PRINTEMPS - ÉTÉ

20 recettes

faciles et gourmandes



Conseils nutritionnels & astuces pour gagner du temps en cuisine

La cuisine doit être une source de plaisir et de partage.

Michel Guérard



Moi, c'est Imane, entrepreneuse, maman de deux enfants et épicurienne dans l'âme. J'aime manger, j'aime cuisiner — mais j'aime aussi que ce soit simple, bon et rapide à préparer !

Je sais à quel point le quotidien peut être intense pour nous les femmes : entre le travail, les enfants, la vie perso, la charge mentale … Et malgré tout, cette envie qui reste là — celle de mieux manger, de prendre soin de soi !
C'est ce qui m'a poussée à me former au coaching en nutrition en 2022, pour trouver un équilibre entre plaisir, santé et simplicité.

Aujourd'hui, je partage une vision de l'alimentation bienveillante, intuitive et réaliste, pensée pour les femmes comme toi - celles qui veulent se sentir bien, prendre plaisir à manger, nourrir leur corps avec de bons produits … sans passer une heure en cuisine pour chaque repas !

Cet ebook est un concentré de cette philosophie :

- des recettes simples, de saison, pensées pour t'aider à mieux manger
- des conseils concrets pour t'organiser, alléger ta charge mentale
- Et surtout, du plaisir en cuisine, même dans un quotidien bien rempli

Merci infiniment pour ta confiance

Tous droits réservés - Imane Dyon - Avril 2025
« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »



Sommaire

01

Les bases d'une alimentation équilibrée

- Les macronutriments
- Les micronutriments
- L'importance de l'hydratation

02

Composer des repas équilibrés

- Les familles d'aliments
- Comprendre le degré de transformation des aliments
- La composition idéale d'une assiette équilibrée
- Une journée type

03

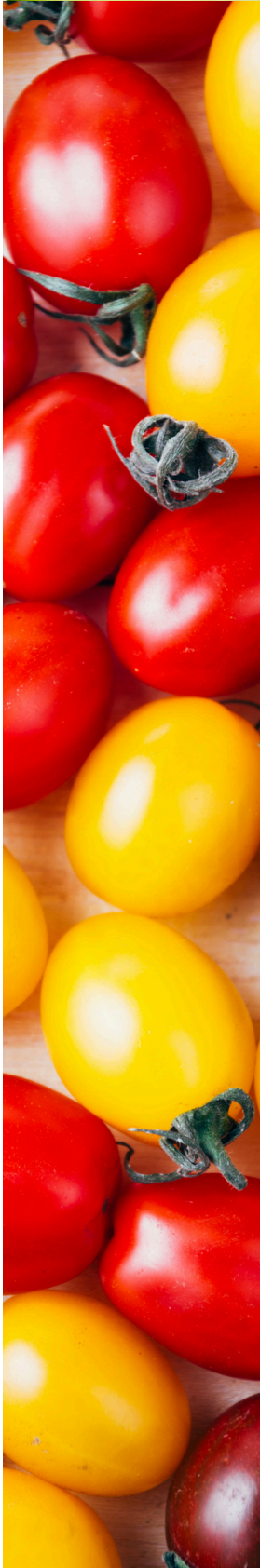
Et si on réduisait ta charge mentale ?

- Planifie tes repas efficacement
- Les aliments indispensables à avoir sous la main
- Mes conseils pour gagner du temps en cuisine
- 5 idées de repas express et équilibrés
- Un menu type et ton template de planning repas

04

20 recettes faciles et gourmandes

- Aubergines façon pizza
- Bagel à la truite fumée
- Burger gourmand au cheddar
- Chakchouka express
- Courgettes farcies
- Dos de cabillaud à la crème de coco
- Mini pizzas
- Poêlée de courgettes aux herbes de Provence
- Poulet façon basquaise & riz
- Salade de fenouil aux agrumes
- Salade de lentilles au thon
- Salade de pâtes aux saveurs italiennes
- Salade de quinoa sucrée - salée
- Salade de riz à la grecque
- Salade estivale : haricots verts & radis
- Salade fraîcheur : concombre, melon & feta
- Salade gourmande aux crevettes
- Saumon, boulgour & concombre
- Tarte courgettes & burrata
- Toasts aux asperges



01

Les bases d'une alimentation équilibrée

Les macronutriments

Bien manger, c'est avant tout comprendre ce dont notre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Une alimentation équilibrée repose sur trois piliers :
les macronutriments, les micronutriments et l'hydratation.

Les macronutriments sont les nutriments que notre organisme utilise en grande quantité pour produire de l'énergie et assurer son bon fonctionnement.



Les protéines

Essentielles pour la construction et la réparation des muscles, elles sont présentes dans la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses, les produits laitiers ...

Les glucides

Ils sont la principale source d'énergie du corps humain, ils se trouvent dans les céréales, les fruits, les légumes, les légumineuses ....
Moralité : les pâtes, c'est la vie !
Arrêtons de les diaboliser !





Les lipides

Souvent mal perçus, les lipides jouent pourtant un rôle clé dans le stockage de l'énergie, l'absorption des vitamines et la protection des cellules.
On les trouve principalement dans les huiles végétales, le beurre, les fruits à coque, les avocats et les poissons gras.

Oméga-3 vs oméga-6 : trouver le bon équilibre

Les oméga-3 et les oméga-6 sont des acides gras essentiels que notre corps ne peut pas produire seul.

Pourtant, les bienfaits des oméga-3 sont multiples :

- meilleure santé cardiovasculaire
- meilleure vision
- fonctions cognitives optimisées (mémoire, concentration)
- régulation de l'inflammation

Les oméga-6 sont aussi nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
Mais en excès, surtout quand les oméga-3 sont insuffisants, ils peuvent favoriser l'inflammation et augmenter le risque de maladies chroniques comme les troubles cardiovasculaires.

L'ANSES recommande un ratio oméga-6 / oméga-3 de 5:1.
Traduction : tu dois avoir un apport de 5 molécules d'oméga-6 pour 1 molécule d'oméga-3.
Dans les régimes occidentaux modernes, ce ratio grimpe souvent à 15:1 !

En cause :

- la surconsommation d'huiles riches en oméga-6
- et les aliments ultra-transformés

Ta mission ?
Réduire les excès d'oméga-6 et apporter des oméga-3 à ton corps par l'alimentation !

Tu peux profiter des bienfaits des oméga-3, qu'ils proviennent de sources végétales ou animales.



Sources végétales

Huile de colza, huile de noix, graines de chia, avocat, épinards, noix, amandes …



Sources animales

Les poissons gras comme le saumon, le hareng, le maquereau, la sardine ...

Les micronutriments

Contrairement aux macronutriments, les micronutriments ne fournissent pas d'énergie. Cependant, ils jouent un rôle important dans la régulation de notre métabolisme et sont essentiels à notre santé globale.

Les vitamines

On distingue **13 vitamines**, que l'on classe en deux groupes :
les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles !

Les vitamines hydrosolubles

Elles regroupent la vitamine C ainsi que les vitamines du groupe B : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et B12.

On les appelle hydrosolubles car elles sont solubles dans l'eau. Par conséquent, elles se dispersent dans les liquides de l'organisme, sans toutefois avoir la capacité d'être stockées. Ce facteur les rend très peu toxiques, puisque même en cas de surconsommation, elles sont principalement évacuées dans les urines et la sueur.

Mais le revers de la médaille, c'est qu'il faut en apporter régulièrement via les aliments, sans quoi une carence peut s'installer sur le long terme.

Les vitamines liposolubles

Contrairement aux vitamines hydrosolubles, elles peuvent être stockées dans les tissus adipeux de l'organisme et en quantité importante au niveau du foie, ce qui explique leur risque de toxicité en cas de surdosage.
Ce groupe comprend les vitamines A, D, E et K.

Zoom sur la vitamine D

Cette vitamine est essentielle pour la santé osseuse, le bon fonctionnement des muscles et le renforcement de notre système immunitaire.
80% de la vitamine D est fabriquée grâce au rayonnement du soleil sur notre peau. Les 20% restants viennent de l'alimentation. En France, plus de la moitié de la population est touchée par une carence en vitamine D.

N'hésite pas à échanger avec ton médecin afin de savoir si une supplémentation en vitamine D serait nécessaire.

Dans quels aliments peut-on trouver les vitamines liposolubles ?

Voici un tableau récapitulatif qui te permettra de t'y retrouver :

Vitamine A	Œuf, patate douce, carotte
Vitamine D	Huile de foie de morue, poissons gras comme le hareng, la sardine ou encore le saumon
Vitamine E	Huile de germe de blé, graines de tournesol, amandes, noisettes
Vitamine K	Avocat, brocoli, kiwi

Les minéraux

Les minéraux majeurs regroupent : **le calcium, le magnésium, le potassium, le phosphore, le soufre, le sodium et le chlore.**

Ils participent à certains processus essentiels comme :

- La contribution à la croissance et à la formation des os
- La régulation des hormones thyroïdiennes
- La régulation de la tension artérielle
- La transmission de l'influx nerveux

Les oligo-éléments

Les oligo-éléments sont des éléments présents dans le corps humain en très faibles quantités. Ils participent à de multiples fonctions : régulation de notre métabolisme, aide à la cicatrisation, maintien des défenses immunitaires ...
Ne pouvant pas être fabriqués par notre organisme, ils doivent donc être apportés en totalité par l'alimentation.

Avoir une alimentation variée et équilibrée constitue la clé pour ne pas en manquer. Parmi les plus importants, on trouve **le fer, le cuivre, le zinc, l'iode, le sélénium et le fluor.**

L'importance de l'hydratation



Une bonne hydratation est essentielle pour :

- **Transporter les nutriments et l'oxygène dans le corps**
- **Réguler la température corporelle**
- **Assurer une bonne digestion et une bonne élimination des toxines**

Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif est une bonne habitude à prendre afin de rester constamment hydraté.
Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.

Quelques conseils pour avoir une bonne hydratation :

- **Associe le fait de boire de l'eau à des moments-clés dans ta routine quotidienne**
  Par exemple : un verre d'eau au réveil, un verre d'eau à chaque pause au travail …
- **Si besoin, aromatise ton eau**
  Quelques idées : feuilles de menthe, rondelles de citron, fruits rouges …
- **Utilise une bouteille réutilisable pour avoir en permanence de l'eau à portée de main**

02

Composer des repas équilibrés

Les familles d'aliments

Il n'existe **ni aliments parfaits, ni aliments interdits.**

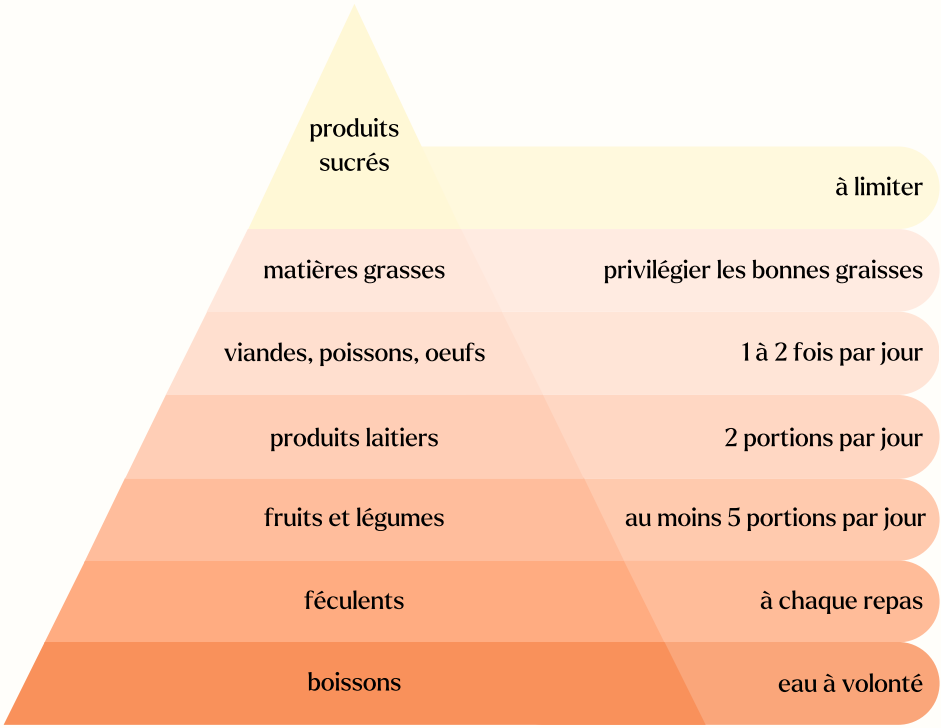
Une approche équilibrée repose sur la modération et non sur l'interdiction. Chaque aliment a son rôle à jouer dans l'équilibre nutritionnel et dans le plaisir de manger !



Les aliments sont classés en 7 familles

- Les boissons
- Les fruits et les légumes
- Les féculents
- Les produits laitiers
- Les VPO : viandes, poissons, œufs
- Les matières grasses
- Les produits sucrés

La pyramide alimentaire est **un outil visuel** qui aide à comprendre comment construire des repas équilibrés :



Tu n'as pas besoin d'être hyper stricte !

Tu as envie d'un généreux morceau de fromage le midi ?

Écoute tes envies, zéro culpabilité !

Il te suffit d'ajuster ta consommation de produits laitiers sur le reste de la journée, tout simplement.

Ce qui compte, c'est
la flexibilité, pas la perfection !

Comprendre le degré de transformation des aliments

La classification NOVA répartit les aliments en 4 groupes, selon leur degré de transformation :



Groupe 1

Aliments bruts ou peu transformés

Il s'agit d'aliments naturels ou légèrement modifiés par des procédés simples : lavage, coupe, fermentation non alcoolique, surgélation …

Exemples : fruits, légumes, légumineuses, viandes, œufs, lait …



Groupe 2

Ingrédients culinaires transformés

Les ingrédients culinaires sont des substances dérivées des aliments du groupe 1 par des procédés physiques : pressage, raffinage, broyage, séchage …

Exemples : sucre, beurre, vinaigre …



Groupe 3

Aliments transformés

Les aliments transformés sont fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2.

Exemples : conserves de légumes, poissons fumés, fromages …



Groupe 4

Aliments ultra-transformés

Ces aliments subissent des procédés industriels complexes et contiennent souvent de nombreux additifs.Ils sont généralement pauvres en ingrédients d'origine naturelle, et donc aussi en nutriments essentiels. Consommés en excès, ils peuvent favoriser le surpoids, le diabète ou encore augmenter les risques de maladies cardiovasculaires.

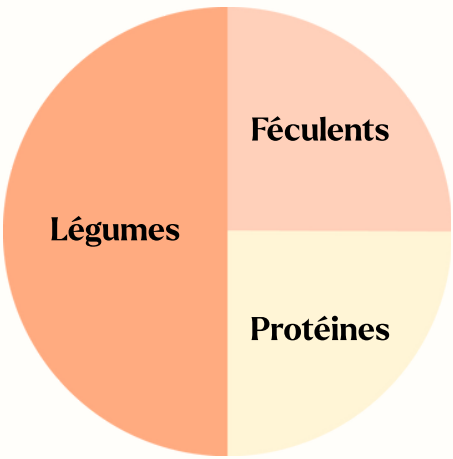
Exemples : sodas, biscuits industriels, plats préparés ...

Privilégie des aliments bruts ou peu transformés, avec une liste d'ingrédients courte, claire et compréhensible.

La composition idéale d'une assiette équilibrée

Une assiette équilibrée, c'est le mariage parfait entre plaisir gustatif et bienfaits nutritionnels.

Idéalement, une assiette équilibrée se compose de :



50 % de légumes

N'hésite pas à varier entre les légumes crus et cuits ! On est d'accord, les brocolis à la vapeur, ce n'est pas hyper sexy … alors, sois inventive : ajoute des épices, varie les modes de cuisson …

25 % de féculents

Je le répète : les féculents ne sont pas nos ennemis !
Mon conseil : privilégie les féculents complets qui au-delà des glucides complexes t'apporteront également des fibres et une variété de vitamines et minéraux.

25 % de protéines

Là aussi, n'hésite pas à varier !
On pense très facilement aux protéines animales comme la viande ou le poisson. Mais, les protéines végétales comme les légumineuses ou le tofu sont aussi très intéressantes.



Les bonnes graisses sont essentielles à ton équilibre alimentaire.
Tu peux les ajouter pendant la cuisson, en assaisonnement ou directement dans l'assiette avec des aliments comme l'avocat ou les fruits à coque.

Une journée type

Pour une alimentation équilibrée, la journée se structure autour de 3 repas :

- **Le petit-déjeuner**
- **Le déjeuner**
- **Le dîner**

Si cela ne te paraît pas suffisant concernant tes besoins, alors rien ne t'empêche de prendre une ou plusieurs collations équilibrées.



Le petit-déjeuner

Traditionnellement, en France, le petit déjeuner se compose de pain blanc, beurre, confiture, jus d'orange et café.

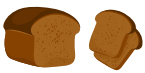
Un repas riche en sucres rapides et pauvre en protéines, fibres et bons lipides. Ce type de petit déjeuner sucré peut provoquer un pic de glycémie, suivi d'une chute d'énergie en milieu de matinée, des fringales et parfois même une prise de poids.

Pourquoi ?
Parce que les sucres rapides stimulent la sécrétion d'insuline, ce qui favorise le stockage des graisses.



Un petit déjeuner équilibré, c'est celui qui stabilise ta glycémie, apporte de l'énergie durablement et soutient ta concentration tout au long de la matinée.

Voici les éléments qui le composent :



1 produit céréalier à indice glycémique bas :
pain complet, pain de seigle, galette de sarrasin, flocons d'avoine …



1 source de protéines :
œufs, jambon, truite fumée, skyr, fromage blanc …



1 fruit de saison :
boire du jus de fruits ne revient pas à consommer un fruit

Dans le jus de fruits, il n'y a plus de fibres. Or, ce sont les fibres qui permettent de réduire la vitesse d'assimilation des sucres contenus dans le fruit.
Cela explique que l'indice glycémique du jus soit plus élevé que celui du fruit.
Par ailleurs, manger un fruit permet de mastiquer et de favoriser la satiété, contrairement à un jus de fruits.



1 source de bons lipides :
beurre cru, oléagineux, purée d'oléagineux, avocat …



1 boisson :
eau, thé, infusion, café, matcha …
Si tu as envie de sucrer ta boisson ou ton yaourt, privilégie les sucres non raffinés comme le miel, le sirop d'érable …

Exemples de petits-déjeuners équilibrés

1. Thé + pain complet avec du beurre de cacahuètes + 1 tranche de jambon + une dizaine de fraises
2. Café + avocado toast à la truite fumée + ¼ de melon
3. Infusion + 1 skyr + muesli + 1 nectarine

Le déjeuner

Un déjeuner équilibré est essentiel pour maintenir ton énergie tout au long de l'après-midi et éviter les coups de fatigue.

Voici ce qu'il devrait idéalement contenir :

- **Des légumes**, crus et/ou cuits
- **Des féculents :** pain complet, pâtes, riz, pommes de terre …
- **Des protéines**, animales ou végétales : poisson, lentilles, tofu …
- **De bons lipides :** huile d'olive, huile de colza, amandes …
- **Un produit laitier :** fromage, yaourt, fromage blanc …
- **Un fruit de saison**

Le dîner

Le dîner, quant à lui, doit être plus léger que le déjeuner pour faciliter la digestion et favoriser un bon sommeil. Il suit la même structure que le déjeuner.

Et bien sûr, on n'oublie pas de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée !

Info nutrition

Privilégie les protéines végétales car elles favorisent la production de sérotonine, une hormone essentielle pour la détente et un bon sommeil.

Manger équilibré doit rester une source de plaisir !

Tu as envie de te préparer ton plat de pâtes préféré, de savourer une pizza ou de te régaler avec ta pâtisserie favorite ?

Fais-le et surtout sans culpabiliser. L'équilibre ne se joue pas sur un seul repas, mais sur l'ensemble de la semaine.
L'important, c'est la variété, l'écoute de tes envies et le plaisir de manger.

03

Et si on réduisait ta charge mentale ?



Planifie tes repas efficacement

Tu veux manger équilibré mais tu manques de temps … et surtout d'idées ?

Le mot d'ordre : planifier
Et même mieux : planifier en fonction de TON rythme de vie !!!

Quand on veut adopter une nouvelle habitude alimentaire, on a souvent tendance à être trop radicale.

Tu vois le genre : "Allez, dès lundi je me lance ! Je vais préparer un rôti, un gratin dauphinois, une ratatouille …"

Mais si, en réalité, tu n'as que 15 minutes le soir pour cuisiner, ça va coincer.

Résultat : frustration, déception, et retour aux pâtes par défaut !

La clé, c'est de construire une **organisation réaliste**, qui respecte ta charge mentale et ton emploi du temps.

Ton organisation ne doit pas être parfaite, elle doit juste tenir compte de ta vraie vie.

La première étape, c'est de prendre 10 minutes le week-end pour avoir une **vue d'ensemble** sur ta semaine à venir :

- Un soir où tu rentres tard à cause d'un rendez-vous médical ?
- Une journée où tu gères le tunnel du soir en solo parce que ton/ta partenaire est absent·e ?
- Un événement pro qui va te prendre toute ton énergie ?
- Un dîner prévu avec des amis ou de la famille ?



Bref, tu l'as compris :
identifie **les temps forts** de
ta semaine, car ils vont déterminer
combien de temps tu pourras
vraiment passer en cuisine

J'identifie 3 rythmes pour tes sessions cuisine



Très speed

Moins de 10 minutes
Dans ce cas, mise sur des repas “assemblage” ou des surgelés de qualité

Moins de 30 minutes
Des recettes express avec un minimum de préparation et/ou de cuisson

Speed

Chill

Plus de 45 minutes
Quand tu as un peu plus de temps, profites-en pour doubler les quantités et congèle une partie pour les sessions “très speed”

Chaque semaine est différente !

Il y en aura où 80 % de tes repas seront en mode “très speed”… et c’est OK !

L’essentiel, c’est d’en avoir conscience et **d’adapter ton organisation** en conséquence, sans culpabilité.

Même avec peu de temps, tu peux manger équilibré, à condition de t’organiser en fonction de ta réalité.

Maintenant que tu sais combien de temps tu pourras allouer à la préparation des repas, il est temps de te poser une question essentielle : qu’as-tu envie de manger cette semaine ?

Pense à varier ton alimentation au maximum, à intégrer des aliments de saison, et surtout … à te faire plaisir !

Dans les pages suivantes, tu trouveras :

- Un menu type, construit à partir des recettes proposées dans cet ebook
- Un template de planning repas à imprimer et à remplir chaque semaine pour t’aider à t’organiser simplement



Et les soirs Uber Eats / Deliveroo ?



Tu commandes régulièrement et tu aimerais réduire un peu le rythme, que ce soit pour mieux manger ou pour faire des économies ?

Là encore, la clé c'est de planifier.

Par exemple, si tu sais que tu vas rentrer tard un soir, prévois-le comme ton soir "livraison".

Le fait de le décider à l'avance, **de manière intentionnelle**, change tout !
Tu ne passes plus ta soirée à te demander "Qu'est-ce que je vais faire à manger ?".

Tu ne commandes plus par dépit, mais **par choix !**

Chez nous, on a fixé la règle : un repas livré par semaine (passion japonais) !

On le prévoit selon notre emploi du temps et le jour J, on met juste les pieds sous la table.

Zéro charge mentale, 100 % plaisir assumé !

Les aliments indispensables à avoir sous la main

Je suppose que tu aimerais préparer un maximum de plats 100 % maison !

Mais soyons honnêtes : il y a aussi **la réalité du quotidien**, et ce n'est pas toujours possible.

Pour moi, tout est **une question d'équilibre** entre le fait maison et certains produits industriels bien choisis.

Sur la page suivante, je te partage mes produits "coup de pouce", avec une bonne composition, qui peuvent vraiment t'aider les jours où tu n'as pas le temps (ou pas l'énergie) de cuisiner.



J'ai mentionné certaines marques mais il en existe bien d'autres tout aussi intéressantes.

L'essentiel, c'est de prendre l'habitude de jeter un œil à **la liste d'ingrédients** : elle doit être courte et compréhensible.

Conseil pratique

Pense à toujours avoir sous la main quelques essentiels qui rehaussent facilement tes plats, comme :

- Des herbes aromatiques surgelées : ciboulette, coriandre, persil …
- Des épices : cumin, curry, paprika …
- De la sauce soja ...

Ces petits ajouts font vraiment la différence !

Les légumes


Les Crudettes
ROQUETTE
SACHET
60%
PAPIER
NUTRI-SCORE
A B C D E
100g | 2/3


picard
SAUCE À LA
PROVENÇALE
BIO
TOMATES FRANÇAISES
JE CUISINE facile !
SURGELÉS
VÉGÉTAL
NUTRI-SCORE
A B C D E
300 g


Alvalle
GAZPACHO
L'Original
100% LÉGUMES FRAIS


poêlée
CUISINÉE
VÉGÉTAL
picard
LÉGUMES GRILLÉS
COURGETTE · AUBERGINE · POIVRONS · OIGNON
NUTRI-SCORE
A B C D E


Cassegrain
RATATOUILLE
CUISINÉE
À LA PROVENÇALE
2
NUTRI-SCORE
A B C D E

Les féculents











Les protéines











Mes conseils pour gagner du temps en cuisine

1 Prépare une grande quantité de vinaigrette

Au printemps et en été, les salades sont souvent au menu !
Prépare une grande quantité de vinaigrette dans un bocal hermétique.
Elle se conserve au frigo :

- **5 jours** pour une version classique huile, vinaigre, moutarde ...
- **3 jours** si tu ajoutes des herbes fraîches, de l'ail, de l'échalote …



2 Organise une mini session cuisine le week-end

Si tu as 1 heure libre pendant le week-end (ou plus), profite de ce créneau pour faire un peu de meal prep ou de batch cooking :

- cuire des féculents
- rôtir des légumes
- préparer des œufs durs …

Cela te fera gagner **un temps précieux** les jours suivants.

Et pour rendre le moment plus sympa : lance ton podcast préféré, ta playlist du moment ou sirote ta boisson favorite pendant que tu cuisines.

3 Double les quantités

Quand tu cuisines des aliments qui se conservent bien comme le riz, le quinoa ou encore les légumineuses, pense à en faire le double. Tu pourras les réutiliser facilement dans d'autres repas sans avoir à tout recuire ni refaire la vaisselle.

Un seul effort = plusieurs repas gagnés

4 Utilise des ustensiles malins

Tu n'as pas besoin d'avoir un robot de compétition pour cuisiner vite et bien.

Mes 2 ustensiles préférés, **peu coûteux et pratiques** :

- Un coupe légumes avec lame mandoline intégrée pour couper rapidement les fruits et les légumes
- Un mini hachoir pour hacher en quelques secondes un oignon, une échalote, des herbes …

5 Implique les autres

Tu vis en couple ? Tu as des enfants ?
Partage les tâches selon l'âge et les envies : éplucher les légumes, mélanger une préparation, mettre la table …

Cuisiner à plusieurs, c'est plus rapide, plus convivial et souvent plus motivant !



5 idées de repas express et équilibrés

Pour les sessions “très speed”, je mise souvent sur ces 5 idées de repas !
Prêtes en 10 minutes maximum, elles m’assurent **une assiette complète** :
légumes, féculents et protéines, sans prise de tête.

1

Galette de sarrasin avec un œuf et du gruyère râpé (1 ou 2 selon l’appétit) + roquette et tomates cerises

2

2 œufs au plat + 2 tranches de pain complet + 1 carotte coupée en bâtonnets à tremper dans 1 cuillère à soupe de houmous

3

1 boîte de sardines au naturel + salade de lentilles, feta et tomate

Salade de lentilles, feta et tomate

1 boîte de lentilles cuites - 130 g égoutté,
1 tomate, 1 petite échalote, 30 g de feta,
1 cuillère à soupe d’huile d’olive,
sel et poivre

Égoutter et rincer les lentilles, puis les verser dans une assiette creuse ou dans un petit saladier
Couper la tomate en petits dés et émincer finement l’échalote
Ajouter la tomate et l’échalote aux lentilles
Émietter la feta par-dessus, puis mélanger délicatement
Assaisonner avec un filet d’huile d’olive, du sel et du poivre

4

1 steak haché + 1 portion de “céréales et quinoa cuisinés aux petits légumes” (Picard) + 1 verre de gaspacho bien frais

5

1 wrap truite fumée - avocat + salade de concombre au skyr

Salade de concombre au skyr

½ concombre, 100 g de skyr,
le jus d’1/2 citron, 1 cuillère à soupe
d’huile d’olive, aneth, sel et poivre

Dans un petit saladier, mélanger le skyr, le jus de citron, l’huile d’olive, l’aneth, le sel et le poivre
Laver le concombre, le couper en fines demi-rondelles
Les ajouter dans le saladier, puis mélanger

MENU

de la semaine

LUNDI

Poulet façon basquaise
& riz

Salade de quinoa
sucrée - salée

MARDI

Bagel à la truite fumée
Salade de roquette
et tomates cerises

Courgettes farcies
Céréales et quinoa cuisinés
aux petits légumes

MERCREDI

Saumon, boulgour
& concombre

Galette de sarrasin
oeuf - gruyère râpé
Salade de fenouil aux agrumes

JEUDI

Carpaccio de boeuf
Pain complet
Salade estivale :
haricots verts & radis

Salade gourmande
aux crevettes

VENDREDI

Oeufs au plat
Toasts aux asperges

Wraps truite fumée - avocat
Salade de concombre au skyr

SAMEDI

Burger gourmand au cheddar
Carottes râpées

Salade de lentilles au thon

DIMANCHE

Salade de riz à la grecque
Sardines au naturel

Chakchouka express
Pain pita

NOTES

Courses Picard :

- *Céréales et quinoa cuisinés aux petits légumes*
- *Carpaccio de boeuf*
- *Pain complet*

MENU

de la semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DIMANCHE	NOTES	

04

20 recettes faciles et gourmandes

Les quantités sont données à titre indicatif.
N'hésite pas à ajuster selon ton appétit et tes envies !

Pour les épices et les herbes, les dosages ne sont pas précisés :
à toi de les adapter selon tes préférences.
Teste, rectifie si besoin … et fais-toi plaisir !



Aubergines façon pizza

2 à 4 personnes

Temps de préparation
5 minutes

Temps de cuisson
40 minutes

Ingrédients

- 2 aubergines
- ½ boule de mozzarella
- 8 cuillères à soupe de sauce tomate
- Huile d'olive
- Origan
- Sel
- Poivre
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques pignons de pin

Astuce gourmande

Cette recette est déclinable à l'infini !
Tu peux, par exemple, ajouter
des olives, des tomates cerises,
des poivrons grillés,
de la charcuterie (après cuisson) …

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver les aubergines, puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Quadriller la chair à l'aide d'un couteau, badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer
- Déposer les demi-aubergines sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner pendant 30 minutes
- Une fois précuites, écraser légèrement la chair à l'aide d'une fourchette. Parsemer d'un peu d'origan, répartir 2 cuillères à soupe de sauce tomate sur chaque demi-aubergine, puis ajouter des morceaux de mozzarella
- Enfourner à nouveau pour 10 minutes
- Au moment de servir, ajouter quelques feuilles de basilic frais et des pignons de pin



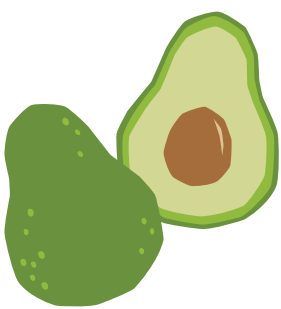
Bagel à la truite fumée

1 bagel

Temps de préparation
10 minutes

Ingrédients

- 1 pain à bagel
- 1 Carré Frais®
- 2 tranches de truite fumée
- ½ avocat
- ¼ de concombre
- 1 poignée de roquette



Préparation

- Couper le pain à bagel en 2 et mettre les 2 parties au grille-pain, puis tartiner sur les 2 parties le Carré Frais®
- Couper le demi- avocat en tranches
- À l'aide d'un économe, éplucher le concombre et former des rubans
- Sur la base du bagel, disposer un peu de roquette, les tranches d'avocat, la truite fumée, les rubans de concombre et le reste de la roquette
- Refermer le bagel et déguster

Burger gourmand au cheddar

2 burgers

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
20 minutes

Ingrédients

- 2 pains à burger
- 2 steaks hachés
- 2 tranches de cheddar
- 1 petit oignon rouge
- ½ tomate
- Quelques feuilles de roquette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel

Pour la sauce :

- 100 g de skyr
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- 2 cornichons
- Sel
- Poivre
- Paprika

Préparation

- Couper l'oignon rouge en fines lamelles et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps
- Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant le skyr, le ketchup, les cornichons finement hachés, le paprika, le sel et le poivre
- Ajouter le vinaigre balsamique dans la poêle et prolonger la cuisson des oignons 5 minutes
- En parallèle, couper la tomate en rondelles, couper les pains en deux et les faire toaster au grill-pain
- Ajouter le miel aux oignons, mélanger et laisser caraméliser 2 / 3 minutes. Réserver
- Faire cuire les steaks dans la même poêle. À mi-cuisson, les retourner, poser une tranche de cheddar sur chacun et couvrir 2 minutes pour faire fondre
- Tartiner les pains avec la sauce
- Sur chaque partie inférieure, déposer un steak avec le cheddar fondu, les oignons caramélisés, les rondelles de tomate et quelques feuilles de roquette. Refermer et servir chaud



Chakchouka express

2 - 3 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
Env. 30 minutes

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de double concentré de tomates
- 400 g de tomates concassés
- 50 ml d'eau
- 2 œufs (ou plus selon ton appétit)
- Persil plat
- Cumin
- Paprika
- Sel
- Poivre

Préparation

- Couper l'oignon et le poivron en petits morceaux
- Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant environ 10 minutes, à feu moyen
- Pendant ce temps, éplucher la gousse d'ail, la fendre en deux pour retirer le germe, puis la hacher finement ou l'écraser à l'aide d'un presse-ail. L'ajouter à la poêle
- Ajouter le cumin, le paprika, le sel, le poivre, les tomates concassées, le double concentré de tomates et l'eau. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement
- Former deux petits creux dans la sauce à l'aide d'une cuillère
- Casser les œufs un à un dans les creux, couvrir et laisser cuire environ 8 minutes : les blancs doivent être cuits et les jaunes encore coulants
- Parsemer de persil frais et servir immédiatement

Astuce gourmande

Émiette un peu de feta au moment de servir : c'est délicieux ! Accompagne ce plat de pain complet ou de pain pita pour un repas équilibré et encore plus gourmand.



Courgettes farcies

2 à 4 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
40 minutes

Ingrédients

- 2 courgettes
- 5 tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 60 g de feta
- 30 g de gruyère râpé
- Herbes de Provence
- Quelques graines de grenade

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver les courgettes, puis les couper en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, évider la chair. Émincer finement cette dernière et la placer dans un saladier. Déposer les demi-courgettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- Couper les tomates séchées en petits morceaux. Éplucher la gousse d'ail, retirer le germe, puis la hacher finement ou l'écraser à l'aide d'un presse-ail. Ajouter le tout dans le saladier
- Émietter la feta, ajouter les herbes de Provence, puis bien mélanger
- Garnisser les demi-courgettes avec la farce, parsemer de gruyère râpé, puis enfourner pendant 40 minutes
- À la sortie du four, ajouter quelques graines de grenade pour une touche fraîche et acidulée



Dos de cabillaud à la crème de coco

2 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
Env. 15 minutes

Ingrédients

- 2 dos de cabillaud
- 20 cl de crème de coco
- 1 citron vert
- 1 échalote
- 1 petit morceau de gingembre frais
- Sel
- Poivre

Préparation

- Émincer finement l'échalote, prélever les zestes du citron vert, puis presser le citron vert pour en extraire le jus

- Verser dans une poêle la crème de coco, l'échalote, la moitié des zestes et la moitié du jus du citron vert. Saler, poivrer, puis râper le gingembre directement au-dessus de la préparation. Faire chauffer à feu moyen

- Lorsque la sauce commence à frémir, déposer les dos de cabillaud. Cuire pendant 8 minutes, en les retournant délicatement à mi-cuisson et en les arrosant de sauce

- Dresser les dos de cabillaud dans des assiettes (avec du riz, c'est un délice). Verser la sauce dans un récipient ou napper directement les dos de cabillaud et ajouter le reste des zestes de citron vert





Mini pizzas

4 mini pizzas

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
15 minutes

Ingrédients

- 1 pâte à pizza rectangulaire
- 1 burrata
- 4 poignées de roquette
- 8 cuillères à soupe de sauce tomate
- 8 tranches de bresaola

Topping :

- Quelques pistaches non salées
- Du velours de balsamique

Astuce gourmande

N'hésite pas à varier la garniture selon tes envies !

Préparation

- Préchauffer le four à 220°C en chaleur traditionnelle
- Étaler la pâte à pizza, puis la découper en 4 parts égales
- Replier légèrement les bords de chaque portion pour former une mini pizza ronde
- Étaler 2 cuillères à soupe de sauce tomate sur chaque base
- Enfourner pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée
- À la sortie du four, garnir chaque pizza avec :
  - Une poignée de roquette
  - 2 tranches de bresaola
  - Un quart de burrata
  - Quelques pistaches concassées
  - Un filet de velours de balsamique



Poêlée de courgettes

aux herbes de Provence

2 personnes

Temps de préparation
5 minutes

Temps de cuisson
10 à 15 minutes

Ingrédients

- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

Préparation

- Rincer les courgettes, puis les couper en dés
- Éplucher les gousses d'ail, les fendre en deux pour retirer le germe, puis les hacher finement ou les écraser à l'aide d'un presse-ail
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, puis ajouter les courgettes et l'ail
- Faire revenir pendant 10 à 15 minutes, en remuant régulièrement
  - Pour une texture croquante : 10 minutes
  - Pour une texture plus fondante : 15 minutes
- À la fin de la cuisson, saler, poivrer, et saupoudrer d'une généreuse pincée d'herbes de Provence
- Mélanger bien et servir chaud

Poulet façon basquaise & riz

2 - 3 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
Env. 25 minutes

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates concassés
- 50 ml d'eau
- 200 g de filet de poulet
- 130 g de riz
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Paprika
- Sel
- Poivre

Préparation

- Faire cuire le riz selon les instructions du paquet
- Pendant ce temps, couper le poulet en petits morceaux
- Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et un peu de paprika, pendant environ 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver
- Émincer l'oignon et couper le poivron en lamelles, puis les faire revenir dans la poêle (ajouter un filet d'huile d'olive si besoin) pendant environ 5 minutes à feu moyen
- Éplucher la gousse d'ail, la fendre pour retirer le germe, puis la hacher finement ou l'écraser au presse-ail. L'ajouter à la poêle
- Assaisonner avec les herbes de Provence, le paprika, le sel et le poivre. Faire revenir encore 2 minutes, puis ajouter les tomates concassées, l'eau et les morceaux de poulet réservés.
- Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps
- Servir avec le riz



Salade de fenouil aux agrumes

2 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de repos
15 minutes

Ingrédients

- 1 fenouil
- 1 orange
- 6 radis
- 60 g de copeaux de parmesan

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à café de miel
- Sel
- Poivre

Préparation

- Préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre
- Nettoyer le fenouil. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, le trancher en fines lamelles, puis les déposer dans un saladier
- Éplucher l'orange, prélever les suprêmes et les couper en petits morceaux. Les ajouter dans le saladier
- Laver les radis, puis les couper en fines rondelles. Les ajouter également au saladier
- Ajouter les copeaux de parmesan
- Verser la vinaigrette sur la salade, puis mélanger délicatement
- Laisser reposer au frais au moins 15 minutes avant de servir

Astuce gourmande

Tu peux préparer cette salade la veille : les lamelles de fenouil seront plus tendres.



Salade de lentilles au thon

2 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Ingrédients

- 250 g de lentilles cuites
- 200 g de thon au naturel
- 60 g de feta
- ½ concombre
- ¼ d'oignon rouge
- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
- 10 tomates séchées

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

- Préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre
- Rincer les lentilles, les égoutter et les mettre dans un saladier
- Ajouter le thon émietté et les jeunes pousses d'épinards
- Émincer finement l'oignon rouge, éplucher le concombre, puis le couper en dés. Couper également les tomates séchées en petits morceaux
- Ajouter le tout dans le saladier
- Émietter la feta au-dessus du saladier et verser la vinaigrette
- Bien mélanger



Salade de pâtes aux saveurs italiennes

2 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
Env. 10 minutes

Ingrédients

- 150 g de pâtes – j'ai utilisé des fusilli
- 60 g de copeaux de parmesan
- 20 tomates cerises
- 6 tomates séchées
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 2 cuillères à soupe de câpres
- Quelques feuilles de basilic

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à soupe de pesto
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Le jus d'un citron

Préparation

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes selon les indications du paquet. Une fois cuites, les égoutter, les passer sous l'eau froide, puis réserver
- Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger le pesto, le vinaigre balsamique et le jus de citron
- Dans un saladier, ajouter les tomates cerises coupées en deux, les tomates séchées en petits morceaux, les pignons de pin, les câpres, les copeaux de parmesan et les pâtes
- Verser la vinaigrette et bien mélanger, puis ajouter quelques feuilles de basilic frais



Salade de quinoa sucrée – salée

2 personnes

Temps de préparation
15 minutes

Temps de cuisson
Env. 10 minutes

Ingrédients

- 130 g de quinoa
- 130 g de pois chiches
- 60 g de feta
- 2 poignées de roquette
- ½ mangue
- ½ concombre
- Quelques graines de grenade

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- Sel
- Poivre

Préparation

- Faire cuire le quinoa selon les instructions du paquet
- Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre balsamique, le miel, le jus d'un demi-citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre
- Éplucher la demi-mangue et le demi-concombre, les couper en petits dés et les déposer dans un saladier
- Couper la feta en dés et l'ajouter au saladier
- Rincer et égoutter les pois chiches, puis les incorporer également au saladier
- Une fois le quinoa cuit, l'égoutter, le rincer sous l'eau froide, puis l'ajouter au saladier
- Ajouter la roquette et les graines de grenade
- Mélanger délicatement, puis réserver au frais jusqu'au moment de servir
- Ajouter la vinaigrette juste avant de déguster



Salade de riz à la grecque

2 personnes

Temps de préparation
15 minutes

Temps de cuisson
Env. 10 minutes

Ingrédients

- 140 g de riz
- 60 g de feta
- ½ concombre
- ½ poivron vert
- ¼ oignon rouge
- 12 tomates cerises
- 12 olives Kàlamata

Pour la vinaigrette :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café d'origan
- Le jus d'un demi-citron
- Sel
- Poivre

Préparation

- Faire cuire le riz selon les indications du paquet, l'égoutter et le rincer à l'eau froide
- Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, l'eau, la moutarde, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre
- Laver et couper le concombre en dés, les tomates cerise en deux, le poivron vert en lamelles
- Couper la feta en dés et l'oignon rouge en lamelles
- Dans un saladier, mettre le riz refroidi, les légumes, la feta et les olives
- Verser la vinaigrette, bien mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir





Salade estivale :

haricots verts & radis

2 - 3 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
13 minutes

Ingrédients

- 300 g d'haricots verts
- 10 radis
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 60 g de copeaux de parmesan

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- Sel
- Poivre

Préparation

- Cuire les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante pendant 13 minutes. Les égoutter, puis les passer sous l'eau froide
- Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger l'huile de noix, le vinaigre de cidre, la moutarde, le sel et le poivre
- Couper les radis en fines rondelles
- Faire torréfier les pignons de pin quelques minutes dans une poêle
- Dans un saladier, assembler les haricots verts, les rondelles de radis, les pignons de pin et les copeaux de parmesan
- Verser la vinaigrette et mélanger délicatement



Salade fraîcheur :

concombre, melon & feta

2 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Ingrédients

- 1 concombre
- ½ melon
- 60 g de feta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques graines de grenade (facultatif)

Préparation

- Laver le concombre, le couper en dés et les déposer dans un saladier
- Épépiner le melon, le couper également en dés, puis l'ajouter au saladier
- Ajouter l'huile d'olive, la ciboulette ciselée, une pincée de fleur de sel et un peu de poivre. Mélanger délicatement
- Émiettez la feta directement au-dessus du saladier
- Pour une touche de fraîcheur en plus : ajouter quelques graines de grenade

Salade gourmande aux crevettes

2 personnes

Temps de préparation
15 minutes

Ingrédients

- 200 g de crevettes cuites
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 avocat
- ½ mangue
- ½ concombre
- 10 tomates cerises

Pour la marinade :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ citron
- Sel
- Poivre

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge aromatisé à la framboise
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

- Préparer la marinade : dans un contenant, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajouter les crevettes, mélanger, et réserver au frais
- Préparer la vinaigrette : dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre de vin rouge aromatisé à la framboise, l'huile d'olive, le sel et le poivre
- Éplucher la demi-mangue, la couper en dés et les déposer dans un saladier
- Couper l'avocat et le demi-concombre en morceaux, couper les tomates cerises en quartiers et les ajouter au saladier
- Ajouter les pois chiches rincés et égouttés, puis les crevettes marinées
- Mélanger délicatement, puis réserver au frais jusqu'au moment de servir
- Ajouter la vinaigrette juste avant de déguster



Saumon, boulgour & concombre

2 personnes

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
Env. 20 minutes

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 130 g de boulgour
- ½ concombre

Pour la marinade pour le saumon :

- 2 cuillères à soupe de soja salée
- 2 cuillères à soupe de soja sucrée
- 1 cuillère à café de miel
- ½ citron vert

Pour la marinade pour le concombre :

- 1 cuillère à soupe de cassonnade
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- Sel

Topping :

- Graines de sésame

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Faire cuire le boulgour selon les indications du paquet. Une fois cuit, l'égoutter
- Pendant ce temps, couper le demi-concombre en rondelles
- Dans un récipient, mélanger une pincée de sel, la cassonade, l'huile de sésame, la sauce soja salée et le vinaigre de riz
- Ajouter les rondelles de concombre, bien mélanger, puis placer au frais
- Dans un récipient, mélanger la sauce soja salée, la sauce soja sucrée, le miel et le jus de citron vert
- Y déposer les pavés de saumon, les laisser s'imprégner quelques instants, puis les mettre dans un plat et enfourner à 180°C pendant 10 minutes
- Dans chaque assiette, répartir le boulgour, ajouter un pavé de saumon, les rondelles de concombre marinées et parsemer de graines de sésame



Tarte courgettes & burrata

2 à 4 personnes

Temps de préparation
10 minutes + *15 minutes*
pour faire dégorger les tagliatelles de courgettes

Temps de cuisson
25 à 30 minutes

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 2 courgettes
- 60 g de parmesan en poudre
- 1 burrata
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques pignons de pin
- Sel
- Poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver les courgettes, puis réaliser des tagliatelles à l'aide d'un économe
- Placer les tagliatelles dans une passoire, saler légèrement et laisser dégorger pendant 15 minutes. Puis, bien essorer pour retirer un maximum d'eau
- Étaler la pâte brisée sur une plaque de cuisson. Parsemer le fond de tarte de parmesan, en laissant un bord libre de 3 à 4 cm
- Répartir les tagliatelles de courgettes sur la pâte et les arroser d'huile d'olive
- Replier les bords sur la garniture. Enfourner pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée
- Au moment de servir, ajoutez quelques pignons de pin et disposer la burrata au centre, la couper en deux, puis assaisonner de sel et de poivre



Toasts aux asperges

2 toasts

Temps de préparation
10 minutes

Temps de cuisson
8 minutes

Ingrédients

- 8 asperges
- 2 tranches de pain
- 1 gousse d'ail
- 1 burrata
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

- Rincer les asperges. Couper la base de chaque tige pour éliminer la partie fibreuse. Si besoin, retirer les petites pousses dures avec un économe
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir les asperges pendant environ 8 minutes, en les retournant régulièrement
- Éplucher la gousse d'ail, la fendre en deux pour retirer le germe, puis la hacher finement ou l'écraser à l'aide d'un presse-ail. L'ajouter dans la poêle avec les asperges
- Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain au grille-pain
- Couper la burrata en deux et étaler une moitié sur chaque tranche de pain. Saler et poivrer
- Disposer les asperges poêlées, puis zester un peu de citron sur le dessus



Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligé de vivre.

Jim Rohn



Avec cet ebook, j'ai voulu te montrer qu'on peut cuisiner simplement, rapidement, et avec plaisir, même quand on manque de temps ou d'idées.

Tu n'as pas besoin de viser la perfection :
avoir une alimentation équilibrée, c'est surtout apprendre à écouter tes envies, t'organiser à ta manière et t'appuyer sur quelques repères simples en nutrition.

Si ces pages t'ont permis de te sentir moins débordée à l'idée de cuisiner, alors j'ai atteint mon objectif !

Une question ? Un retour à partager ?

Écris-moi sur Instagram : @imanefoodie, je te répondrai avec grand plaisir !

À bientôt