

Bienfaits :Riche en antioxydants , en vitamines, et en bonnes graisses, parfaite pour une collation ou une entrée saine et délicieuse.



PREP 10 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain ciabatta ou pain de campagne
- 2 tomates mûres, coupées en petits dés
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais, hachées
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Frotte chaque tranche de pain avec la gousse d'ail coupée pour l'aromatiser légèrement. Dans un bol, mélange les dés de tomate avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, et le basilic haché. Dispose le mélange de tomates sur les tranches de pain grillé.

Serre immédiatement en entrée ou en accompagnement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	4G	10G	18G	2G

GASPACHO ANDALOU

Bienfaits :Le gaspacho est riche en vitamines , minéraux et antioxydants, idéal pour une entrée rafraîchissante et légère en toute saison , particulièrement en été.



PREP 10 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 4 tomates bien mûres
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre
- Eau froide (si besoin)

PRÉPARATION

Épluche et épépine les tomates. Coupe-les en morceaux. Épluche le concombre et coupe-le en morceaux. Coupe également le poivron rouge en morceaux. Dans un mixeur, mets les tomates, le concombre, le poivron rouge, l'ail, l'huile d'olive, et le vinaigre. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse. Si le gaspacho est trop épais, ajoute un peu d'eau froide pour obtenir la consistance désirée. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût. Mets le gaspacho au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour qu'il soit bien frais avant de servir

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	3G	10G	12G	3G

SALADE GRECQUE (HORIATIKI)

Bienfaits : La salade grecque est riche ne vitamines, minéraux et graisses saines, parfaite pour un repas léger et savoureux.



PREP 10 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 2 tomates mûres, coupées en quartiers
- 1 concombre, coupé en rondelles ou en demi-rondelles
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 100 g de feta, coupée en dés ou en tranches
- Une poignée d'olives noires (de préférence Kalamata)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre
- Origan séché

PRÉPARATION

Dans un grand saladier, mélange les tomates, le concombre et l'oignon rouge. Ajoute les dés ou les tranches de feta par-dessus les légumes.

Dispose les olives noires autour de la salade.

Arrose le tout d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge.

Assaisonne avec du sel, du poivre et une pincée d'origan séché.

Mélange légèrement et serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	7G	20G	12G	4G

SOUPE DE POIS CASSÉS

Bienfaits : Cette soupe est riche en protéines végétales, fibres et fer , ce qui la rend parfaite pour l'hiver.



PREP 50 MIN

SERVES 2

INGRÉDIENTS

- 150 g de pois cassés
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 poireau, émincé
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Rince les pois cassés sous l'eau froide. Dans une casserole, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé, l'ail, la carotte et le poireau. Fais revenir pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres. Ajoute les pois cassés rincés, la feuille de laurier et le bouillon de légumes. Porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres. Retire la feuille de laurier et mixe la soupe avec un mixeur plongeant pour obtenir une consistance lisse, ou laisse-la telle quelle pour une texture plus rustique. Assaisonne avec du sel et du poivre selon ton goût. Serre chaud, avec du pain complet si tu le souhaites.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	12G	6G	36G	10G



CHAPITRE 3

Encas/ goûter



L'IMPORTANCE DES EN-CAS ET GOÛTERS :

LE PETIT PLUS QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Ah, les en-cas et les goûters ! Ces petites pauses gourmandes qui, bien souvent, sont perçues comme de simples plaisirs coupables. Pourtant, en naturopathie, ils ont toute leur place dans une journée bien rythmée. Imagine ton corps comme une machine sophistiquée : il a besoin d'un apport régulier en énergie pour fonctionner de manière optimale. Et c'est là que les en-cas et les goûters entrent en jeu. Ils ne sont pas là pour te faire culpabiliser, mais pour te soutenir tout au long de la journée, en te fournissant une dose d'énergie supplémentaire pour éviter les baisses de régime.

Pourquoi les En-cas et Goûters sont Essentiels

Après un petit déjeuner équilibré et un déjeuner nourrissant, ton corps peut parfois avoir besoin d'un petit coup de pouce pour continuer à fonctionner efficacement, surtout si ta journée est longue ou physiquement exigeante. C'est là que les en-cas ou goûters jouent un rôle crucial. Ils permettent de stabiliser ta glycémie et d'éviter ces fameuses fringales qui te poussent à te jeter sur des aliments peu recommandables. En fait, bien choisis, ces petits moments de pause peuvent faire toute la différence entre une journée productive et une après-midi passée à lutter contre la fatigue.

En naturopathie, chaque en-cas est pensé pour apporter non seulement de l'énergie, mais aussi des nutriments essentiels pour ton corps. Il ne s'agit pas de grignoter n'importe quoi, mais de choisir des aliments qui te feront du bien, tout en étant savoureux. Un bon en-cas, c'est un peu comme une recharge express pour ton corps et ton esprit, une pause gourmande qui te permet de repartir du bon pied.



L'IMPORTANCE DES EN-CAS ET GOÛTERS :

LE PETIT PLUS QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Des En-cas Bien Choisis : La Clé d'une Journée Équilibrée

Les en-cas et goûters idéaux doivent être à la fois rassasiants et légers, pour ne pas alourdir ton système digestif et te laisser plein(e) d'énergie jusqu'au prochain repas. Les fruits frais ou secs, les noix, les graines, les yaourts nature, les barres énergétiques maison à base de céréales complètes et de fruits secs, ou encore un carré de chocolat noir accompagné d'un thé vert, sont autant d'options saines et délicieuses qui apportent à ton corps ce dont il a besoin, sans pour autant le surcharger.

Mais ce n'est pas tout : ces pauses gourmandes sont aussi un moment pour toi. Une parenthèse dans une journée souvent bien remplie, où tu peux te recentrer, te faire plaisir et recharger les batteries. Prendre le temps de déguster un en-cas sain, c'est aussi prendre soin de toi, écouter ton corps, et répondre à ses besoins de manière bienveillante.

Une Habitude à Adopter

Si tu te retrouves souvent en panne d'énergie en milieu d'après-midi, ou si tu as tendance à grignoter par ennui, pourquoi ne pas transformer ces moments en occasions de te faire du bien ? Avec un en-cas ou un goûter bien choisi, tu pourras dire adieu aux baisses de régime et aux fringales incontrôlables, tout en te faisant plaisir.

Prêt(e) à faire des en-cas et goûters un moment clé de ta journée ? Je t'invite à découvrir des recettes simples, équilibrées et délicieuses qui te permettront de transformer ces petites pauses en véritables moments de plaisir et de bien-être. Parce qu'un corps bien nourri, c'est un esprit bien dans sa peau !



L'IMPORTANCE DES EN-CAS ET GOÛTERS :

LE PETIT PLUS QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Des En-cas Bien Choisis : La Clé d'une Journée Équilibrée

Les en-cas et goûters idéaux doivent être à la fois rassasiants et légers, pour ne pas alourdir ton système digestif et te laisser plein(e) d'énergie jusqu'au prochain repas. Les fruits frais ou secs, les noix, les graines, les yaourts nature, les barres énergétiques maison à base de céréales complètes et de fruits secs, ou encore un carré de chocolat noir accompagné d'un thé vert, sont autant d'options saines et délicieuses qui apportent à ton corps ce dont il a besoin, sans pour autant le surcharger.

Mais ce n'est pas tout : ces pauses gourmandes sont aussi un moment pour toi. Une parenthèse dans une journée souvent bien remplie, où tu peux te recentrer, te faire plaisir et recharger les batteries. Prendre le temps de déguster un en-cas sain, c'est aussi prendre soin de toi, écouter ton corps, et répondre à ses besoins de manière bienveillante.

Une Habitude à Adopter

Si tu te retrouves souvent en panne d'énergie en milieu d'après-midi, ou si tu as tendance à grignoter par ennui, pourquoi ne pas transformer ces moments en occasions de te faire du bien ? Avec un en-cas ou un goûter bien choisi, tu pourras dire adieu aux baisses de régime et aux fringales incontrôlables, tout en te faisant plaisir.

Prêt(e) à faire des en-cas et goûters un moment clé de ta journée ? Je t'invite à découvrir des recettes simples, équilibrées et délicieuses qui te permettront de transformer ces petites pauses en véritables moments de plaisir et de bien-être. Parce qu'un corps bien nourri, c'est un esprit bien dans sa peau !













BOULES ÉNERGIE COCO ET AMANDES

PREP 5 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
100	2G	5G	12G	3G

INGRÉDIENTS

- 100g de dattes
- 50g d'amandes
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco

PRÉPARATION

Mixe les dattes et les amandes. Ajoute la noix de coco râpée et l'huile de coco. Forme des boules et réfrigère

BIENFAITS

Une bouchée d'énergie rapide, parfaite pour combler une petite faim avec des graisses saines et des fibres.

BARRES GRANOLA MAISON

PREP 5 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	4G	8G	24G	3G

INGRÉDIENTS

- 50g de noix
- 50g de fruits secs de ton choix
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco

PRÉPARATION

Concasse les noix et les fruits secs. Mélange ensuite tous les ingrédients, presse dans un moule et réfrigère. Coupe en barres.

BIENFAITS

Parfait pour une collation énergisante et riche en fibres.

POMMES AU FOUR À LA CANNELLE

PREP 5 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
100	0G	0G	25G	4G

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- anis étoilé (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Coupe les pommes en deux, retire le cœur et arrose de miel de cannelle et ajoute l'anis étoilé . Fais cuire 20 minutes. Serre chaud

BIENFAITS

Un encas chaud et réconfortant, riche en fibres et en antioxydants.

MUFFINS BANANE-AVOINE

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	4G	25G	3G

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 100g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Écrase les bananes, mélange avec les autres ingrédients. Verse dans des moules à muffins et fais cuire 20 minutes.

BIENFAITS

Ces muffins sont parfaits pour un goûter sain, riches en fibres et en potassium.

YAOURT GREC, FRUITS ET GRAINES DE CHIA

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	10G	5G	20G	4G

INGRÉDIENTS

- 200g de yaourt grec
- fruits frais de ton choix
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 filet de miel

PRÉPARATION

Verse le yaourt dans un bol, ajoute les fruits que tu auras préalablement découpé et les graines de chia. Mélange et déguste.

BIENFAITS

Un encas riche en protéines et en antioxydants, parfait pour une pause rafraîchissante.

BISCUITS AVOINE ET RAISINS

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	3G	7G	20G	2G

INGRÉDIENTS

- 150g de flocons d'avoine
- 100g de farine complète
- 50g de sucre roux
- 50g de raisins secs
- 1 œuf
- 100g de beurre

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Mélange le beurre et le sucre, ajoute l'œuf, puis les ingrédients secs. Forme des petits tas sur une plaque de cuisson et fais cuire 12 minutes.

BIENFAITS

Des biscuits croquants et délicieux, parfaits pour une pause gourmande et saine.

COMPOTE DE POMMES ET POIRE

PREP 25 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
120	0G	0G	30G	4G

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 poires
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle

PRÉPARATION

Épluche et coupe les fruits en morceaux. Fais cuire avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres(environ vingt minutes). Mixe, ajoute le miel et la cannelle.

BIENFAITS

Une compote sans sucre ajouté, pleine de saveurs naturelles et de fibres.

TARTINES DE BEURRE D'AMANDES & MYRTILLES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	7G	10G	35G	6G

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amandes
- 1 poignée de myrtilles

PRÉPARATION

Toaste le pain, étale le beurre d'amandes et ajoute les myrtilles.

BIENFAITS

Un encas riche en antioxydants et en graisses saines, parfait pour un boost d'énergie.

GALETTES DE RIZ AU BEURRE DE NOISETTE & BANANE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	4G	10G	20G	2G

INGRÉDIENTS

- 2 galettes de riz
- 2 cuillères à soupe de beurre de noisette
- 1 banane coupée en rondelle

PRÉPARATION

Étale le beurre de noisette sur les galettes de riz, puis ajoute les rondelles de banane.

BIENFAITS

Un encas croquant et gourmand, riche en graisses saines.

PUDDING DE CHIA À LA MANGUE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	4G	12G	35G	8G

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 200ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 mangue

PRÉPARATION

Mélange les graines de chia, le lait de coco et le miel. Laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Ajoute la mangue coupée et de la coco râpée (facultatif) en dés avant de servir.

BIENFAITS

Un pudding exotique, riche en fibres et en oméga-3.

MÉLANGE DE FRUITS SECS & NOIX

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	6G	15G	25G	5G

INGRÉDIENTS

- 50g d'amandes
- 50g de noix de cajou
- 50g de raisins secs
- 50g de cranberries séchées
- Tu peux ajouter d'autres fruits secs si tu le désire.

PRÉPARATION

Mélange tous les ingrédients. À grignoter avec modération!

BIENFAITS

Un mélange énergétique, riche en antioxydants et en bonnes graisses.

TARTINES DE RICOTTA & FRAISES

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	8G	5G	30G	5G

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 4 cuillères à soupe de ricotta
- 100g de fraises
- Amandes éffilées

PRÉPARATION

Toaste le pain, étale la ricotta et ajoute les fraises tranchées et les amandes éffilées.

BIENFAITS

Un encas frais et crémeux, parfait pour une pause gourmande et saine.

CRÊPES À LA BANANE & BEURRE D'AMANDES

PREP 5 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	5G	6G	20G	3G

INGRÉDIENTS

- 100g de farine complète
- 2 œufs
- 200ml de lait végétal ou de vache
- 1 banane
- Beurre d'amandes

PRÉPARATION

Prépare la pâte à crêpes en mélangeant la farine, les œufs et le lait. Fais cuire les crêpes, puis garnis-les de rondelles de banane et de beurre d'amandes.

BIENFAITS

Des crêpes légères et nourrissantes, parfaites pour un goûter énergétique.

MUFFINS AUX POMMES ET CANNELLE

PREP 15 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	4G	25G	4G

INGRÉDIENTS

- 200g de farine complète
- 2 pommes coupées en dés
- 2 œufs
- 100ml de lait végétal ou de vache
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de levure chimique

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Mélange tous les ingrédients, verse dans des moules à muffins et fais cuire 20 minutes.

BIENFAITS

Des muffins moelleux et parfumés, parfaits pour un goûter sain.

SMOOTHIE FRAISE & BANANE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	2G	3G	30G	5G

INGRÉDIENTS

- 100g de fraises
- 1 banane
- 200ml de lait pour un smoothie plus liquide (facultatif)

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

BIENFAITS

Des muffins moelleux et parfumés, parfaits pour un goûter sain.

YAOURT AU MIEL & NOIX

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	7G	7G	25G	2G

INGRÉDIENTS

- 200g de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 poignée de noix concassées (facultatif : cacahouètes, amandes effilées...)

PRÉPARATION

Verse le yaourt dans un bol, ajoute le miel et les noix

BIENFAITS

Un encas crémeux et sucré, parfait pour une pause saine.

MUFFINS À LA PATATE DOUCE

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	10G	5G	3G

INGRÉDIENTS

- 200g de purée de patate douce
- 100g de farine
- 2 œufs
- 50g de sucre roux
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- Une poignée de raisins secs (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Fais cuire tes patates douce et réduis les en purée. Mélange tous les ingrédients, verse dans des moules à muffins et fais cuire 20 minutes.

BIENFAITS

Des muffins moelleux et nourrissants, riches en fibres et en vitamines.

TARTINE AVOCAT & GRENADES

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	4G	8G	25G	6G

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 1/2 avocat
- 1/2 grenade

PRÉPARATION

Coupe l'avocat en lamelle et dispose-le sur le pain. Ajoute les grains de grenade, assaisonne avec du sel et du poivre pour un encas salé.

BIENFAITS

Un encas rafraîchissant et nutritif, riche en antioxydants et en fibres.

SMOOTHIE AVOINE & PÊCHE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	3G	4G	35G	5G

INGRÉDIENTS

- 1 pêche
- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 200 ml de lait végétal ou de vache pour un smoothie mois épais (facultatif)

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

BIENFAITS

Un smoothie nourrissant, parfait pour une collation rafraîchissante et vitaminée.

SMOOTHIE PÊCHE AVOINE

PREP 5 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	3G	4G	35G	5G

INGRÉDIENTS

- 1 pêche
- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 200 ml de lait végétal ou de vache pour un smoothie mois épais (facultatif)

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

BIENFAITS

Un smoothie nourrissant, parfait pour une collation rafraîchissante et vitaminée.



GÂTEAU AU YAOURT

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
230	5G	10G	30G	1G

INGRÉDIENTS

- 1 pot de yaourt nature (125 g)
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 1/2 pot d'huile végétale
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé (ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C . Dans un bol, mélange le yaourt, les sucres, les œufs, la farine, la levure et l'huile jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verse la pâte dans un moule beurré et fariné. Enfourne 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et cuit à cœur. Laisse refroidir avant de démouler.

BIENFAITS

Ce gâteau au yaourt est simple, moelleux et peu sucré , parfait pour une petite douceur faite maison sans prise de tête.

GÂTEAU AUX POMMES RAPIDE

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
220	4G	8G	34G	2G

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Mélange les œufs, le sucre, la farine, la levure et le beurre fondu dans un bol. Ajoute les pommes épluchées et coupées en dés pas trop petits, mélange bien.

Verse dans un moule beurré et enfourne 25 à 30 minutes. Laisse refroidir avant de démouler.

BIENFAITS

Ce gâteau est riche en fibres grâce aux pommes, et offre une douceur gourmande avec un apport modéré en sucre

GÂTEAU FONDANT AU CHOCOLAT

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
260	4G	16G	28G	2G

INGRÉDIENTS

- 100 g de chocolat noir
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre roux
- 50 g de farine
- 2 œufs

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Fais fondre le chocolat et le beurre ensemble au bain-marie ou au micro-ondes. Dans un bol, mélange les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, puis ajoute la farine. Incorpore le mélange chocolat-beurre fondu au mélange œufs-sucre-farine, et mélange bien. Verse la pâte dans un moule beurré et fariné. Enfourne pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit cuit à l'extérieur mais encore fondant à l'intérieur. Laisse refroidir avant de démouler.

BIENFAITS

Ce gâteau est une petite douceur riche en antioxydants grâce au chocolat noir, parfait pour un plaisir gourmand en toute simplicité.

GÂTEAU À LA NOIX DE COCO

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
240	4G	15G	22G	3G

INGRÉDIENTS

- 125 g de noix de coco râpée
- 100 g de sucre
- 50 g de farine
- 3 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 1/2 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Dans un bol, mélange les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoute la farine, la levure, la noix de coco râpée, et le beurre fondu. Mélange bien. Verse la pâte dans un moule beurré et fariné. Enfourne pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré. Laisse refroidir avant de démouler.

BIENFAITS

Ce gâteau à la noix de coco est riche en fibres et apporte une touche exotique à ton goûter, tout en étant simple et rapide à préparer.

BANANA BREAD

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
230	4G	8G	36G	3G

INGRÉDIENTS

- 3 bananes bien mûres
- 100 g de sucre
- 150 g de farine
- 50 g de beurre fondu ou d'huile végétale
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Dans un bol, écrase les bananes. Ajoute les œufs, le sucre, et le beurre fondu, puis mélange bien. Ajoute la farine, la levure, la cannelle et le sel. Mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse. Verse la pâte dans un moule à cake beurré. Enfourne 40 à 45 minutes. Laisse refroidir avant de trancher.

BIENFAITS

Ce banana bread est riche en fibres, en potassium et faible en graisses saturées, parfait pour un goûter sain.

GÂTEAU MARBRÉ CHOCOLAT & VANILLE

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	5G	12G	32G	1G

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 100 g de beurre fondu
- 100 g de sucre
- 150 g de farine

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Dans un bol, mélange le beurre fondu et le sucre. Ajoute les œufs un par un, puis incorpore la farine et la levure. Sépare la pâte en deux. Dans une moitié, ajoute l'extrait de vanille, et dans l'autre, ajoute le cacao en poudre. Dans un moule beurré, verse alternativement les deux pâtes pour créer l'effet marbré.

Enfourne pendant 30 à 35 minutes. Laisse refroidir avant de démouler.

BIENFAITS

Ce gâteau marbré est non seulement visuellement attractif, mais il offre aussi une combinaison de saveurs chocolatées et vanillées, parfait pour un goûter gourmand.

CHOCOLAT CHAUD MAISON

PREP 5 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
270	7G	15G	22G	4G

INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait (végétal ou entier)
- 100 g de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de sucre (facultatif)
- • 1 pincée de cannelle (facultatif)

PRÉPARATION

Fais chauffer le lait dans une casserole. Ajoute le chocolat en morceaux, et remue jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoute le sucre et la cannelle, mélange bien. Verse dans des tasses et serre chaud.

BIENFAITS

Ce chocolat chaud est réconfortant, riche en antioxydants grâce au chocolat noir, parfait pour se réchauffer.

GÂTEAU AUX AMANDES

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
260	8G	18G	16G	2G

INGRÉDIENTS

- 150 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre
- 50 g de farine
- 3 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 1/2 sachet de levure chimique
- Amandes éffilées pour la déco

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Dans un bol, mélange le beurre fondu et le sucre. Ajoute les œufs un par un, puis incorpore la farine et la levure. Sépare la pâte en deux. Dans une moitié, ajoute l'extrait de vanille, et dans l'autre, ajoute le cacao en poudre. Dans un moule beurré, verse alternativement les deux pâtes pour créer l'effet marbré. Enfourne pendant 30 à 35 minutes. À la sortie du four parsème d'amandes éffilées. Laisse refroidir avant de démouler.

BIENFAITS

Ce gâteau aux amandes est riche en protéines et en graisses saines, idéal pour un goûter nourrissant et savoureux.

GÂTEAU À L'ANANAS

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
220	4G	9G	32G	1G

INGRÉDIENTS

- 1 boîte d'ananas en tranches (environ 200 g, égouttées)
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café de sucre vanillé

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C . Mélange les œufs, le sucre, la farine, la levure, le sucre vanillé, et le beurre fondu jusqu'à obtenir une pâte lisse. Dispose les tranches d'ananas au fond d'un moule beurré, puis verse la pâte par-dessus. Enfourne 30 à 35 minutes, laisse refroidir, puis démoule.

BIENFAITS

Ce gâteau à l'ananas est facile à réaliser, avec un délicieux contraste entre le moelleux du gâteau et la fraîcheur de l'ananas. J'espère que cette recette te plaira !

BISCUITS SABLÉS AU BEURRE

PREP 10 MIN

6 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
80	1G	5G	8G	1G

INGRÉDIENTS

- 100 g de beurre ramolli
- 50 g de sucre
- 150 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C . Mélange le beurre, le sucre, et la vanille jusqu'à ce que ce soit crémeux. Ajoute la farine et forme une pâte homogène. Façonne des boules, aplatis-les, et place-les sur une plaque de cuisson.

Enfourne 12 à 15 minutes, puis laisse refroidir.

BIENFAITS

Ces biscuits sablés au beurre sont simples et parfaits pour une pause sucrée, apportant une dose modérée de sucre et de graisses saines.

COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

PREP 10 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	2G	8G	18G	1G

INGRÉDIENTS

- 100 g de beurre ramolli
- 100 g de sucre
- 150 g de farine
- 1 oeuf
- 1/2 sachet de levure chimique
- 100 g de pépites de chocolat
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)

PRÉPARATION

Mélange le beurre et le sucre, puis ajoute l'œuf et la vanille. Incorpore la farine, la levure, et les pépites de chocolat pour former une pâte. Dépose des cuillères de pâte sur une plaque et enfourne 10 à 12 minutes. Laisse refroidir avant de déguster.

BIENFAITS

Ces cookies aux pépites de chocolat sont rapides à préparer, croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, parfaits pour un goûter gourmand.

MADELEINES MOELLEUSES

PREP 10 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
110	2G	7G	10G	1G

INGRÉDIENTS

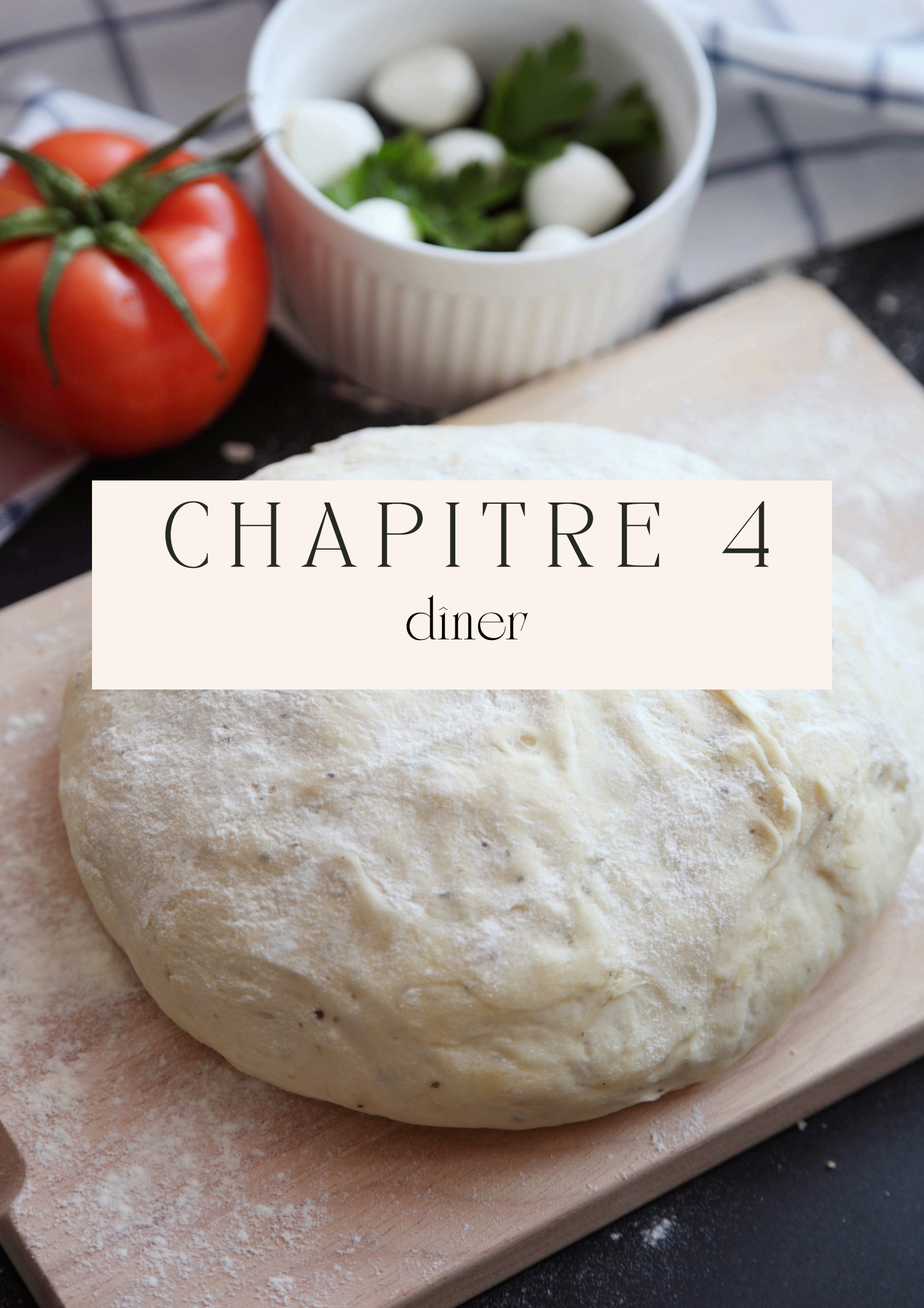
- 100 g de beurre fondu
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou de zeste de citron (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Mélange les œufs et le sucre, puis ajoute la farine, la levure, et le beurre fondu. Mélange bien. Verse la pâte dans des moules à madeleines beurrés. Enfourne 10 à 12 minutes. Laisse refroidir avant de démouler.

BIENFAITS

Ces madeleines moelleuses sont faciles à réaliser et parfaites pour accompagner un thé ou un café lors d'une pause goûter.



CHAPITRE 4

dîner



L'IMPORTANCE DU DÎNER :

LE MOMENT CLÉ POUR SE RESSOURCER

Le dîner, ce moment de la journée où l'on se retrouve enfin après une journée bien remplie. Ce n'est pas juste un repas pour remplir ton estomac avant d'aller te coucher, c'est un véritable rituel qui joue un rôle crucial dans ton bien-être général. En naturopathie, le dîner est une étape importante pour boucler ta journée sur une note apaisante, tout en préparant ton corps à une bonne nuit de sommeil réparateur.

Pourquoi le Dîner est Essentiel

Tout au long de la journée, ton corps a dépensé de l'énergie pour te permettre de rester actif, productif, et concentré. Le dîner est là pour te permettre de refaire le plein de nutriments nécessaires à la récupération et à la régénération de ton corps pendant la nuit. Contrairement aux repas précédents, le dîner doit être léger, mais nourrissant, pour ne pas surcharger ton système digestif avant de te coucher.

Un bon dîner t'aide à maintenir un équilibre entre l'énergie que tu as dépensée et celle que tu dois stocker pour que ton corps puisse se reposer et se régénérer. En mangeant des aliments riches en nutriments et en évitant les excès, tu facilites la digestion et encourages un sommeil de qualité, deux éléments clés pour te réveiller en pleine forme le lendemain.

Un Dîner Équilibré : Pour Bien Finir la Journée

L'équilibre est la clé d'un bon dîner. Il doit être assez léger pour ne pas perturber ton sommeil, mais suffisamment nourrissant pour soutenir tes fonctions corporelles tout au long de la nuit. Les protéines maigres, les légumes cuits, et les glucides complexes à faible indice glycémique sont parfaits pour t'apporter les nutriments dont tu as besoin sans alourdir ton estomac.



L'IMPORTANCE DU DÎNER :

LE MOMENT CLÉ POUR SE RESSOURCER

En évitant les repas trop riches ou trop sucrés le soir, tu aides ton corps à se détendre et à se préparer pour une nuit de sommeil réparateur. Un dîner bien pensé peut également stabiliser ta glycémie, prévenir les fringales nocturnes, et t'éviter de te réveiller avec une sensation de lourdeur ou de ballonnements.

Une Habitude à Cultiver

Prendre le temps de bien dîner est une habitude à cultiver pour maintenir une bonne santé et un bien-être général. C'est l'occasion de ralentir, de savourer chaque bouchée, et de tourner la page sur la journée écoulée. En mangeant en pleine conscience, tu te prépares à une nuit paisible et ressourçante.

Alors, prêt(e) à faire du dîner un moment privilégié de ta journée ? Laisse-moi te guider avec des recettes simples, équilibrées, et délicieuses, conçues pour t'apporter tout ce dont ton corps a besoin pour une soirée sereine et une nuit de sommeil réparateur. Parce qu'un dîner bien pensé, c'est le secret d'une nuit douce et d'un réveil en pleine forme !













POÊLÉE DE POULET AUX LÉGUMES & RIZ

Ce dîner est riche en protéines, fibres, et glucides complexes, offrant un repas équilibré et léger, parfait pour bien terminer la journée.



PREP 20 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet (environ 200 g chacun)
- 1 petite boute de maîs
- 1 boite de petits pois
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 oignon, émincé
- 100 g de riz basmati
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre pour la déco(facultatif)

PRÉPARATION

Fais cuire le riz selon les instructions du paquet. Pendant ce temps, coupe les filets de poulet en morceaux. Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoute les morceaux de poulet, assaisonne avec du sel, du poivre, et fais-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoute le maïs , les petits pois et les lanières de poivron. Fais sauter le tout pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Serre la poêlée de poulet aux légumes avec le riz basmati cuit.

.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
450	35G	15G	40G	5G

PÂTES À L'AIL ET À L'HUILE D'OLIVE

Ce plat est simple, rapide, et léger, parfait pour un dîner rapide qui reste savoureux.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 200 g de pâtes (spaghetti ou autres)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de flocons de piment (facultatif)
- Sel, poivre
- Parmesan râpé (facultatif)

PRÉPARATION

Fais cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égoutte-les. Pendant ce temps, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Ajoute l'ail haché et fais-le revenir doucement jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajoute les pâtes cuites dans la poêle, assaisonne avec du sel, du poivre et des flocons de piment si désiré. Mélange bien.

Serre immédiatement, saupoudré de parmesan râpé si tu le souhaites.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	10G	20G	50G	3G

TAJINE POULET AUX OLIVES & CITRON

Ce plat est simple, rapide, et léger, parfait pour un dîner rapide qui reste savoureux.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 cuisses de poulet
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1/2 citron confit, coupé en quartiers
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de bouillon
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche pour garnir (facultatif)

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole ou un tajine à feu moyen. Ajoute l'oignon et l'ail, fais revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoute les cuisses de poulet et les épices (curcuma, gingembre, paprika), et fais-les dorer de tous les côtés. Ajoute le citron confit, les olives, le bouillon, du sel et du poivre. Couvre et laisse mijoter à feu doux pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Garnis de coriandre fraîche avant de servir, si désiré.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
450	30G	28G	10G	3G

GARTIN DE BUTTERNUT & POMMES DE TERRE

Ce gratin de courge butternut et pommes de terre est un plat simple et réconfortant, idéal pour un dîner d'automne.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 300 g de courge butternut, en dés
- 300 g de pommes de terre en dés
- 1 oignon, émincé
- 100 ml de crème fraîche ou végétale
- 50 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C (350Fais revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
Dispose les pommes de terre et la courge en couches dans un plat à gratin. Ajoute les oignons cuits, verse la crème, et assaisonne. Saupoudre de fromage râpé.Enfourne 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et les légumes tendres.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	10G	20G	35G	5G

TARTE FINE COURGETTES & CHÈVRE

Cette tarte fine est légère et équilibrée, les courgettes apportent des fibres et des vitamines, tandis que le fromage de chèvre et les noix ajoutent des protéines et des graisses saines.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée (prête à dérouler)
- 2 petites courgettes, coupées en fines rondelles
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de noix concassées
- 1 cuillère à soupe de moutarde (facultatif)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Déroule la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étale une fine couche de moutarde (si utilisé) sur la pâte. Dispose les rondelles de courgettes en une seule couche sur la pâte. Émiette le fromage de chèvre par-dessus les courgettes. Arrose de miel, puis saupoudre de noix concassées, de sel et de poivre. Enfourne pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
420	11G	27G	35G	3G

POÊLÉE DE CHOU KALE & PATATES DOUCES

Cette poêlée est riche en vitamines, minéraux et fibres grâce à la patate douce et au chou kale, idéale pour un dîner nourrissant et léger.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce, épluchée et coupée en dés
- 100 g de chou kale, émincé (en enlevant les tiges dures)
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol ou de sésame (facultatif)
- • Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoute les dés de patate douce et fais-les cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Ajoute l'oignon et l'ail, fais revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoute le chou kale, fais sauter 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri. Assaisonne avec du sel et du poivre, et saupoudre de graines de tournesol ou de sésame si désiré.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	4G	12G	32G	6G

PÂTES AU PESTO DE PETITS POIS & RICOTTA

Cette recette est riche en protéines et fibres grâce aux petits pois et à la ricotta, tout en étant légère et parfaite pour un dîner printanier.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 200 g de pâtes (tagliatelles, penne, ou autres)
- 150 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 100 g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de basilic pour la déco

PRÉPARATION

Fais cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égoutte-les. Pendant ce temps, fais cuire les petits pois à l'eau bouillante pendant 5 minutes, puis égoutte-les. Dans un mixeur, mélange les petits pois cuits, l'ail, la ricotta, le parmesan, et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce lisse. Assaisonne avec du sel et du poivre. Mélange les pâtes cuites avec la sauce au pesto de petits pois.

Serre chaud, garni de quelques feuilles de basilic si désiré.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
450	18G	12G	66G	7G

TIAN DE LÉGUMES PRINTANIERS

Ce tian est riche en fibres, antioxydants, et vitamines, tout en étant léger et parfait pour un dîner équilibré.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 tomate, coupée en rondelles
- 1 petite aubergine, coupée en rondelles
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Dans un plat à gratin, dispose les rondelles de courgette, tomate, et aubergine en les alternant et en les chevauchant légèrement. Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché entre les couches de légumes. Arrose les légumes avec l'huile d'olive, puis saupoudre d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Couvre le plat de papier aluminium et enfourne pendant 30 minutes.

Retire le papier aluminium et laisse cuire encore 15 minutes pour que les légumes soient bien dorés.

Serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
220	5G	12G	24G	8G

SOUPE DE LENTILLES & CAROTTES

Cette soupe est riche en protéines végétales, fibres, et vitamines, idéale pour un dîner d'hiver réconfortant et nourrissant.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 150 g de lentilles vertes
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Dans un plat à gratin, dispose les rondelles de courgette, tomate, et aubergine en les alternant et en les chevauchant légèrement. Ajoute l'oignon émincé et l'ail haché entre les couches de légumes. Arrose les légumes avec l'huile d'olive, puis saupoudre d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Couvre le plat de papier aluminium et enfourne pendant 30 minutes.

Retire le papier aluminium et laisse cuire encore 15 minutes pour que les légumes soient bien dorés.

Serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	18G	7G	42G	15G

SOUPE DE CAROTTE & POIREAUX

Cette soupe est riche en vitamines, notamment en bêta-carotène, en fibres et minéraux, parfaite pour un dîner d'hiver réconfortant et nourrissant.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 4 carottes, épluchées et coupées en rondelles
- 1 poireau, émincé
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 pincée de cumin en poudre (facultatif)

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoute l'oignon, l'ail et le poireau, et fais revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoute les rondelles de carottes et le bouillon de légumes. Porte à ébullition. Réduis le feu et laisse mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Mixe la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonne avec du sel, du poivre, et du cumin si désiré.

Serre chaud avec du pain complet ou des croûtons.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
220	3G	7G	38G	7G

CURRY DE POIS CHICHES & ÉPINARDS

Ce curry est riche en protéines végétales, en fibres, et en fer grâce aux pois chiches et aux épinards, parfait pour un dîner d'hiver réconfortant et nourrissant.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (environ 400 g), égouttés et rincés
- 200 g d'épinards frais
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry ou 1 cuillère à café de poudre de curry
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

Fais revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoute le curry, les pois chiches, et le lait de coco. Laisse mijoter 10 minutes. Ajoute les épinards et fais cuire 5 minutes. Assaisonne et ajoute de la coriandre pour plus de saveur (facultatif).
Serre chaud du riz.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	12G	18G	40G	8G

POLENTA CRÉMEUSE & CHAMMOIGNONS SAUTÉS

Cette recette est riche en fibres, en vitamines B et D grâce aux champignons, et offre un bon apport en protéines et en calcium avec le parmesan.



PREP 20 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 100 g de polenta
- 200 g de champignons de Paris, tranchés
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 400 ml de bouillon de légumes
- 50 g de parmesan râpé (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais cuire la polenta dans le bouillon de légumes selon les instructions du paquet (environ 10 minutes), jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse. Ajoute le parmesan, sel et poivre. Pendant ce temps, fais revenir l'oignon, l'ail et les champignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 10 minutes).
Serre la polenta chaude avec les champignons sautés par-dessus.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	12G	18G	38G	6G

CHILI SIN CARN

Ce chili sin carn est riche en protéines végétales, fibres, et antioxydants, idéal pour un dîner d'hiver réconfortant et équillibré.



PREP10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de haricots rouges (environ 400 g), égouttés et rincés
- 1 boîte de tomates concassées (environ 400 g)
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili (ou paprika doux pour une version plus douce)
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Ajoute l'oignon, l'ail, la carotte, et le poivron, et fais-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes). Ajoute les tomates concassées, les haricots rouges, le chili en poudre, et le cumin. Mélange bien et laisse mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Assaisonne avec du sel et du poivre.

Serre chaud, accompagné de riz ou de pain.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	15G	10G	50G	14G

SALADE CÉSAR

Cette salade César est riche en protéines grâce au poulet et aux œufs, avec un bon apport en calcium du parmesan, parfaite pour un dîner d'été léger et savoureux.



PREP10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cœur de laitue romaine, coupé en morceaux
- 1 blanc de poulet cuit, coupé en lamelles
- 50 g de croûtons nature ou à l'ail
- 30 g de parmesan râpé ou en copeaux
- 1 œuf dur, coupé en deux (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de sauce César (disponible en magasin ou maison)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Dans un grand saladier, mélange la laitue, le poulet, les croûtons, et le parmesan.
Arrose avec la sauce César et l'huile d'olive. Mélange bien.
Ajoute l'œuf dur si utilisé. Assaisonne avec du sel et du poivre.
Serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	25G	20G	18G	3G

TABOULÉ LIBANAIS

Le taboulé libanais est riche en fibres, en vitamines C et K, et en antioxydants grâce aux herbes fraîches et aux légumes, parfait pour un dîner léger et rafraîchissant.



PREP 20 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 50 g de boulgour fin
- 2 tomates mûres, coupées en petits dés
- 1 bouquet de persil plat, finement haché
- 1 petite poignée de menthe fraîche, finement hachée
- 2 oignons verts, finement émincés (ou 1 petit oignon rouge)
- Le jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

Fais tremper le boulgour dans de l'eau froide pendant environ 15 minutes, puis égoutte-le bien en pressant pour retirer l'excès d'eau.

Dans un grand saladier, mélange le boulgour égoutté, les tomates, le persil, la menthe et les oignons.

Ajoute le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélange bien.

Laisse reposer au frais pendant au moins 30 minutes avant de servir pour que les saveurs se développent.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	4G	12G	18G	5G

TARTINES D'AVOCAT ET SAUMON FUMÉ

Cette recette est riche en acides gras oméga-3 grâce au saumon fumé, qui est excellent pour la santé cardiaque, tandis que l'avocat apporte des fibres et des graisses saines.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 100 g de saumon fumé
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Écrase l'avocat avec le jus de citron, le sel et le poivre. Tartine l'avocat sur les tranches de pain.

Dispose des tranches de saumon fumé par-dessus. Serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	15G	20G	6G	6G

GNOCCHIS MAISON

Les gnocchis faits maison sont une source de glucides complexes grâce aux pommes de terre et à la farine, apportant une énergie durable. De plus, c'est une recette sans additifs, simple et saine.



PREP 30 MIN

4 PERS

INGRÉDIENTS

- 500 g de pommes de terre à chair farineuse (type Bintje)
- 150 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Fais cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutte-les et laisse-les refroidir légèrement. Épluche les pommes de terre encore chaudes, puis écrase-les avec un presse-purée ou une fourchette pour obtenir une purée lisse. Ajoute le jaune d'œuf, la farine et une pincée de sel à la purée. Mélange bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Sur une surface légèrement farinée, forme des boudins de pâte d'environ 2 cm de diamètre. Coupe les boudins en petits morceaux de 2 cm pour former les gnocchis. Pour la forme traditionnelle, presse légèrement chaque gnocchi avec les dents d'une fourchette pour créer des stries, ou laisse-les tels quels pour une version plus rustique. Fais cuire les gnocchis dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface (environ 2 minutes), ils sont prêts. Égoutte-les et serre immédiatement avec la sauce de ton choix.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
200	5G	2G	40G	3G

GNOCCHIS TOMATE BASILIC

Les gnocchis apportent des glucides complexes pour l'énergie, et la sauce tomate est riche en lycopène, un antioxydant bénéfique pour la peau et le cœur.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 200 g de gnocchis de pommes de terre
- 200 ml de sauce tomate
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais cuire les gnocchis .
Pendant ce temps, fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoute l'ail et fais revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoute la sauce tomate, sale et poivre, puis laisse mijoter 5 minutes. Mélange les gnocchis cuits avec la sauce, et garnis de basilic frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	8G	12G	55G	5G

WRAP SAUMON & LÉGUMES

Ce wrap est riche en protéines grâce aux pois chiches et au saumon, ainsi qu'en fibres et vitamines grâce aux légumes. C'est un repas léger et équilibré, parfait pour un déjeuner ou un dîner rapide.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 tortillas de blé ou de maïs
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1/2 concombre, coupé en fines tranches
- 100 g de saumon fumé, coupé en morceaux
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de menthe ou de coriandre (facultatif)

PRÉPARATION

Écrase légèrement les pois chiches avec une fourchette pour obtenir une texture un peu grumeleuse(tu peux les laisser entier si tu préféres). Mélange-les avec le yaourt nature ou la crème fraîche, le jus de citron, du sel, et du poivre. Réchauffe légèrement les tortillas pour qu'elles soient plus souples. Étale le mélange de pois chiches sur chaque tortilla. Dispose les lanières de poivron, les tranches de concombre, et les morceaux de saumon fumé sur le dessus. Ajoute quelques feuilles de menthe ou de coriandre, si désiré.

Enroule les tortillas en wraps et serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	20G	15G	35G	8G

SALADE DE PÂTES AU THON ET LÉGUMES

Cette salade est riche en protéines grâce au thon, et les légumes ajoutent des fibres et des antioxydants, parfait pour un dîner estival léger et nutritif.



PREP 15 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 150 g de pâtes courtes (penne, farfalle, etc.)
- • 1 boîte de thon au naturel (environ 150 g)
- 1 tomate, coupée en dés
- 1/2 concombre, coupé en dés
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais cuire les pâtes selon les instructions du paquet, égoutte et laisse refroidir. Mélange les pâtes avec le thon, les légumes, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Assaisonne avec du sel et du poivre, mélange bien et serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	25G	15G	45G	6G

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS & FROMAGE DE CHÈVRE

Cette omelette est riche en protéines et en calcium, grâce aux œufs et au fromage de chèvre, parfait pour un dîner rapide et satisfaisant.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 150 g de champignons de Paris, tranchés
- 50 g de fromage de chèvre, émietté
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais revenir les champignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Bats les œufs avec du sel et du poivre, puis verse dans la poêle avec les champignons. Laisse cuire jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise, puis émiette le fromage de chèvre par-dessus. Plie l'omelette en deux et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	20G	22G	5G	2G

QUICHE AUX TOMATES CERISES ET MOZZARELLA

Cette quiche est riche en calcium et en protéines grâce à la mozzarella, et les tomates cerises apportent des antioxydants bénéfiques pour la santé.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée (prête à dérouler)
- 200 g de tomates cerises, coupées en deux
- 150 g de mozzarella, coupée en tranches
- 3 œufs
- 150 ml de crème fraîche ou crème végétale
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre
- Herbes de Provence (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C . Étale la pâte feuilletée dans un moule à tarte et pique le fond avec une fourchette. Étale la moutarde à l'ancienne sur le fond de la pâte. Dispose les tranches de mozzarella et les tomates cerises coupées en deux par-dessus. Dans un bol, bats les œufs avec la crème, du sel, du poivre et les herbes de Provence. Verse ce mélange sur les tomates et la mozzarella.
Enfourne pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et bien cuite.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	14G	24G	18G	2G

QUICHE AUX POIREAUX ET SAUMON FUMÉ

Cette quiche est riche en oméga-3 grâce au saumon fumé et en fibres grâce aux poireaux, offrant un repas équilibré et savoureux.



PREP 15 MIN

4 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée (prête à dérouler)
- 2 poireaux, émincés
- 150 g de saumon fumé, coupé en morceaux
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche ou crème végétale
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 pincée d'aneth (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle et fais revenir les poireaux émincés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Étale la pâte brisée dans un moule à tarte et pique le fond avec une fourchette. Dispose les poireaux cuits et les morceaux de saumon fumé sur le fond de la pâte. Dans un bol, bats les œufs avec la crème, du sel, du poivre et l'aneth si utilisé. Verse ce mélange sur les poireaux et le saumon. Enfourne pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et bien cuite.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
380	16G	27G	20G	3G

PÂTE À PIZZA MAISON

Faire sa propre pâte à pizza permet de contrôler les ingrédients, en évitant les conservateurs et les additifs, et d'utiliser des farines complètes ou alternatives pour plus de fibres et de nutriments.



PREP 15 MIN

4 PERS

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger sèche (environ 7 g)
- 300 ml d'eau tiède
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélange la levure et le sucre avec l'eau tiède. Laisse reposer 10 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Dans un grand saladier, mélange la farine et le sel. Fais un puits au centre et verse le mélange de levure et l'huile d'olive. Mélange le tout à la main ou avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène. Pétris la pâte sur une surface farinée pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Place la pâte dans un saladier légèrement huilé, couvre d'un torchon propre et laisse lever dans un endroit chaud pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'elle double de volume. Dégaze la pâte en la pétrissant légèrement, puis divise-la en deux parts pour deux pizzas. Étale la pâte sur une surface farinée à la taille souhaitée.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
700	20G	10G	130G	6G

PIZZA MARGHERITA MAISON

Cette pizza Margherita est simple et légère, avec des ingrédients frais et riches en saveurs. La mozzarella apporte du calcium et des protéines, tandis que la sauce tomate est une bonne source de lycopène, un antioxydant bénéfique pour la santé.



PREP 15 MIN

4 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à pizza maison ou prête à l'emploi
- 200 g de sauce tomate
- 250 g de mozzarella, coupée en tranches
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 220°C . Étale la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Répartis la sauce tomate uniformément sur la pâte.

Dispose les tranches de mozzarella sur la sauce tomate.

Arrose la pizza d'huile d'olive, sale, et poivre légèrement.

Enfourne pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante, et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

À la sortie du four, garnis de feuilles de basilic frais. Serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
600	25G	20G	80G	4G

LASAGNES AUX LÉGUMES

Ces lasagnes aux légumes sont riches en fibres, vitamines et minéraux, grâce à la variété de légumes utilisés. La ricotta et le parmesan apportent des protéines et du calcium.



PREP 20 MIN

4 PERS

INGRÉDIENTS

- 12 feuilles de lasagnes (prêtes à l'emploi)
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 aubergine, coupée en dés
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 200 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes de Provence (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C . Dans une grande poêle, fais chauffer l'huile d'olive. Ajoute l'oignon, l'ail, les carottes, la courgette, l'aubergine, et le poivron. Fais revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Ajoute les tomates concassées, du sel, du poivre, et des herbes de Provence. Laisse mijoter 10 minutes. Dans un plat à gratin, étale une couche de légumes au fond, puis recouvre de feuilles de lasagnes. Répète l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de légumes. Répartis la ricotta par-dessus, puis saupoudre de parmesan râpé. Enfourne pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les lasagnes soient dorées et bien cuites.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	15G	18G	45G	8G

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Les lentilles corail sont une excellente source de protéines végétales, de fibres et de fer. Ce plat est également riche en graisses saines grâce au lait de coco, et les épices apportent des bienfaits anti-inflammatoires.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry ou 1 cuillère à café de curry en poudre
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche (facultatif, pour garnir)

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajoute l'oignon et l'ail, et fais-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoute les lentilles corail et la pâte de curry (ou curry en poudre), et fais revenir 1 minute. Verse le lait de coco et le bouillon de légumes. Porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Assaisonne avec du sel et du poivre. Garnis de coriandre fraîche avant de servir, si désiré.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	16G	20G	45G	10G

POULET AU CURRY

Ce poulet au curry est une source de protéines maigres, et le curry et le lait de coco apportent des bienfaits anti-inflammatoires et des graisses saines.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet, coupés en morceaux
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry ou 1 cuillère à café de curry en poudre
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche (facultatif, pour garnir)

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoute l'oignon et l'ail, et fais-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoute les morceaux de poulet et fais-les dorer de tous les côtés. Ajoute la pâte de curry ou le curry en poudre, mélange bien pour enrober le poulet. Verse le lait de coco, porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Assaisonne avec du sel et du poivre. Garnis de coriandre fraîche avant de servir, si désiré.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	28G	20G	8G	2G

GUACAMOLE MAISON

Le guacamole est riche en graisses saines, en fibres, et en vitamines, notamment la vitamine E et le potassium, apportés par l'avocat. C'est une option nutritive et délicieuse pour un dîner léger.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- 1 petite tomate, coupée en dés
- 1/2 oignon rouge, finement émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- Le jus d'un demi-citron vert
- 1 poignée de coriandre fraîche, hachée (facultatif)
- Sel, poivre
- Pincée de piment en poudre (facultatif)

PRÉPARATION

Coupe les avocats en deux, retire le noyau et récupère la chair dans un bol. Écrase la chair des avocats avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture lisse ou légèrement grumeleuse, selon ta préférence. Ajoute les dés de tomate, l'oignon rouge, l'ail, et la coriandre (si utilisée) dans le bol. Verse le jus de citron vert, assaisonne avec du sel, du poivre, et du piment en poudre si désiré.
Mélange bien le tout. Serre immédiatement avec des tortillas, des crudités, ou en garniture de tacos.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	3G	22G	12G	8G



CHAPITRE 5

Spécial enfants



L'IMPORTANCE DE MANGER ÉQUILIBRÉ POUR LES ENFANTS :

DE BÉBÉ À ADOLESCENT

Que ce soit pour les tout-petits qui découvrent les premières saveurs, les enfants en pleine croissance, ou les adolescents toujours affamés, une alimentation équilibrée est essentielle à chaque étape de leur développement. Les besoins nutritionnels évoluent au fil des années, mais le principe reste le même : offrir aux enfants une variété d'aliments riches en nutriments pour soutenir leur santé, leur croissance, et leur bien-être général.

Bébé : Les Premières Bouchées Comptent

Dès les premières cuillerées, il est crucial d'introduire à bébé une alimentation diversifiée et nutritive. C'est le moment où les préférences alimentaires se développent, et où l'on pose les bases d'une relation saine avec la nourriture. Les purées de légumes, les compotes de fruits, et les petites portions de protéines aident à assurer que bébé reçoit tous les nutriments essentiels pour un développement optimal du cerveau, des os et du système immunitaire.

Petits-Enfants : Énergie et Croissance

Les petits-enfants sont en pleine croissance, et leur appétit peut parfois sembler insatiable ! C'est l'âge où l'énergie débordante doit être soutenue par une alimentation riche en nutriments. Des repas équilibrés, avec des portions appropriées de protéines, de glucides complexes, de fruits et de légumes, sont essentiels pour soutenir leur croissance rapide et leur développement cognitif. Un bon équilibre entre les macronutriments permet aussi de stabiliser leur énergie tout au long de la journée, évitant les fameux coups de fatigue en fin de matinée ou d'après-midi.



L'IMPORTANCE DE MANGER ÉQUILIBRÉ POUR LES ENFANTS :

DE BÉBÉ À ADOLESCENT

Pré-Ados : Des Besoins qui Changent

À l'approche de la pré-adolescence, le corps des enfants commence à changer rapidement, et leurs besoins nutritionnels évoluent. Les besoins en calcium, par exemple, augmentent pour soutenir le développement osseux, et une consommation adéquate de protéines devient essentielle pour la croissance musculaire. Une alimentation riche en fer est également cruciale, surtout pour les jeunes filles, afin de prévenir les carences. À cet âge, il est important de continuer à promouvoir une alimentation variée, tout en tenant compte des nouvelles préférences alimentaires qui se développent.

Ados : Alimentation et Autonomie

Les adolescents cherchent souvent à prendre plus de contrôle sur leur alimentation, et c'est là que l'éducation sur l'importance de manger équilibré devient primordiale. C'est une période où l'autonomie alimentaire s'affirme, et où les choix peuvent parfois s'orienter vers des aliments moins sains, notamment en raison des influences sociales ou de la publicité. Les ados ont besoin d'une alimentation riche en nutriments pour soutenir la poussée de croissance, l'activité physique, et la charge mentale croissante liée à l'école et aux relations sociales. Les protéines, les fibres, les vitamines et les minéraux sont essentiels pour maintenir une bonne santé physique et mentale.



L'IMPORTANCE DE MANGER ÉQUILIBRÉ POUR LES ENFANTS :

DE BÉBÉ À ADOLESCENT

Pour Tous : Une Bonne Habitude à Cultiver

Quel que soit l'âge, une alimentation équilibrée est la clé d'une bonne santé, d'une énergie stable, et d'une croissance harmonieuse. En cultivant dès le plus jeune âge de bonnes habitudes alimentaires, on permet aux enfants de développer une relation positive avec la nourriture, de prévenir les carences et de se préparer à un avenir en pleine santé. Après tout, bien manger, c'est aussi apprendre à prendre soin de soi et à respecter son corps.

Qu'ils soient bébés, petits-enfants, pré-ados ou ados, offrons à nos enfants ce qu'il y a de mieux dans leur assiette, car une alimentation équilibrée est le pilier d'une vie saine et heureuse.













PURÉE DE CAROTTES ET PATATES DOUCES

PREP 20 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
70	1G	0G	16G	3G

INGRÉDIENTS

- 1 carotte moyenne
- 1 petite patate douce

PRÉPARATION

Épluche et coupe la carotte et la patate douce en petits morceaux.Fais-les cuire à la vapeur ou dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 15 minutes). Mixe les légumes cuits avec un peu de l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée lisse.

BIENFAITS

Cette purée est riche en bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A dans le corps, essentiel pour la santé des yeux et du système immunitaire.

COMPOTE DE POMME ET POIRE

PREP 15 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
50	0G	0G	13G	2G

INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 1 poire

PRÉPARATION

Épluche et coupe la pomme et la poire en petits morceaux. Fais-les cuire à la vapeur ou dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 minutes). Mixe les fruits cuits jusqu'à obtenir une compote lisse.

BIENFAITS

Cette compote est riche en fibres et en vitamine C, qui sont essentiels pour la digestion et le système immunitaire du bébé.

PURÉE DE BROCOLI ET POMME DE TERRE

PREP 20 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
60	2G	0G	13G	3G

INGRÉDIENTS

- 1 petite pomme de terre
- 100 g de brocoli (fleurs seulement)

PRÉPARATION

Épluche et coupe la pomme de terre en morceaux. Fais cuire la pomme de terre et le brocoli à la vapeur ou dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 15 minutes). Mixe les légumes ensemble avec un peu de l'eau de cuisson pour obtenir une purée lisse.

BIENFAITS

Cette purée est riche en vitamine C, en fibres et en potassium, bons pour la digestion et le développement des os.

PURÉE DE COURGETTE & RIZ

PREP 20 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
80	2G	1G	17G	2G

INGRÉDIENTS

- 1 petite courgette
- 2 cuillères à soupe de riz blanc

PRÉPARATION

Fais cuire le riz selon les instructions du paquet. Épluche et coupe la courgette en petits morceaux, fais-la cuire à la vapeur ou dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ 10 minutes). Mixe la courgette avec le riz cuit pour obtenir une purée lisse.

BIENFAITS

Cette purée est douce pour l'estomac et riche en fibres, en glucides complexes pour l'énergie, et en vitamines essentielles pour la croissance.

PURÉE PETIS POIS & POULET

PREP 20 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
90	10G	1G	9G	2G

INGRÉDIENTS

- 50 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 50 g de blanc de poulet

PRÉPARATION

Fais cuire les petits pois à la vapeur ou dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes). Fais cuire le blanc de poulet séparément jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Mixe les petits pois et le poulet ensemble pour obtenir une purée lisse.

BIENFAITS

Cette purée est riche en protéines, en fer et en fibres, essentiels pour le développement musculaire et le bon fonctionnement du système immunitaire dé bébé.

PURÉE DE BUTTERNUT & POMME DE TERRE

PREP 20 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
80	2G	0G	18G	3G

INGRÉDIENTS

- 50 g de courge butternut, coupée en dés
- 100 g de pomme de terre, épluchée et coupée en dés

PRÉPARATION

Fais cuire la courge et la pomme de terre à la vapeur ou dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 15 minutes). Mixe les légumes cuits avec un peu de l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une purée lisse.

BIENFAITS

Cette purée est riche en vitamines A et C, ainsi qu'en fibres, ce qui est excellent pour le développement du système immunitaire et la digestion de bébé.

COMPOTE DE POIRE ET PÊCHE

PREP 15 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
60	0G	0G	0G	2G

INGRÉDIENTS

- 1 poire
- 1 pêche

PRÉPARATION

Épluche et coupe la poire et la pêche en morceaux. Fais cuire les fruits à la vapeur ou dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 minutes). Mixe les fruits cuits jusqu'à obtenir une compote lisse.

BIENFAITS

Cette compote est riche en fibres et en vitamines C et K, essentielles pour une bonne digestion et la santé des os de bébé.

PURÉE DE HARICOTS VERTS & POULET

PREP 15 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
90	10G	1G	7G	2G

INGRÉDIENTS

- 100 g de haricots verts
- 50 g de blanc de poulet

PRÉPARATION

Fais cuire les haricots verts à la vapeur ou dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 minutes). Fais cuire le blanc de poulet séparément jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Mixe les haricots verts et le poulet ensemble pour obtenir une purée lisse.

BIENFAITS

Cette purée est riche en protéines, en fer et en vitamines, essentiels pour le développement musculaire et la bonne santé du système immunitaire de bébé.

PURÉE DE BROCOLI & PATATE DOUCE

PREP 15 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
70	2G	0G	15G	3G

INGRÉDIENTS

- 100 g de brocoli (fleurs uniquement)
- 100 g de patate douce, épluchée et coupée en dés

PRÉPARATION

Fais cuire la patate douce et le brocoli à la vapeur ou dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 minutes). Mixe les légumes ensemble avec un peu de l'eau de cuisson pour obtenir une purée lisse.

BIENFAITS

Cette purée est riche en fibres, en vitamines A et C, et en potassium, bons pour la croissance des os et la santé des yeux de bébé.

COMPOTE DE BANANE & KIWI

PREP 15 MIN

1 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
60	1G	0G	15G	3G

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre
- 1 kiwi

PRÉPARATION

Épluche la banane et le kiwi, puis coupe-les en morceaux.
Mixe les fruits ensemble jusqu'à obtenir une compote lisse.

BIENFAITS

Cette compote est riche en vitamine C, en fibres, et en antioxydants, ce qui soutient le système immunitaire et la digestion de bébé.

CROQUETTES DE POULET & PATATE DOUCE

PREP10 MIN

3 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
45	4G	1G	3G	1G

INGRÉDIENTS

- 200 g de blanc de poulet haché
- 1 petite patate douce, épluchée et râpée
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Mélange le poulet haché, la patate douce râpée, l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre dans un bol. Forme des petites croquettes avec le mélange et dispose-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrose d'un filet d'huile d'olive et enfourne pendant 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

BIENFAITS

Ces croquettes sont riches en protéines et en vitamine A, essentiels pour la croissance, la vision et la santé immunitaire des enfants.

MINI PIZZAS AUX LÉGUMES

PREP10 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
50	2G	2G	5G	1G

INGRÉDIENTS

- 4 petites tortillas de blé ou de maïs
- 100 g de sauce tomate
- 1 petite courgette, coupée en fines rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en fines lanières
- 100 g de fromage râpé (emmental, mozzarella, etc.)
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 200°C. Dispose les tortillas sur une plaque de cuisson. Étale la sauce tomate sur chaque tortilla, puis garnis de courgette, poivron et fromage râpé. Assaisonne avec des herbes de Provence, du sel et du poivre. Enfourne pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

BIENFAITS

Ces mini pizzas sont une façon amusante d'incorporer des légumes dans l'alimentation des enfants. Elles sont riches en fibres, en calcium et en vitamines.

GALETTES DE QUINOA ET CAROTTES

PREP 15 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
37	1G	1G	4G	1G

INGRÉDIENTS

- 100 g de quinoa
- 2 carottes, râpées
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais cuire le quinoa selon les instructions du paquet et laisse refroidir. Mélange le quinoa cuit, les carottes râpées, l'œuf, le fromage râpé, la chapelure, le sel et le poivre dans un bol.

Forme des petites galettes avec le mélange. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle et fais cuire les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées

BIENFAITS

Ces galettes sont riches en protéines végétales, en fibres et en vitamines, offrant une alternative saine aux galettes de viande.

RIZ AU LAIT ET FRUITS ROUGES

PREP 15 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
40	2G	1G	9G	1G

INGRÉDIENTS

- 100 g de riz rond
- 500 ml de lait (végétal ou de vache)
- 1 cuillère à soupe de sucre (facultatif
- 100 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- 1 cuillère à café de vanille liquide

PRÉPARATION

Fais cuire le riz dans le lait avec la vanille à feu doux pendant environ 25 minutes, en remuant régulièrement. Ajoute le sucre si désiré, et continue la cuisson jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux. Serre chaud ou froid, garni de fruits rouges.

BIENFAITS

Le riz au lait est une source de glucides complexes pour l'énergie, et les fruits rouges apportent des vitamines et des antioxydants.

POÊLÉE DE POULET AUX PETITS LÉGUMES

PREP 15 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
45	3G	1G	3G	1G

INGRÉDIENTS

- 200 g de blanc de poulet, coupé en petits morceaux
- 1 carotte, coupée en dés
- 100 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoute les morceaux de poulet et fais-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoute les carottes, les petits pois et la courgette. Fais sauter le tout jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonne avec du sel et du poivre, et serre immédiatement.

BIENFAITS

Cette poêlée est riche en protéines et en fibres, idéale pour un repas équilibré et coloré, qui plaît aux enfants.

OMELETTE AU FROMAGE

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	18G	20G	2G	0G

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 50 g de fromage râpé (emmental, cheddar, etc.)
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile ou de beurre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Bats les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Fais chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle à feu moyen. Verse le mélange d'œufs dans la poêle, laisse cuire doucement jusqu'à ce que les bords commencent à prendre. Saupoudre le fromage râpé sur l'omelette, puis plie-la en deux. Laisse cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Serre immédiatement.

BIENFAITS

L'omelette au fromage est riche en protéines et en calcium, essentiels pour la croissance des os et des muscles chez les enfants.

SALADE DE RIZ AU THON

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	10G	6G	22G	2G

INGRÉDIENTS

- 100 g de riz cuit (restant du dîner ou fraîchement cuit)
- 1 boîte de thon au naturel (environ 150 g)
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 carotte, râpée
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette (huile d'olive, vinaigre, sel)

PRÉPARATION

Mélange le riz cuit avec le thon égoutté, la tomate et la carotte dans un grand saladier. Ajoute la vinaigrette, mélange bien et serre frais.

BIENFAITS

Cette salade de riz est une source équilibrée de glucides, de protéines et de vitamines, idéale pour un déjeuner ou un dîner léger et nourrissant.

TAGLIATELLES AU BEURRE & FROMAGE

PREP 10 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
400	14G	18G	46G	3G

INGRÉDIENTS

- 200 g de tagliatelles
- 50 g de beurre
- 50 g de fromage râpé (parmesan, emmental, etc.)

PRÉPARATION

Fais cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égoutte les pâtes et remets-les dans la casserole. Ajoute le beurre, mélange bien jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Ajoute le fromage râpé, mélange à nouveau. Assaisonne avec du sel et du poivre. Serre immédiatement.

BIENFAITS

Ce plat simple et réconfortant est une source rapide de glucides et de calcium, idéal pour un repas rapide en semaine.

MINI PIZZAS AU PAIN

PREP 15 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	12G	10G	28G	3G

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain (complet, de mie, ou baguette)
- 2 cuillères à soupe de sauce tomate
- 50 g de fromage râpé (mozzarella, emmental)
- Quelques rondelles de tomate ou de poivron
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 200°C. Étale la sauce tomate sur les tranches de pain. Ajoute le fromage râpé et dispose les rondelles de tomate ou de poivron par-dessus. Assaisonne avec les herbes de Provence, le sel et le poivre. Enfourne pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

BIENFAITS

Ces mini pizzas sont riches en calcium et en vitamines, parfaites pour un repas ou un goûter rapide et amusant.

CROQUE-MONSIEUR

PREP 15 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
350	18G	20G	28G	2G

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon
- 50 g de fromage râpé (gruyère, emmental)
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de moutarde ou de crème fraîche (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C ou utilise un appareil à croque-monsieur. Beurre une face de chaque tranche de pain.

Dispose une tranche de jambon et une poignée de fromage râpé entre deux tranches de pain (côté beurré à l'extérieur).

Ajoute de la moutarde ou de la crème fraîche à l'intérieur, si désiré. Fais cuire au four ou dans l'appareil jusqu'à ce que le pain soit doré et le fromage fondu.

BIENFAITS

Le croque-monsieur est une source de protéines, de calcium et de glucides, offrant un repas équilibré et réconfortant pour les enfant.

SOUPE DE LÉGUMES MULTICOLORES

PREP 30 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
120	2G	4G	18G	4G

INGRÉDIENTS

- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 pomme de terre, coupée en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoute l'oignon, la carotte, la courgette, la pomme de terre, et le poivron, et fais revenir pendant 5 minutes. Ajoute le bouillon de légumes, sale et poivre, puis laisse mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Mixe la soupe ou laisse-la en morceaux, selon la préférence des enfants.

BIENFAITS

Cette soupe est riche en vitamines, minéraux et fibres, idéale pour une alimentation équilibrée.

SOUPE DE PÂTES ALPHABET

PREP 30 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	2G	28G	3G

INGRÉDIENTS

- 100 g de pâtes alphabet
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 1 branche de céleri, coupée en petits dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 litre de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer le bouillon dans une grande casserole.

Ajoute l'oignon, la carotte, le céleri et la tomate, et laisse cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoute les pâtes alphabet et fais cuire selon les instructions du paquet (environ 5 minutes). Assaisonne avec du sel et du poivre avant de servir.

BIENFAITS

Cette soupe est amusante pour les enfants et leur fournit des glucides pour l'énergie, ainsi que des vitamines et des minéraux essentiels.

SOUPE DE TOMATES ET QUINOA

PREP 25 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	6G	5G	28G	4G

INGRÉDIENTS

- 500 g de tomates mûres, coupées en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 100 g de quinoa
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole et fais revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoute les tomates et laisse mijoter pendant 10 minutes. Ajoute le bouillon et le quinoa, puis laisse cuire encore 15 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. Mixe la soupe pour une texture lisse ou laisse-la telle quelle, selon la préférence.

BIENFAITS

Le quinoa apporte des protéines complètes, et les tomates sont riches en vitamines et en antioxydants.

VELOUTÉ DE POTIRON ET POMME

PREP 30 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
130	2G	5G	20G	3G

INGRÉDIENTS

- 500 g de potiron, coupé en dés
- 1 pomme, épluchée et coupée en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole et fais revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoute le potiron et la pomme, puis fais revenir pendant 5 minutes. Ajoute le bouillon et laisse mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Mixe la soupe pour obtenir un velouté. Ajoute la crème fraîche avant de servir si désiré.

BIENFAITS

Ce velouté est riche en vitamine A grâce au potiron et en fibres grâce à la pomme.

SOUPE DE COURGETTES ET VACHE QUI RIT

PREP 30 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
130	4G	10G	12G	3G

INGRÉDIENTS

- 3 courgettes, coupées en rondelles
- 1 oignon, émincé
- 1 litre de bouillon de légumes
- 4 portions de fromage La Vache qui Rit
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole et fais revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoute les courgettes et fais revenir pendant 5 minutes. Ajoute le bouillon et laisse mijoter pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Mixe la soupe avec les portions de La Vache qui Rit pour obtenir un velouté crémeux.

BIENFAITS

Cette soupe est riche en vitamines grâce aux courgettes et en calcium grâce au fromage, parfaite pour un repas réconfortant.

MOUSSE AU CHOCOLAT

PREP 15 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
180	5G	12G	15G	2G

INGRÉDIENTS

- 100 g de chocolat noir ou au lait (selon la préférence)
- 3 œufs
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Fais fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, en remuant entre chaque intervalle, jusqu'à ce qu'il soit lisse. Sépare les blancs des jaunes d'œufs. Ajoute les jaunes d'œufs au chocolat fondu, mélange bien. Monte les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorpore délicatement les blancs d'œufs montés en neige au mélange chocolat-jaunes, en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.

Répartis la mousse dans des ramequins ou des verres, puis mets au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.

BIENFAITS

La mousse au chocolat est une source d'énergie grâce aux glucides, et le chocolat apporte des antioxydants, en particulier si tu utilises du chocolat noir.

BANANES RÔTIES AU MIEL

PREP 5 MIN

4 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
120	1G	0G	30G	3G

INGRÉDIENTS

- 2 bananes coupées en rondelles
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée de cannelle (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffe le four à 180°C .Coupe les bananes en deux dans le sens de la longueur et place-les dans un plat allant au four. Arrose les bananes avec le jus de citron et le miel. Saupoudre de cannelle si désiré. Enfourne pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bananes soient dorées et légèrement caramélisées. Serre chaud, nature ou avec une boule de glace pour plus de gourmandise.

BIENFAITS

Les bananes sont riches en potassium et en fibres, et le miel apporte une douceur naturelle avec des antioxydants.

VERRINES DE FROMAGE BLANC & COMPOTE DE FRUITS

PREP 5 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
130	6G	2G	20G	2G

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage blanc
- 100 g de compote de pommes ou de poires (ou toute autre compote)
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (facultatif)

PRÉPARATION

Dans deux verrines ou petits verres, répartis la moitié du fromage blanc au fond. Ajoute une couche de compote de fruits par-dessus. Répartis le reste du fromage blanc sur la compote. Si désiré, arrose de miel ou de sirop d'érable et saupoudre de biscuits écrasés pour plus de gourmandise. Serre immédiatement.

BIENFAITS

Ce dessert est riche en protéines grâce au fromage blanc, et en fibres et vitamines grâce à la compote de fruits.

BROCHETTES DE FRUITS

PREP 5 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
80	1G	0G	20G	4G

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 pomme
- 1 kiwi
- Des quartiers de clémentines
- 6 fraises
- 1 poignée de raisins
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (facultatif, pour éviter que les fruits ne brunissent)

PRÉPARATION

Épluche la banane, la pomme et le kiwi. Coupe-les en morceaux de taille égale. Equeute les fraises. Sur des petites brochettes en bois ou des bâtonnets de glace, enfile les morceaux de fruits en alternant les couleurs et les types de fruits. Si désiré, arrose les fruits avec un peu de jus de citron pour éviter qu'ils ne brunissent. Serre immédiatement ou garde au frais jusqu'au moment de servir

BIENFAITS

Ces brochettes sont riches en vitamines, en fibres et en antioxydants, faisant de ce dessert une option saine et colorée pour les enfants.

GALETTE DE POMMES DE TERRE & CAROTTES

PREP 15 MIN

2 PERS.

PAR PORTION :

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	6G	20G	3G

INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 carotte moyenne
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Épluche les pommes de terre et la carotte, puis râpe-les finement. Dans un bol, mélange les légumes râpés avec l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Forme des petites galettes avec le mélange de légumes et fais-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Serre chaud, éventuellement avec une petite sauce au yaourt pour accompagner.

BIENFAITS

Ces galettes sont riches en fibres et en vitamines A et C, grâce aux pommes de terre et aux carottes. Elles constituent une source d'énergie saine et équilibrée pour les enfants.



CHAPITRE 6

Spécial beauté



LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR

Prendre soin de soi n'est pas simplement une question de routine beauté ou de produits cosmétiques. En naturopathie, on croit fermement que la vraie beauté commence de l'intérieur. Ce que nous consommons au quotidien a un impact direct sur notre apparence extérieure et notre bien-être général. Nourrir notre corps avec des aliments riches en nutriments essentiels et en antioxydants non seulement améliore notre santé, mais donne également à notre peau cet éclat naturel, rend nos cheveux plus brillants et renforce nos ongles.

L'approche holistique de la naturopathie repose sur l'idée que notre corps a une capacité innée à se guérir et à s'équilibrer, à condition que nous lui fournissions les bons outils. En consommant des aliments naturels et en évitant les toxines, nous pouvons soutenir notre organisme dans sa quête d'équilibre. Les boissons et les tisanes, riches en vitamines, minéraux, et autres composés bioactifs, jouent un rôle crucial dans cette démarche.

L'hydratation, par exemple, est un pilier fondamental pour maintenir une peau souple et éclatante. Les antioxydants aident à combattre les radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré. Les acides gras essentiels nourrissent la peau de l'intérieur, la rendant plus résistante et plus belle.



LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR

Prendre soin de soi par l'alimentation ne se limite pas à des bénéfices physiques. C'est aussi une manière de se connecter à soi-même, de respecter son corps et de lui offrir le meilleur. En choisissant des ingrédients naturels, biologiques et riches en bienfaits, on cultive non seulement notre beauté extérieure, mais aussi notre paix intérieure et notre sérénité. Chaque gorgée de ces boissons bienfaisantes est une invitation à prendre un moment pour soi, à se détendre, et à se recentrer.

En intégrant ces recettes de boissons et tisanes beauté dans ton quotidien, tu prends non seulement soin de ton apparence, mais aussi de ton bien-être global. Tu découvriras que lorsque tu nourris ton corps avec amour et respect, cela se voit à l'extérieur. Une belle peau, des cheveux forts et des ongles sains ne sont que le reflet de l'harmonie intérieure que tu cultives jour après jour.

En naturopathie, on dit souvent : "Ce que tu mets dans ton corps se voit sur ta peau." Alors, profitons de ces délicieuses recettes pour rayonner de l'intérieur et faire ressortir notre beauté naturelle.













ÉCLAT DE PEAU AUX BAIES & ÉPINARDS

Ce smoothie est riche en antioxydants (fraises, myrtilles) qui aident à combattre les radicaux libres, en vitamine C pour un teint lumineux, et en fer et magnésium des épinards pour une peau et des cheveux en bonne santé.



PREP 5 MIN

1 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 poignée de fraises
- 1 poignée de myrtilles
- 1 poignée d'épinards frais
- 200 ml de lait d'amande ou de lait de coco
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Mets tous les ingrédients dans un mixeur.
Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
Serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	3G	3G	30G	5G

SALADE DE QUINOA AUX AVOCATS & GRENADES

Cette salade est riche en acides gras essentiels de l'avocat pour une peau hydratée, en antioxydants de la grenade pour la protection contre le vieillissement, et en protéines complètes du quinoa pour des cheveux et des ongles forts.



PREP 10 MIN

1 PERS

INGRÉDIENTS

- 100 g de quinoa cuit
- 1 avocat, coupé en dés
- 1/2 grenade, égrainée
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Mélange tous les ingrédients dans un grand bol.

Arrose d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonne avec du sel et du poivre.

Serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
300	7G	18G	28G	7G

PUDDING DE GRAINES DE CHIA AU LAIT DE COCO & MANGUE

Les graines de chia sont riches en oméga-3, qui favorisent la santé de la peau et des cheveux. La mangue est une source de vitamine A et C, aidant à la régénération cellulaire et à la luminosité de la peau.



PREP 10 MIN

1 PERS

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de graines de chia
- 250 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 mangue, coupée en dés

PRÉPARATION

Mélange les graines de chia, le lait de coco et le sirop d'érable dans un bol.

Laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute la nuit.

Ajoute les dés de mangue sur le dessus avant de servir.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
250	5G	18G	20G	10G

TISANE DE CAMOMILLE, CITRON & MIEL

La camomille apaise la peau et réduit les inflammations, le citron purifie grâce à sa vitamine C, et le miel hydrate la peau de l'intérieur.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de fleurs de camomille séchées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe de miel
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute les fleurs de camomille.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, puis ajoute le jus de citron et le miel. Mélange bien.
Serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
20	0G	0G	5G	0G

TISANE DE MENTHE POIVRÉE & CITRONNELLE

La menthe poivrée aide à réguler la production de sébum, idéale pour les peaux grasses, tandis que la citronnelle possède des propriétés antibactériennes et aide à purifier la peau.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe poivrée séchées
- 1 cuillère à soupe de citronnelle séchée
- 500 ml d'eau

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute la menthe poivrée et la citronnelle.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
0G	0G	0G	0G	0G

TISANE DE THÉ VERT, GINGEMBRE & CURCUMA

Le thé vert est riche en antioxydants, le gingembre améliore la circulation sanguine pour une peau éclatante, et le curcuma possède des propriétés anti-inflammatoires.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de thé vert en vrac
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à café de curcuma frais râpé
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis retire du feu et ajoute le thé vert, le gingembre et le curcuma. Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, ajoute du miel si désiré, et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
15	0G	0G	3G	0G

TISANE DE HIBISCUS & BAIES DE GOJI

L'hibiscus est riche en vitamine C et en antioxydants qui aident à améliorer l'élasticité de la peau, tandis que les baies de goji sont connues pour leurs propriétés anti-âge.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 cuillère à soupe de baies de goji séchées
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave (facultatif)

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute les fleurs d'hibiscus et les baies de goji.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, ajoute du sirop d'agave si désiré, et serre chaud ou froid.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
20	0G	0G	5G	0G

TISANE DE ROMARIN & MIEL

Le romarin stimule la circulation sanguine, ce qui peut améliorer la santé des cheveux et donner un teint éclatant, tandis que le miel hydrate la peau de l'intérieur.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de feuilles de romarin séchées
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute le romarin.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, ajoute le miel et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
20	0G	0G	5G	0G

TISANE À LA ROSE & À L'ALOE VERA

Les pétales de rose sont riches en antioxydants qui aident à apaiser la peau et à réduire les rougeurs. L'aloe vera hydrate et favorise la guérison des petites irritations cutanées.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de pétales de rose séchés
- 1 cuillère à soupe de jus d'aloe vera
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute les pétales de rose séchés.
Laisse infuser pendant 5 minutes.
Filtre la tisane, ajoute le jus d'aloe vera et le miel si désiré, et serre chaud ou froid.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
15	0G	0G	5G	0G

TISANE À LA LAVANDE & À LA CAMOMILLE

La lavande et la camomille possèdent des propriétés apaisantes et anti-inflammatoires, parfaites pour réduire le stress qui peut affecter la peau et pour favoriser un sommeil réparateur, essentiel pour une belle peau.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de fleurs de lavande séchées
- 1 cuillère à café de fleurs de camomille séchées
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à café de sirop d'agave (facultatif)

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute la lavande et la camomille.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, ajoute du sirop d'agave si désiré, et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
10	0G	0G	2G	0G

TISANE DE FENOUIL & CITRON

Le fenouil aide à la digestion et à l'élimination des toxines, ce qui peut améliorer l'apparence de la peau. Le citron, riche en vitamine C, contribue à l'éclat de la peau.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- Jus d'un demi-citron
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute les graines de fenouil.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, ajoute le jus de citron et le miel si désiré, et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
20	0G	0G	5G	0G

TISANE DE SAUGE & MIEL

La sauge est riche en antioxydants qui aident à lutter contre le vieillissement de la peau. Elle possède également des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, bénéfiques pour la santé générale de la peau.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de feuilles de sauge séchées
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute les feuilles de sauge.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, ajoute le miel et serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
20	0G	0G	5G	0G

TISANE DE VERVEINE & CITRON VERT

La verveine aide à apaiser le système nerveux et à réduire le stress, qui peut impacter l'apparence de la peau. Le citron vert est riche en vitamine C, qui aide à clarifier et à éclaircir le teint.



PREP 10 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de feuilles de verveine séchées
- Jus d'un demi-citron vert
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à café de sirop d'agave (facultatif)

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute les feuilles de verveine.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre la tisane, ajoute le jus de citron vert et le sirop d'agave si désiré, et serre chaud ou froid.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
15	0G	0G	4G	0G

EAU DÉTOX AU CONCOMBRE, CITRON & MENTHE

Le concombre hydrate et est riche en silice, bénéfique pour la peau. Le citron purifie et apporte de la vitamine C, et la menthe rafraîchit tout en ayant des propriétés anti-inflammatoires.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1/2 concombre, coupé en rondelles
- 1 citron, coupé en tranches
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 litre d'eau

PRÉPARATION

Mets les rondelles de concombre, les tranches de citron et les feuilles de menthe dans une grande carafe.
Ajoute l'eau et laisse infuser au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir.
Serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
5	0G	0G	1G	0G

SMOOTHIE ÉCLAT AU KIWI, ÉPINARDS & GINGEMBRE

Les kiwis sont riches en vitamine C, qui booste la production de collagène. Les épinards contiennent du fer et de la vitamine E, qui nourrissent la peau, et le gingembre améliore la circulation pour un teint éclatant.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 kiwis, épluchés et coupés en morceaux
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 200 ml de jus de pomme
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

PRÉPARATION

Mets tous les ingrédients dans un mixeur. Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse. Serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
120	3G	2G	25G	5G

INFUSION DE FRUITS ROUGES ET HIBISCUS

Les fruits rouges et l'hibiscus sont riches en antioxydants qui aident à protéger la peau contre les radicaux libres, favorisant un teint jeune et lumineux.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 poignée de fruits rouges (framboises, myrtilles, fraises)
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Porte l'eau à ébullition, puis ajoute les fleurs d'hibiscus et les fruits rouges.
Laisse infuser pendant 5 à 7 minutes.
Filtre l'infusion, ajoute du miel si désiré, et serre chaud ou froid.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
40	1G	0G	10G	2G

LAIT DORÉ (GOLDEN MILK) AU CURCUMA

Le curcuma possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui aident à apaiser les irritations cutanées et à donner une belle peau éclatante. Le gingembre améliore la circulation et aide à une meilleure absorption des nutriments.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait d'amande ou de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 pincée de poivre noir (pour améliorer l'absorption du curcuma)

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélange le lait d'amande, le curcuma, le gingembre, le miel et le poivre noir.
Fais chauffer à feu doux pendant 5 minutes sans faire bouillir, en remuant régulièrement.
Serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
100	1G	3G	16G	1G

JUS DE CAROTTE, ORANGE & GINGEMBRE

Ce jus est riche en bêta-carotène des carottes et en vitamine C des oranges, deux nutriments essentiels pour une peau éclatante et en bonne santé. Le gingembre ajoute un boost anti-inflammatoire.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 2 oranges
- 1 petit morceau de gingembre (environ 2 cm)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Épluche les carottes et le gingembre.
Presse les oranges pour en extraire le jus.
Passe les carottes et le gingembre à l'extracteur de jus ou au mixeur avec un peu d'eau.
Mélange le jus de carotte et gingembre avec le jus d'orange et le jus de citron.
Serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
90	2G	0G	22G	4G

EAU DE COCO & SPIRULINE

L’eau de coco hydrate en profondeur et est riche en électrolytes, la spiruline est une source puissante d’antioxydants et de protéines, et le citron apporte de la vitamine C pour une peau éclatante.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 500 ml d’eau de coco
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Dans un grand verre, mélange l’eau de coco, la spiruline en poudre et le jus de citron. Ajoute le miel si désiré pour adoucir. Remue bien et serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
60	2G	0G	15G	0G

MATCHA LATTE AU LAIT D'AMANDE

Le matcha est riche en catéchines, un type d'antioxydant qui aide à protéger la peau contre les radicaux libres. Il contient également de la chlorophylle, qui aide à détoxifier la peau.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de poudre de matcha
- 500 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)

PRÉPARATION

Chauffe le lait d'amande dans une casserole sans le faire bouillir.

Dans un bol, mélange la poudre de matcha avec un peu de lait chaud pour former une pâte lisse.

Ajoute la pâte de matcha au reste du lait chaud, incorpore le miel et l'extrait de vanille. Fouette jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

Serre chaud.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
70	2G	3G	10G	1G

SMOOTHIE FRAÎCHEUR CONCOMBRE & MENTHE

Le concombre hydrate et rafraîchit, tandis que la menthe aide à apaiser la peau. La pomme verte est riche en antioxydants qui favorisent une peau éclatante.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 concombre, épluché et coupé en morceaux
- 1 pomme verte, coupée en morceaux
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- 200 ml d'eau
- Jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Mets le concombre, la pomme, les feuilles de menthe, l'eau et le jus de citron dans un mixeur.
Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Ajoute du miel si désiré, remue et serre immédiatement.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
50	1G	0G	12G	3G

JUS D'ALOE VERA & GRENADE

L'aloe vera hydrate et aide à la guérison des irritations cutanées. La grenade est riche en antioxydants qui aident à combattre les signes du vieillissement.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 100 ml de jus d'aloe vera (pur et non sucré)
- 200 ml de jus de grenade
- 200 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave (facultatif)

PRÉPARATION

Dans une carafe, mélange le jus d'aloe vera, le jus de grenade et l'eau.
Ajoute du sirop d'agave pour sucrer si désiré.
Remue bien et serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
80	0G	0G	20G	0G

BOISSON AUX GRAINES DE LIN & CITRON

Les graines de lin sont riches en oméga-3 et en fibres, qui favorisent une peau saine et une bonne digestion. Le citron ajoute de la vitamine C, essentielle pour un teint lumineux.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 500 ml d'eau
- Jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Mélange les graines de lin avec l'eau et laisse reposer pendant 15 à 20 minutes pour que les graines libèrent leur mucilage.
Ajoute le jus de citron et le miel, remue bien.
Serre immédiatement ou laisse reposer un peu plus longtemps pour une consistance plus épaisse

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
80	0G	0G	20G	0G

THÉ VERT GLACÉ À LA MENTHE & AU CITRON

Le thé vert est riche en catéchines, des antioxydants qui protègent la peau contre les radicaux libres. La menthe rafraîchit et aide à calmer les inflammations cutanées.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 sachets de thé vert
- 500 ml d'eau
- 1/2 citron, coupé en tranches
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave (facultatif)
- Glaçons

PRÉPARATION

Fais bouillir l'eau et laisse infuser les sachets de thé vert pendant 3 à 5 minutes.
Retire les sachets de thé et laisse refroidir.
Ajoute les tranches de citron et les feuilles de menthe. Sucre avec du miel si désiré.
Réfrigère pendant 30 minutes. Serre avec des glaçons.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
10	0G	0G	3G	0G

JUS DE BETTERAVE, CAROTTE & ORANGE

La betterave est riche en antioxydants et en nitrates qui améliorent la circulation sanguine, favorisant un teint lumineux. Les carottes et les oranges apportent de la vitamine C et du bêta-carotène pour une peau en bonne santé.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 petite betterave, épluchée et coupée en morceaux
- 2 carottes, épluchées
- 2 oranges, pressées
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 200 ml d'eau

PRÉPARATION

Passe la betterave et les carottes à l'extracteur de jus.
Mélange le jus obtenu avec le jus d'orange et le gingembre râpé.
Ajoute l'eau pour diluer, remue bien et serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
100	2G	0G	25G	3G

LAIT DE NOIX DE CAJOU & CURCUMA

Les noix de cajou sont une source de bonnes graisses et de cuivre, important pour la production de collagène. Le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires qui aident à apaiser la peau.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 100 g de noix de cajou, trempées pendant 4 heures
- 500 ml d'eau
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 pincée de poivre noir

PRÉPARATION

Égoutte les noix de cajou et mets-les dans un mixeur avec l'eau.
Mixe jusqu'à obtenir un lait lisse.
Ajoute le curcuma, le miel et le poivre noir.
Mixe à nouveau.
Serre frais ou chaud, selon la préférence.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
150	4G	10G	12G	2G

SMOOTHIE ANANAS, NOIX DE COCO & CHIA

Les noix de cajou sont une source de bonnes graisses et de cuivre, important pour la production de collagène. Le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires qui aident à apaiser la peau.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 200 g d'ananas frais, coupé en morceaux
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Mets l'ananas, le lait de coco et le miel dans un mixeur.

Mixe jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoute les graines de chia et laisse reposer pendant 10 minutes pour que les graines absorbent un peu de liquide.

Serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
170	3G	10G	20G	4G

JUS DE POMME, CONCOMBRE & MENTHE

Les pommes sont riches en antioxydants et en vitamine C, qui aident à garder la peau jeune et éclatante. Le concombre hydrate et la menthe aide à apaiser les inflammations cutanées.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 2 pommes vertes, coupées en morceaux
- 1/2 concombre, coupé en morceaux
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- 200 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Passe les pommes et le concombre à l'extracteur de jus.
Ajoute les feuilles de menthe et mixe à nouveau pour bien mélanger les saveurs.
Mélange avec l'eau et le jus de citron.
Serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
80	1G	0G	20G	3G

SMOOTHIE MANGUE & CURCUMA

La mangue est riche en vitamine A, qui favorise la régénération cellulaire de la peau. Le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires qui aident à apaiser la peau, tandis que les graines de chia apportent des oméga-3 pour la santé des cheveux et des ongles.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1 mangue, pelée et coupée en morceaux
- 1 banane
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 200 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Mets la mangue, la banane, le curcuma et le lait d'amande dans un mixeur.
Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
Ajoute les graines de chia et le miel si désiré.
Remue bien.
Serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
160	3G	5G	28G	4G

EAU INFUSÉE À LA FRAISE & AU BASILIC

Les fraises sont riches en antioxydants et en vitamine C, qui aident à protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres. Le basilic a des propriétés antibactériennes qui peuvent aider à maintenir une peau propre et saine.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 6 fraises, équeutées et coupées en tranches
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Mets les fraises et les feuilles de basilic dans une carafe.
Ajoute le jus de citron et l'eau.
Laisse infuser au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir.
Serre frais.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
5	0G	0G	1G	0G

JUS DE MELON, MENTHE & CITRON VERT

Le melon est hydratant et riche en vitamine C, qui favorise la production de collagène. La menthe rafraîchit et apaise, et le citron vert aide à détoxifier la peau.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 1/2 melon, épépiné et coupé en morceaux
- 1 poignée de feuilles de menthe fraîche
- Jus d'un citron vert
- 200 ml d'eau
- Glaçons

PRÉPARATION

Passe le melon dans un mixeur avec les feuilles de menthe et le jus de citron vert.
Ajoute l'eau et mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
Serre avec des glaçons.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
70	1G	0G	18G	2G

LAIT D'ORGE ET CANNELLE

L'orge est riche en fibres, en sélénium et en zinc, qui favorisent une peau éclatante et saine. La cannelle améliore la circulation et aide à maintenir l'élasticité de la peau.



PREP 30 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 100 g d'orge perlé
- 500 ml d'eau
- 200 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe de miel

PRÉPARATION

Fais cuire l'orge dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ 20 minutes).
Égoutte l'orge et mets-la dans un mixeur avec le lait d'amande, la cannelle et le miel.
Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
Serre chaud ou froid.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
140	3G	3G	27G	4G

COCKTAIL BEAUTÉ À LA PASTÈQUE & ALOE VERA

La pastèque est extrêmement hydratante et riche en lycopène, un antioxydant puissant. L'aloe vera apaise la peau et aide à la guérison des irritations. Le citron ajoute une dose de vitamine C pour un teint lumineux.



PREP 5 MIN

2 PERS

INGRÉDIENTS

- 300 g de pastèque, coupée en morceaux
- 100 ml de jus d'aloe vera (pur et non sucré)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe pour la garniture
- Glaçons

PRÉPARATION

Mixe la pastèque dans un mixeur jusqu'à obtenir un jus lisse.
Ajoute le jus d'aloe vera et le jus de citron. Remue bien.
Serre avec des glaçons et des feuilles de menthe pour garnir.

CALORIES	PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES
50	1G	0G	12G	1G



PRENDS SOIN DE TON CORPS, UNE RECETTE À LA FOIS !

Voilà, nous arrivons à la fin de ce voyage culinaire au cœur de la naturopathie. Avec plus de 200 recettes simples et savoureuses, cet e-book est bien plus qu'un simple livre de cuisine. C'est une invitation à prendre soin de toi et de tes proches, à travers des plats qui nourrissent autant le corps que l'esprit. Que tu sois à la recherche de l'éclat de jeunesse grâce à nos recettes beauté, de sourires enfantins grâce aux recettes pour les petits, ou encore de moments de convivialité autour de nos idées de dîners, cet e-book a été conçu pour t'accompagner dans ta quête de bien-être au quotidien.

En tant que naturopathe, j'ai à cœur de te rappeler que la simplicité est souvent la clé d'une vie saine et équilibrée. Pas besoin de suivre des régimes compliqués ou de chercher des ingrédients exotiques venus d'une autre galaxie pour se sentir bien dans sa peau. Parfois, un simple smoothie au petit-déjeuner ou une infusion apaisante avant le coucher suffisent à nous reconnecter à notre corps et à nos besoins.

Prendre soin de soi, c'est aussi se permettre des moments de plaisir et de gourmandise sans culpabilité. Après tout, si Mère Nature nous offre tant de saveurs délicieuses, pourquoi s'en priver ? Chaque recette de cet e-book a été pensée pour apporter joie, santé et simplicité dans ta cuisine. Et n'oublions pas : le rire est aussi un excellent ingrédient pour la santé !



PRENDS SOIN DE TON CORPS, UNE RECETTE À LA FOIS !

Alors, que tu te lances dans une soupe détox, des muffins au chocolat pour tes petits gourmands, ou une tisane beauté pour te chouchouter, fais-le avec le sourire et avec l'intention de te faire du bien. Parce que la naturopathie, c'est avant tout une question d'équilibre, de bienveillance envers soi-même, et de petits gestes quotidiens qui font la différence.

Et parce que tu fais désormais partie de cette belle aventure, j'ai le plaisir de t'offrir une réduction de 10 euros sur ta prochaine consultation de naturopathie avec moi. Un petit cadeau pour te remercier d'avoir choisi de prendre soin de toi avec cet e-book.

À très bientôt pour de nouvelles aventures gourmandes et bien-être, et n'oublie pas : la nature a tout prévu pour que tu sois resplendissant(e) de l'intérieur comme de l'extérieur !

PLANNING REPAS

	PETIT-DEJ	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUN				
MAR				
MER				
JEU				
VEN				
SAM				
DIM				

LISTE DE COURSES

CONSERVES

FRUITS/LÉGUMES

RAYON FRAIS / SURGELÉS

VIANDES / POISSONS

BOISSONS

ÉPICERIE



NOTES & RECETTES



Copyright ©Ma Pause Essenti'Elle [2024]. Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de brèves citations utilisées dans le cadre de critiques ou de revues. Toute utilisation non autorisée est strictement interdite et peut entrainer des sanctions civiles et pénales conformément aux articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toute infraction à ces droits peut être passible de poursuites judiciaires et de dommages-intérêts.

L'article L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle français prévoit des sanctions pour la contrefaçon, y compris des amendes et des peines d'emprisonnement. Cela renforce le caractère dissuasif du texte.



CONTACT

contact@mapauseessentielle.com
ma_pause_essenti_elle
ma_pause_essenti_elle