

valinfood

Mes RECETTES SAINES ET ENSOLEILLÉES



Introduction

Présentation

Hello, moi, c'est Valentine, plus connue sous le nom de « Valinfood »! J'ai 24 ans et je suis originaire du sud de la France. J'ai grandi dans une famille passionnée de cuisine méditerranéenne (française, marocaine, espagnole et portugaise) avec qui j'ai pris l'habitude de cuisiner des plats très variés. Cette passion m'a été transmise par mes grands-mères, ma mère ainsi que mon père qui est pizzaïolo. C'est cette cuisine qui m'inspire tous les jours.

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours été complexée par mon corps ainsi que par mon poids. À 19 ans, j'ai rencontré mon copain et, à force d'enchaîner les restaurants et les fast-foods, j'ai pris 15 kilos en une seule année ! Dans mon cas, on peut dire que l'amour fait grossir. Cette importante prise de poids a été un électrochoc : je me sentais vraiment mal dans ma peau.

Mais... le premier confinement est arrivé ! J'ai alors décidé de me prendre en main et de changer mon mode de vie. J'ai axé mes efforts sur le sport, d'une part, mais également sur la nutrition. Je me suis beaucoup documentée sur ce sujet et j'ai compris que c'était la partie la plus importante pour réussir une perte de poids. J'ai donc créé mes propres recettes, saines, mais gourmandes. Bien sûr, ça n'a pas été facile tous les jours, il a fallu que je m'accroche en me fixant des petits objectifs qui m'ont aidée à ne pas craquer et à persévérer. J'ai perdu 10 kilos en trois mois et le reste s'est fait naturellement au cours de l'année. C'était la première fois que j'y parvenais. Alors, si j'y suis arrivée, vous le pouvez aussi !



Ma vision de la cuisine

Je suis persuadée que la cuisine est un excellent moyen d'améliorer son bien-être au quotidien. Personnellement, cuisiner mes repas me procure beaucoup de satisfaction, surtout lorsque je cuisine pour mes proches. À mon avis, faire la cuisine signifie bien plus que se nourrir, cela crée du lien et des souvenirs. C'est pour moi un moment de plaisir et j'espère vous transmettre cette passion.

L'idée de cet ebook

Pendant ma perte de poids, j'ai toujours eu du mal à trouver des recettes savoureuses qui répondaient vraiment à mes attentes. Alors, j'ai pris les choses en main et j'ai décidé de créer mes propres recettes.

Ces recettes, que j'appelle mes «anti-frustration», sont exactement celles que vous pouvez retrouver sur mes réseaux sociaux : simples, rapides et super faciles à refaire chez soi. Aujourd'hui, je suis vraiment fière de vous présenter 45 recettes variées pour le printemps et l'été, du petit déjeuner aux collations en passant par les entrées légères, les plats principaux et bien-sûr les apéros ! Elles sont là pour vous accompagner en fonction de vos objectifs, que ce soit pour perdre du poids ou simplement vous faire plaisir en mangeant équilibré.

Avec ces 46 recettes saines et ensoleillées plongez dans mes coups de cœur culinaires qui ont rendu ma perte de poids plus agréable. Ces recettes sont conçues pour satisfaire vos papilles sans compromettre vos efforts :)

Comprendre les nutriments

Avant de découvrir les recettes, je souhaite vous expliquer de façon simple l'importance des nutriments dans une alimentation. Je m'assure toujours de bien équilibrer mes recettes en incluant les nutriments nécessaires à un bon fonctionnement de mon corps. Cela me permet de préparer des repas savoureux et sains qui m'aident à atteindre mes objectifs sans avoir à me restreindre. Il y a trois types de nutriments: les glucides, les lipides et les protéines.

Pour faire simple :

- **Les glucides** sont une source d'énergie pour le corps. Les glucides simples, comme le sucre, sont rapidement absorbés par l'organisme, tandis que les glucides complexes, comme les céréales complètes, sont digérés plus lentement. Il est important de consommer des glucides tels que les légumes, les fruits, les céréales complètes, les légumineuses pour un apport énergétique stable et régulier.
- **Les lipides** sont également une source d'énergie pour le corps. Ils sont souvent mal vus mais le corps a besoin de consommer des graisses saines, tels que l'huile d'olive, l'huile de colza, les poissons gras, les noix et les graines. En revanche, il faut limiter les graisses saturées tels que le beurre, la crème, le fromage, la charcuterie, la noix de coco, qui peuvent augmenter les risques de maladies cardiaques.
- **Les protéines** sont indispensables pour la croissance et la réparation des tissus corporels ainsi que pour la satiété. Privilégiez des protéines de qualité telles que les viandes maigres (volaille), les poissons, les oeufs, les laitages, et les légumineuses.

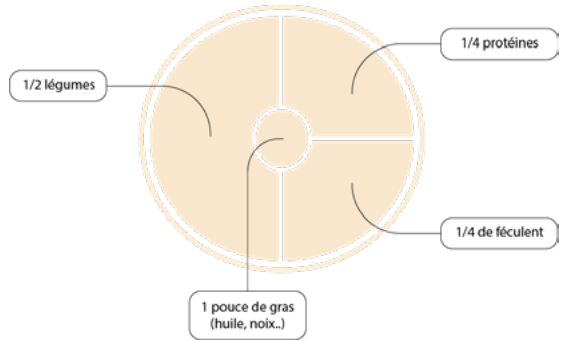
L'équilibre alimentaire : composer son assiette

Pour couvrir correctement les besoins nutritionnels, il est important d'associer différents groupes alimentaires pour constituer l'équilibre alimentaire : pour cela il faut associer à chaque repas (midi & soir) une source de féculents

(glucides complexes), de lipides (matière grasse), de protéines, de légumes (fibres alimentaires, vitamines et minéraux) et ajouter en fonction de votre faim un fruit cru entier avec un produit laitier (laitage nature ou fromage)



L'assiette parfaite !



Créer son plan alimentaire et calculer ses calories

Il peut être utile de compter les calories pendant un moment pour comprendre ce dont le corps a besoin, comment il réagit, et découvrir ce que chaque aliment apporte en nutriments.

Souvent, lorsque les personnes veulent perdre du gras, ils font l'erreur de ne pas manger assez, ce qui peut perturber leur métabolisme et ne pas donner de résultats. Calculer son apport calorique peut être intéressant sur une courte période pour mieux connaître son corps et ses besoins.

Cependant, il est important de noter que ce n'est pas quelque chose que je recommande de faire à long terme. L'idée n'est pas de se stresser ou d'être obsédé par les calories. On ne doit pas être trop précis à ce niveau-là !

La dépense énergétique

La base fondamentale pour comprendre le métabolisme est la notion de dépense énergétique. C'est une idée simple : pour rester en vie, faire fonctionner nos organes et réaliser des activités, nous consommons de l'énergie, similaire à la manière dont un véhicule utilise du carburant pour avancer.

Il est donc impératif de ravitailler notre organisme en énergie, tout comme on approvisionnerait un véhicule en carburant pour poursuivre notre trajet.

Chaque jour, nous mobilisons une grande quantité d'énergie, désignée ici comme la dépense énergétique totale, qui définit nos besoins énergétiques. Ces besoins visent à fournir, par le biais de l'alimentation, toutes les énergies nécessaires au bon fonctionnement et au développement de notre organisme. L'énergie est mesurée en kilocalories (kcal). Il est important de noter que les aliments que nous consommons subissent une dégradation en macronutriments (glucides, protéines et lipides) ainsi qu'en micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments).

Et comment définir sa dépense énergétique ?

Pour déterminer votre dépense énergétique, commencez par évaluer votre métabolisme de base, qui correspond à l'énergie essentielle nécessaire, en deçà de laquelle le corps serait en situation de détresse.

Etape 1 : calculer son métabolisme de base

Je vous propose de faire vous-même un calcul qui va vous permettre de déterminer votre métabolisme de base. Celui-ci est une base en-dessous de laquelle il ne faut impérativement pas descendre, au risque de porter atteinte à votre santé :

Métabolisme de base au repos :

Pour une femme

$$9,740 \times \text{Poids (kg)} + 172,9 \times \text{Taille (mètres)} - 4,737 \times \text{Age (années)} + 667,051 = \text{kcal}$$

Pour un homme

$$13,707 \times \text{Poids (kg)} + 492,3 \times \text{Taille (mètres)} - 6,673 \times \text{Age (années)} + 77,607 = \text{kcal}$$

Exemple (femme) :

$$9,740 \times 57 \text{ (kg)} (=555,18) + 172,9 \times 1,57 \text{ (mètre)} (=271,453) - 4,737 \times 24 \text{ (années)} (=113,688) + 667,051 = 1379,997 \text{ kcal}$$

Etape 2 : niveau d'activité physique

Après avoir déterminé vos besoins caloriques de base, vous devez inclure toute dépense énergétique générée au cours de la journée, englobant les

mouvements, l'activité cérébrale et vos exercices physiques. Pour ce faire, la méthode la plus simple consiste à effectuer un petit calcul supplémentaire, qui, une fois de plus, te fournira une estimation approximative de votre dépense quotidienne :

Multipliez le résultat précédent par :

- 1,3 si sédentaire (pas de sport, pas ou peu de marche, boulot sédentaire)
- 1,4 si peu actif (1-2 séances de sport, peu de marche, boulot sédentaire)
- 1,5 si moyennement actif (2-3 séances de sport, pas mal de marche, boulot moyennement sédentaire)
- 1,6 si actif (5 séances de sport, marche quotidienne, boulot assez actif)
- 1,8 si très actif (6 et + séances de sport, marche quotidienne, boulot actif)

Exemple :

$$1379.997 \times 1.5 = 2069.99 \text{ kcal}$$

Voilà, ce simple calcul vous donnera une idée de vos besoins énergétiques quotidiens approximatifs afin de maintenir votre poids, que vous pouvez ajuster si nécessaire.

Etape 3: coefficient perte de masse grasse

Si vous ne souhaitez pas perdre de poids, arrêtez-vous à l'étape N°2.

Si vous souhaitez perdre du poids, multipliez le résultat précédent par 0,8.

Exemple :

$$2069.99 \times 0.8 = 1655.99 \text{ kcal}$$

Voilà, ce simple calcul vous donnera une idée de vos besoins énergétiques quotidiens approximatifs afin de perdre du poids, que vous ajusterez si nécessaire en fonction des réactions de votre corps.

Etape 4 : plan alimentaire

En fonction du dernier résultat, commencez par le plan alimentaire qui vous correspond (prendre le plan alimentaire supérieur au résultat, par exemple si on obtient 1762, on prendra le plan alimentaire 1800)

Puis augmentez ou diminuez toutes les 2 semaines jusqu'à trouver ce qui vous va le mieux.

Par exemple : *pour un résultat à 2069.99kcal,*

- *je commence pendant une semaine à 2000kcal,*
- *puis 1900kcal pendant 1/2 semaines*
- *puis 1800kcal pendant 2 semaines*
- *puis 1700kcal pendant 2 semaines*

Une fois l'objectif atteint (cela peut prendre quelques mois) ou si vous stagnez, n'hésitez pas à ré-augmenter quelque temps avant de re-diminuer histoire de booster un peu le métabolisme. Pour maintenir votre poids, augmentez progressivement jusqu'à trouver les quantités pour lesquelles votre poids devient stable.

L'importance d'utiliser des aliments de saison

L'utilisation d'aliments de saison présente plusieurs avantages, tant sur le plan environnemental que sur celui de la qualité nutritionnelle des aliments.

Voici quelques raisons pour lesquelles il est important de privilégier les aliments de saison :

1. Meilleur goût : Les aliments de saison sont souvent plus frais, ce qui peut améliorer leur saveur. Ils sont récoltés à maturité, ce qui contribue à une meilleure qualité gustative.

2. Nutriments optimisés : Les fruits et légumes de saison ont tendance à contenir plus de nutriments essentiels. Les aliments qui sont cultivés dans des conditions naturelles appropriées ont souvent une meilleure valeur nutritionnelle.

3. Réduction des coûts : Les aliments de saison sont généralement plus abordables car ils sont plus facilement disponibles. Lorsque les produits sont hors saison, ils peuvent devoir être importés ou cultivés dans des conditions spéciales, ce qui entraîne des coûts supplémentaires.

4. Variété dans l'alimentation : Manger des aliments de saison offre une plus grande variété dans votre alimentation tout au long de l'année, ce qui peut contribuer à une alimentation plus équilibrée.

5. Durabilité et économie locale : Consommer des aliments de saison locaux contribue à réduire l'empreinte carbone en évitant le transport à longue distance. En choisissant des aliments de saison cultivés localement, vous soutenez les agriculteurs locaux et renforcez l'économie de votre communauté.

6. Respect du cycle naturel : Les aliments de saison correspondent au cycle naturel de croissance des plantes. Cela peut aider à reconnecter les gens avec la nature et à promouvoir une alimentation plus en phase avec les saisons.

En résumé, privilégier les aliments de saison peut être bénéfique pour votre santé, l'environnement, et soutenir l'économie locale. Cela peut également rendre votre expérience culinaire plus variée et savoureuse.

Les principaux légumes d'été

Ces légumes d'été apportent non seulement une diversité de saveurs aux recettes, mais aussi une variété de nutriments essentiels, contribuant ainsi à maintenir une alimentation équilibrée pendant la saison chaude.



Asperges

Les asperges, avec leurs tiges délicates et leurs pointes tendres, annoncent le début du printemps. Grillées, sautées ou simplement bouillies, elles apportent une saveur raffinée à vos plats.



Artichauts

Ces légumes uniques, aux feuilles épaisses et charnues, sont parfaits pour les salades ou comme entrée. Dégustez-les avec une vinaigrette ou une sauce citronnée pour révéler toute leur délicatesse.



Petits pois

Les petits pois sucrés et les pois mange-tout croquants sont des bijoux du printemps. Parfaits pour les sautés, les salades et les plats de pâtes, ils ajoutent une note sucrée et une texture agréable.



Tomates

Juteuses, sucrées et colorées, les tomates sont le symbole de l'été. Qu'elles soient consommées crues en salade, rôties au four ou transformées en sauce, elles apportent une explosion de saveur à tous les plats.



Courgettes

Polyvalentes et faciles à cuisiner, les courgettes peuvent être grillées, sautées, farcies ou râpées en salade. Leur saveur douce s'adapte à de nombreuses préparations estivales.



Aubergines

Avec leur texture riche et leur goût légèrement fumé, les aubergines sont parfaites pour les plats grillés, les ratatouilles et les gratins. Leur chair absorbe merveilleusement les saveurs des épices et des herbes.



Concombres

Croquants et rafraîchissants, les concombres sont idéaux pour les salades et les boissons d'été. Leur saveur douce et leur teneur élevée en eau en font un légume parfait pour se désaltérer par temps chaud.



Poivrons

Colorés, sucrés et croquants, les poivrons ajoutent de la vivacité à vos plats estivaux. Utilisez-les crus en salade, grillés sur le barbecue ou sautés dans des plats exotiques pour une touche de couleur et de saveur.



Haricots Verts

Tendres et croquants, les haricots verts sont parfaits pour les salades, les plats sautés et les accompagnements. Leur saveur fraîche et leur texture agréable en font un incontournable de l'été.



Maïs

Les épis de maïs sucrés sont synonymes de barbecue et de pique-nique. Grillé au charbon ou bouilli, le maïs est délicieux seul ou ajouté à des salades et des plats sautés pour un croquant sucré.



Radis

Croquants et légèrement piquants, les radis sont incontournables au printemps. Ils ajoutent une touche de fraîcheur et de couleur aux salades et aux plats de crudités.

Mes astuces pour ne pas grignoter

Lors de ma perte de poids, c'était parfois compliqué pour moi de ne pas succomber à la tentation du grignotage, même lorsque je n'avais pas faim. Avec le temps, j'ai acquis quelques astuces simples et efficaces que je vous partage.

Boire de l'eau ou du thé pour calmer les petits creux

L'eau agit comme un coupe-faim parce qu'elle remplit l'estomac et réduit l'appétit. Donc, dès que j'ai un petit creux, je bois de l'eau. N'hésitez pas à l'aromatiser avec quelques tranches de citron ou un autre fruit : vous verrez, ça vous donnera encore plus envie de boire pour calmer vos fringales. Si elle ne passe pas, c'est que vous avez réellement faim et l'eau ne suffira pas. Dans ce cas, préparez-vous une collation saine ou grignotez quelques légumes à croquer par exemple si le prochain repas arrive très bientôt pour ne pas risquer de vous jeter dessus.

Se laver les dents tout de suite après avoir mangé

C'est peut-être tout bête, mais c'est une petite astuce pour jouer un tour à votre cerveau : le fait de se brosser les dents lui indique que le repas est terminé. De plus, le goût du dentifrice réduit l'envie de manger.

Prendre un petit déjeuner copieux et équilibré

Je sais qu'il est difficile pour certains de prendre un petit déjeuner complet, mais je vous garantis que j'ai pu voir la différence. Dès que je mange le matin, je n'ai pratiquement plus de fringales et je mange même moins au déjeuner. Si vous ne prenez pas de petit déjeuner, assurez-vous de faire des repas suffisants et équilibrés pour répondre à vos besoins car on peut équilibrer nos besoins sur le reste de la journée.

Se demander si c'est vraiment de la faim ou juste une envie

Voici la question que je me pose à chaque fois. La plupart du temps ce n'est qu'une envie liée à l'ennui ou au stress. En général, elle disparaît au bout de quelques minutes, alors je patiente. Cependant n'hésitez pas à chercher les autres causes probables et à travailler dessus : anxiété, manque de sommeil, colère, etc. Nous grignotons pour plein de raisons et c'est souvent une façon de se reconforter, de répondre à une émotion ou d'apporter de l'énergie à un corps fatigué. Dans ce cas-là, il faut agir à la source du problème et ne pas hésiter à consulter (diététicienne, psychologue, etc.) si besoin.

Faire des collations

Quand j'en ressens le besoin, j'opte pour un de mes petits coupe-faim favoris. Je vous laisse en découvrir la liste page 104.

Rester motivé et tenir ses objectifs

Rester motivé est un enjeu majeur lorsqu'on s'est fixé l'objectif de perdre du poids, de le stabiliser ou d'opérer un rééquilibrage alimentaire. Et ça peut être difficile, croyez-moi ! J'ai donc mis en place quelques techniques pour me motiver au quotidien.

Écrire dans un carnet son évolution

Au début de ma perte de poids, j'ai tenu un carnet dans lequel je notais quotidiennement tout ce que je mangeais. Chaque semaine, je faisais un bilan en indiquant ma perte de poids et mon ressenti sur la semaine qui venait de s'écouler. Je planifiais ensuite mes objectifs pour la semaine suivante.

Chaque mois, je faisais également le point sur l'évolution de mes mensurations : le poids, c'est une chose, mais lorsque vous voyez concrètement votre silhouette s'affiner, c'est une véritable récompense pour tous les efforts consentis ! Lorsque j'étais un peu démotivée, je relisais ce carnet et j'étais immédiatement reboostée ! Il m'arrive encore aujourd'hui de le consulter.

Se fixer des petits objectifs pour ne pas se décourager

C'est pour moi la clé de la réussite. Si vous avez l'impression de ne jamais atteindre votre objectif, c'est peut-être que la marche est trop haute d'un coup. Découpez-le en plusieurs petits et, vous verrez, tout vous semblera plus simple. Par exemple, quand j'ai cherché à perdre du poids, je ne me suis pas fixée immédiatement l'idée de perdre 15 kilos, mais j'ai plutôt cherché à perdre entre 500 g et 1 kilo par semaine. Chaque objectif atteint m'a incitée à ne rien lâcher.

Prendre régulièrement des photos pour suivre son évolution

Se prendre en photo chaque semaine ou chaque mois est une autre façon de visualiser le résultat de ses efforts : on voit concrètement des changements physiques qui peuvent être imperceptibles lorsque l'on se regarde tous les jours dans la glace.

Faire du sport le matin

Personnellement, je préfère caler ma séance de sport le matin car, en fin de journée, je suis souvent moins motivée. Ainsi, je me sens bien dans mon corps toute la journée. Ça me motive à bien manger pour me sentir en forme et progresser dans mon activité physique.

J'alterne souvent entre des circuits cardio ou des séances de renforcement musculaire qui durent entre 20 à 40 minutes. Bien sûr, ce n'est que mon avis, vous pouvez tout à fait faire votre sport à tout moment de la journée en fonction de vos possibilités et de vos préférences.

Anticiper ses repas

Anticiper ses repas demande un peu d'organisation, mais c'est une solution simple pour manger plus sainement et sans excès. Cela permet en plus de faire des économies, alors pourquoi s'en priver ?

Pour cela, deux options s'offrent à vous, selon votre organisation personnelle :

- **Préparer ses repas le week-end** : c'est très pratique et ça permet de gagner du temps. Vous serez également moins tenté de manger n'importe quoi ou de commander à l'extérieur parce que vous n'avez pas envie de cuisiner.
- **Si vous ne pouvez pas cuisiner à l'avance, je vous conseille tout de même de planifier vos repas pour n'acheter que ce dont vous avez besoin** : cela vous évitera toutes sortes de tentations. Pour commencer, vous pouvez vous aider de mes recettes ou du menu de la semaine qui se trouve à la fin de l'ebook (voir page 100).

S'autoriser des plaisirs au quotidien

Il y a plus de trois ans, au début de ma perte de poids, je pensais que pour maigrir il fallait se restreindre, éliminer les pâtes et le chocolat... Je me suis privée, ce qui m'a amenée à être dans l'excès dès que je faisais un écart. Maintenant, je mange de tout, en faisant attention aux quantités, et je m'accorde des plaisirs tous les jours.

Le rôle du petit déjeuner

Le petit déjeuner est un repas comme les autres mais pas indispensable pour ceux qui n'en ressentent pas le besoin. Il est cependant très important de bien l'équilibrer. Le petit déjeuner français classique est souvent trop

sucré et manque de protéines et de fibres, ce qui engendre des fringales dans la matinée. Personnellement, j'ai longtemps zappé le petit déjeuner et il m'arrive encore souvent de ne pas en prendre mais je me suis rendu compte que j'avais davantage envie de craquer durant la journée lorsque je ne mangeais pas le matin.

Le petit déjeuner vous donne l'énergie dont vous avez besoin pour démarrer la journée. Il est capital lorsque vous essayez de perdre du poids, car il peut vous aider à contrôler vos fringales et à éviter de manger trop lors des repas suivants.

Il faut privilégier un petit déjeuner riche en protéines et en fibres, car ces nutriments vous aideront à vous sentir rassasié plus longtemps, contrairement à des céréales ou à des biscuits industriels riches en sucre et en matières grasses. Pour un petit déjeuner riche en protéines, optez pour les œufs, le fromage blanc, le saumon fumé... Pour un petit déjeuner riche en fibres : les fruits, les légumes, les céréales complètes, les noix et les graines seront vos alliés.

Il est important de noter que le petit déjeuner seul ne détermine pas le succès de la perte de poids. La clé réside dans l'adoption d'un mode de vie global sain, comprenant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et de bonnes habitudes de sommeil.

De plus, chaque personne est unique, donc il peut être utile d'expérimenter différentes approches pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si vous avez des préoccupations spécifiques ou des conditions médicales, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.

Le rôle du sport dans une perte de poids :

Accélérer la transformation

Lorsqu'il s'agit de perdre du poids, une alimentation saine est essentielle, mais le rôle du sport ne peut être sous-estimé. L'activité physique non seulement aide à brûler des calories, mais elle joue aussi un rôle crucial dans le maintien d'une perte de poids durable et dans l'amélioration générale de la santé.

Comment le Sport Accélère-t-il la perte de poids ?

1. Augmentation de la dépense calorique

- Brûler des calories : toute activité physique brûle des calories. Plus l'intensité de l'exercice est élevée, plus le nombre de calories brûlées augmente. Cela crée un déficit calorique, essentiel pour la perte de poids.

- Effet post-exercice : après une séance d'entraînement intense, le corps continue à brûler des calories à un rythme plus élevé pendant plusieurs heures, un phénomène connu sous le nom d'excès de consommation d'oxygène post-exercice.

2. Amélioration du métabolisme

- Augmentation du métabolisme basal : l'activité physique régulière augmente le métabolisme basal (le nombre de calories que le corps brûle au repos) en développant la masse musculaire. Les muscles consomment plus d'énergie que la graisse, même au repos.

- Régulation hormonale : l'exercice aide à réguler les hormones qui influencent le métabolisme et l'appétit, comme l'insuline et la leptine, aidant ainsi à mieux contrôler la faim et les envies de manger.

3. Préservation et développement de la masse musculaire

- Musculation : l'intégration d'exercices de résistance ou de musculation dans votre routine d'entraînement permet de préserver et de développer la masse musculaire. Cela est crucial car, en perdant du poids, le corps peut également perdre du muscle si l'exercice de résistance n'est pas pratiqué.

- Composition corporelle : en développant la masse musculaire, le pourcentage de graisse corporelle diminue, améliorant ainsi la composition corporelle et donnant une apparence plus tonique.

4. Réduction du stress et amélioration du bien-être mental

- Endorphines : l'exercice libère des endorphines, les hormones du bien-être, qui peuvent réduire le stress et améliorer l'humeur. Un meilleur état mental peut réduire les comportements alimentaires émotionnels qui sabotent souvent les efforts de perte de poids.

- Motivation : une routine d'exercice régulière peut renforcer la discipline et la motivation, facilitant le respect d'un régime alimentaire sain et d'autres habitudes de vie positives.

Types d'exercices efficaces pour la perte de poids

1. Cardio, Exemples : course à pied, natation, cyclisme, HIIT (High-Intensity Interval Training)

- Avantages : brûle un grand nombre de calories, améliore la santé cardiovasculaire et augmente l'endurance.

2. Musculation, Exemples : haltérophilie, exercices avec poids du corps (comme les pompes et les squats)

- Avantages : augmente la masse musculaire, améliore la force et la densité osseuse, augmente le métabolisme basal.

3. Activités de flexibilité et d'équilibre, Exemples : Yoga, Pilates

- Avantages : améliore la flexibilité, réduit le risque de blessures, contribue à une meilleure posture et à un bien-être mental.

Conseils pour intégrer le sport dans votre routine de perte de poids

1. Fixer des objectifs réalistes, objectifs SMART : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels. Par exemple, viser à courir 30 minutes trois fois par semaine.

2. Varier les activités, éviter la monotonie : variez les types d'exercices pour éviter l'ennui et travailler différents groupes musculaires.

3. Trouver du plaisir, activités plaisantes : choisissez des activités que vous aimez pour rendre l'exercice agréable et maintenir votre motivation à long terme.

4. Écouter votre corps, prévenir les blessures : écoutez les signaux de votre corps pour éviter les blessures et permettre une récupération adéquate.

5. Combiner avec une alimentation saine, nutrition adéquate : assurez-vous que votre alimentation soutient vos objectifs d'entraînement et de perte de poids, avec un bon équilibre de macronutriments et de micronutriments.

Conclusion

Le sport est un allié puissant dans la quête de perte de poids. En augmentant la dépense calorique, en améliorant le métabolisme, en préservant la masse musculaire et en réduisant le stress, l'activité physique accélère la perte de poids et favorise une santé globale. Intégrer une variété d'exercices dans votre routine quotidienne, tout en maintenant une alimentation équilibrée, est la clé pour atteindre et maintenir vos objectifs de perte de poids de manière saine et durable.

Les produits light et 0% dans une alimentation : pourquoi les éviter

Ayant moi-même consommé des produits 0% et light dans le passé, je me suis rendu compte que ces produits ne sont pas toujours la meilleure option pour une alimentation saine et équilibrée. En effet, bien qu'ils soient souvent perçus comme une solution pour réduire les calories et les graisses, ils peuvent contenir des additifs et des édulcorants artificiels qui ne sont pas bénéfiques pour la santé à long terme.

Les produits light et 0% sont souvent présentés comme des solutions idéales pour ceux qui cherchent à perdre du poids ou à maintenir une alimentation saine. Cependant, il est important de comprendre pourquoi ces produits ne sont pas toujours aussi bénéfiques qu'ils le paraissent et pourquoi il peut être préférable de les éviter.

Inconvénients des produits light et 0%

1. Présence d'additifs et d'édulcorants artificiels

- Additifs et conservateurs : pour compenser la réduction de graisses ou de sucre, de nombreux produits light et 0% contiennent des additifs et des conservateurs. Ces substances peuvent avoir des effets indésirables sur la santé à long terme.

- Édulcorants artificiels : les édulcorants comme l'aspartame, la sucralose ou la saccharine sont souvent utilisés pour remplacer le sucre. Bien que considérés comme sûrs en petites quantités, des études suggèrent que leur consommation excessive peut perturber la flore intestinale, augmenter les envies de sucre et même influencer négativement le métabolisme.

2. Sensation de faim accrue

- Moins de satiété : les produits allégés en graisses peuvent être moins rassasiants. Les graisses jouent un rôle clé dans la sensation de satiété, et leur absence peut entraîner une consommation excessive de calories à travers d'autres aliments pour compenser la faim persistante.

- Effet psychologique : la perception que l'on consomme un produit «light» peut pousser à en manger plus, sous prétexte qu'il est «moins calorique». Cela peut annuler les avantages perçus de la réduction de calories.

3. Déséquilibre nutritionnel

- Manque de nutriments essentiels : en supprimant ou en réduisant certains composants comme les graisses, les produits light et 0% peuvent également éliminer des nutriments essentiels. Par exemple, les produits laitiers sans matières grasses peuvent contenir moins de vitamines liposolubles telles que les vitamines A, D, E et K.

- Aliments transformés : beaucoup de produits light sont hautement

transformés, ce qui peut réduire leur qualité nutritionnelle par rapport aux aliments entiers non transformés.

4. Impact sur le métabolisme

- Effet sur le métabolisme : certains édulcorants artificiels peuvent perturber la réponse métabolique normale au sucre, affectant ainsi la régulation de la glycémie et l'insuline, ce qui peut contribuer à une prise de poids à long terme.

- Adaptation du corps : le corps peut s'adapter à la consommation régulière de produits light, ce qui peut ralentir le métabolisme et rendre la perte de poids plus difficile.

Alternatives saines

1. Consommer des aliments complets

- Aliments entiers : privilégiez les aliments entiers non transformés comme les fruits, les légumes, les grains entiers, les protéines maigres et les graisses saines. Ces aliments offrent une densité nutritionnelle supérieure et aident à maintenir un sentiment de satiété.

- Graisses saines : intégrez des sources de graisses saines comme les avocats, les noix, les graines, et l'huile d'olive. Ces graisses sont bénéfiques pour la santé et peuvent aider à contrôler la faim.

2. Choisir des versions naturelles

- Produits laitiers complets : optez pour des produits laitiers complets en gras, mais consommez-les avec modération. Ils sont souvent plus riches en nutriments et plus rassasiants.

- Sucrez naturellement : utilisez des fruits pour sucrer naturellement vos plats et boissons au lieu de recourir à des édulcorants artificiels.

3. Équilibre et modération

- Portions raisonnables : concentrez-vous sur des portions raisonnables et une alimentation équilibrée plutôt que sur des étiquettes «light» ou «0%».

- Varier les aliments : variez votre alimentation pour garantir un apport suffisant en tous les nutriments nécessaires.

Conclusion

Bien que les produits light et 0% puissent sembler attractifs pour ceux cherchant à réduire leur apport calorique, ils ne sont pas toujours le meilleur choix pour une alimentation saine et équilibrée. En privilégiant des aliments entiers et non transformés, en consommant des graisses saines avec modération, et en maintenant une alimentation variée, vous pouvez soutenir vos objectifs de perte de poids de manière plus efficace et plus durable.

Liste des recettes

Astuce : Cette liste est interactive !

Cliquez sur la vignette de votre choix pour accéder directement à sa page recette.

Petits déjeuners



Bowl omelette
japonaise



Pudding
de chia



Mes petits toasts
préférés



Granola
maison



Porridge
à la vanille

Entrées légères



Salade poivrons
rôtis et feta



Salade tomates & crème d'avocat



Brocolis sauce cacahuète



Gaspacho concombres
& chèvre frais



Sushis
express



Tagliatelles melon
& concombres

Plats

Les salades



Salade de tagliatelles
de mangue



Salade d'asperges
& pdt crispy



Salade de pêches
& burrata



Salade de feta
pané

Veloutés & Soupes



Velouté poivrons
& oeuf à la coque



Velouté courgettes
& omelette



Soupe tomates
& grilled cheese



Velouté d'asperges
& oeuf poché

À partager



Saumon
& ceviche de mangue



Mini wrap,
boulettes de courgettes



Mini tatins
tomates burrata



Brochettes de poulet
& légumes confits

Plats légers



Carottes façon
carbonara



Nid courgettes
& salade de tomate



Pizza nuage
mortadelle & burrata



Tagliatelles de courgettes
façon carbonara



Purée
& cabillaud crispy

Plats gourmands



Pâtes crémeuses
poivrons



Pâtes crémeuses courgettes
& poulet crispy



Boulettes
sauce Thai

Bowls



Bowl maïs
pastèque



Beef
bowl



Tuna
bowl

Collations



Pain pita
farci



Smoothie pêche
& mangue



Mini pancakes
salés



Carpaccio de fraises
vanillé



Sorbet aux
fruits

Apéritifs



Tarte fraîche
concombre saumon



Tartinade
poivrons



Caviar d'aubergines



Tomates confites,
crème de ricotta



Tartinade
chèvre frais



Houmous express



Cigare épinards
feta

C'est
parti !





Petits déjeuners

Voici 5 recettes de petits déjeuners salés et sucrés, certaines plus rapides que d'autres à réaliser. N'hésitez pas à vous organiser pour gagner du temps en préparant vos petits déjeuners la veille (par exemple le pudding de chia ou le granola)

Bowl omelette japonaise, un p'tit dej bien gourmand

537 Kcal – 36g gl – 29,5g prot – 30g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 oeufs
- sel, poivre
- 5g de beurre
- 5 champignons bruns
- 1/2 tomate
- 40g d'avocat
- 2 tranches de pain complet
- 35g de fromage haloumi

Étapes de préparation

1. Cassez les œufs dans un bol. Assaisonnez. Battez les œufs vigoureusement jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et légèrement mousseux.
2. Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez le beurre. Versez les œufs battus dans la poêle chaude. Attendez quelques secondes que les œufs commencent à cuire.
3. Mettez les baguettes aux deux extrémités de la poêle et pincez les œufs en ramenant les baguettes vers le centre. Tournez doucement la poêle en tenant fermement les baguettes. Un effet de tornade devrait se produire avec les œufs.
4. Tranchez les champignons bruns et la demi-tomate. Faites griller les champignons et la tomate jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez de la poêle et réservez.
5. Coupez les tranches de fromage haloumi. Dans la même poêle, faites griller les tranches de haloumi des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
6. Placez l'omelette au centre de l'assiette. Disposez les champignons grillés, la tomate grillée et les tranches de fromage haloumi autour de l'omelette.
7. Ajouter des tranches d'avocat et des tranches de pain complet sur le côté de l'assiette.



J'ai voulu m'amuser et faire une omelette japonaise, mais vous n'êtes pas obligé de vous embêter autant que moi ahaa, une omelette classique fera très bien l'affaire.



Pudding de chia, pour être calé toute la matinée

1016 Kcal - 109g gl - 42g prot - 47g lip (total)

254 Kcal - 27,25g gl - 10,5g prot - 11,75g lip (pour 1 bol)

4 personnes

Préparation : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients (4 bols)

- 80g de graines de chia
- 250g de yaourt grec
- 250g de lait
- 1 mangue
- 2 fruits de la passion
- 1 cas d'arôme de vanille

Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia, le yaourt grec, le lait et l'arôme de vanille. Remuez bien pour combiner tous les ingrédients.
2. Couvrez le bol et placez-le au réfrigérateur pendant au moins 2/3 heures, voire toute une nuit, pour permettre aux graines de chia de gonfler et de former une texture pudding.
3. Vous pouvez ajouter directement les fruits sur le dessus du pudding, sinon lors du petit déjeuner.
4. Épluchez et coupez la mangue en petits dés. Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe à l'aide d'une cuillère.
5. Une fois que le pudding de chia a pris, sortez-le du réfrigérateur et remuez-le doucement pour vous assurer que la texture est homogène.
6. Répartissez le pudding de chia dans des bols ou des verrines.
7. Garnissez le dessus du pudding avec les dés de mangue et la pulpe de fruits de la passion.
8. Servez immédiatement et dégustez ce délicieux pudding de chia frais et fruité !





Mes petits toasts préférés, tu as le choix

307 Kcal – 28g gl – 12g prot – 17g lip (n°1), **357 Kcal** – 19g gl – 27g prot – 22g lip (n°2)

345 Kcal – 24g gl – 22g prot – 18g lip (n°3), **180 Kcal** – 18g gl – 6g prot – 10g lip (n°4)

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 10min

Alors, il te faut

Tartine n°1 :

- 1 oeuf
- 40g d'avocat
- 1 cac de philadelphia
- 1 cas de jus de citron
- sel, poivre, flocons de piment
- 1 tranche de pain complet

Tartine n°2 :

- 1 tranche de pain complet
- 3g de beurre
- 1 oeuf
- 1/2 avocat
- quelques graines de sésame
- 3 crevettes (grosse crevette)
- 1 cac d'huile d'olive

Tartine n°3 :

- 1 tranche de pain complet
- 40g de thon au naturel
- 1 cas de fromage philadelphia
- sel, poivre
- 1 cas de jus de citron
- 1 oeuf
- 3g de beurre
- une petite poignée de roquette

Étapes de préparation

1. Tartine n°1 : ajoutez l'œuf dans l'eau bouillante et laissez cuire pendant 6 minutes. Écrasez l'avocat et ajoutez le fromage frais et mélangez bien. Incorporez le jus de citron, sel et poivre. Faites griller la tranche de pain. Étalez la crème d'avocat sur le pain. Coupez l'œuf mollet en quartiers et disposez-les sur le dessus du toast. Saupoudrez quelques flocons de piment d'Espelette pour ajouter une touche épicée.
2. Tartine n°2 : dans une poêle ajoutez les crevettes et faites-les cuire pendant 2-3 minutes avec la cac d'huile d'olive. Battez l'œuf avec une pincée de sel et de poivre. Versez l'œuf dans la poêle et laissez cuire en remuant avec une spatule en bois jusqu'à ce que l'œufs soit crémeux. Coupez l'avocat en fines lamelles. Disposez les œufs brouillés sur la tranche de pain grillé, ajoutez les lamelles d'avocat sur les œufs brouillés. Disposez les crevettes dorées. Saupoudrez avec des graines de sésame pour du croquant.
3. Tartine n°3 : ajoutez le fromage frais et le jus de citron, sel, poivre au thon. Mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Cassez l'œuf dans un bol et battez-le avec une pincée de sel et de poivre. Une fois le beurre fondu dans la poêle, versez l'œuf. Remuez avec une spatule jusqu'à ce que les œufs soient crémeux. Étalez la crème de thon sur la tranche de pain. Ajoutez les œufs brouillés. Disposez une petite poignée de roquette sur les œufs brouillés pour une touche de fraîcheur.
4. Tartine n°4 : Étalez la cas de fromage frais sur la tranche de pain grillé. Disposez les tranches de tomate sur le fromage frais. Assaisonnez avec du sel, poivre et l'huile d'olive. Disposez les feuilles de basilic pour ajouter une touche de fraîcheur et de saveur.



Tartine n°4 :

- 1 tranche de pain complet
- 1 cas de fromage philadelphia
- 1 ou 2 tranches de tomate coeur de boeuf
- sel, poivre,
- 1/2 cac d'huile d'olive
- 1 ou 2 feuilles de basilic

Granola maison, tu ne pourras plus t'en passer

1644 Kcal – 176,5g gl – 42,5g prot – 102g lip

109 Kcal – 11,7g gl – 3g prot – 7g lip (pour 1 portion, env. 30g)

1 personne

Préparation : 5min

Cuisson : 25min

Alors, il te faut

Ingrédients (15 portions)

- 200g de flocons d'avoine
- 40g d'amande
- 40g de noix de cajou
- 40g de noix de pécan
- 100g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 2 cas de sirop d'érable
- 1 cas d'arôme de vanille

Étapes de préparation

1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine avec les amandes, les noix de cajou et les noix de pécan (vous pouvez concasser les fruits secs si vous le souhaitez).
3. Versez la compote de pommes et l'arôme de vanille. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients.
4. Étalez le mélange sur la plaque de cuisson préparée en une couche uniforme. Enfouez dans le four préchauffé et faites cuire pendant environ 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le granola soit doré et croustillant.
5. Une fois cuit, sortez la plaque du four et laissez refroidir le granola complètement sur la plaque. Il deviendra plus croustillant en refroidissant.
6. Conservez votre granola maison dans un contenant hermétique à température ambiante pour le garder croustillant et savoureux.



Une fois refroidi, vous pouvez ajouter des fruits secs supplémentaires ou des pépites de chocolat si vous le souhaitez.



Porridge à la vanille, une valeur sûre

309 Kcal - 44g gl - 14,5g prot - 8,4g lip

1 personne

Préparation : 5min

Cuisson : 8min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 45g de flocons d'avoine
- 250ml de lait
- 100ml d'eau
- 1 cac d'arôme de vanille

Topping

- 1 fruit au choix (abricot, cerise, fraise..)
- 1 cas de granola (voir recette granola maison)

Étapes de préparation

1. Dans une casserole, versez le lait, l'eau et les flocons d'avoine. Faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
2. Ajoutez l'arôme de vanille et continuez la cuisson en mélangeant pendant 3 minutes.
3. Épluchez et coupez le fruit.
4. Versez le porridge dans un bol, ajoutez sur le dessus les fruits, du granola et régalez-vous !



Ce qui est chouette avec le porridge, c'est que vous pouvez varier les goûts à l'infini ! Si vous n'êtes pas fan de l'arôme vanille, vous pouvez ajouter de la cannelle ou bien du spéculoos émietté. N'hésitez pas à agrémenter de fruits.





Entrées légères

Je vous propose 6 entrées légères. Je n'en mange pas avant chaque repas, mais de temps en temps je trouve ça sympa de prendre le temps de manger plusieurs "plats".

Salade poivrons rôtis et feta, une entrée savoureuse

158 Kcal - 13g gl - 6.2g prot - 10.5g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 40min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 25g de feta
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cac huile d'olive
- sel, poivre
- quelques feuilles de basilic

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 200 degrés.
2. Lavez les poivrons rouges, coupez-les en deux et retirez les graines.
3. Placez les moitiés de poivrons, côté peau vers le haut, sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
4. Faites rôtir les poivrons au four préchauffé pendant environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que leur peau noircisse et cloque. Assurez-vous de les retourner à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
5. Retirez les poivrons du four et placez-les dans un sac de congélation pendant 10 minutes. Cela facilitera l'épluchage de la peau.
6. Pendant que les poivrons refroidissent hachez finement la demi-gousse d'ail.
7. Une fois que les poivrons ont refroidi suffisamment pour être manipulés, pelez-les et coupez-les en lanières.
8. Dans un bol, mélangez les lanières de poivrons avec l'ail haché, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez délicatement pour bien enrober les ingrédients.
9. Déposez la feta émietée, les feuilles de basilic hachées.



Cette entrée est juste incroyable ! Tellement savoureuse en bouche et peu calorique à la fois, je vous conseille vraiment de tester. Je vous recommande de doubler les quantités de poivrons lors de la cuisson au four afin d'avoir cette entrée pour le lendemain.



Salade tomates & crème d'avocat, une association parfaite

240 Kcal - 23,6g gl - 5,1g prot - 13,5g lip

1 personne

Préparation : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 5g de pignons
- quelques feuilles de coriandre
- 1 petite tomate cœur de boeuf
- 15 tomates cerises
- sel, poivre
- 1 cas de vinaigre balsamique

Crème d'avocat

- 1/2 avocat
- 1 cas de fromage blanc
- 1 cas de jus de citron
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Dans un mixeur, ajoutez l'avocat, le fromage blanc et le jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Réservez au frais.
2. Lavez et coupez la tomate cœur de boeuf en tranches fines. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux.
3. Répartissez la crème d'avocat sur le fond de l'assiette. Répartissez les tomates sur la crème d'avocat. Assaisonnez les tomates avec du sel, du poivre et un filet de vinaigre balsamique.
4. Parsemez de pignons et de feuilles de coriandre fraîche pour ajouter de la texture et de la saveur à la salade.
5. Servez immédiatement pour profiter de la fraîcheur des ingrédients.



Cette entrée est délicieuse et très gourmande. Vous pouvez varier et remplacer la crème d'avocat par du houmous, la recette est dans la catégorie «apéro».



Brocolis sauce cacahuète, tu vas adorer

210 Kcal - 15g gl - 9g prot - 13g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 7min

Alors, il te faut

Ingrédients

- env. 10 fleurettes de brocoli
- sel, poivre
- 3 ou 4 noix de cajou

Sauce cacahuète

- 1 cac de beurre de cacahuète
- 1 cac de sauce sriracha
- 1 cac de sauce soja
- 2 ou 3 cas d'eau

Crème fromage blanc

- 2 cas de fromage blanc
- 1 cac de sauce soja
- 1 cac de miel
- 1 cas de jus de citron
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Plongez les fleurettes de brocoli dans l'eau bouillante et faites-les cuire pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Égouttez-les et réservez.
2. Dans un bol, mélangez le beurre de cacahuète, la sauce sriracha, la sauce soja et l'eau jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène. Réservez.
3. Dans un autre bol, mélangez le fromage blanc, la sauce soja, le miel, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour obtenir la consistance désirée. Réservez.
4. Dans le fond de l'assiette, étalez la sauce fromage blanc. Disposez les fleurettes de brocoli sur la sauce. Arrosez généreusement les brocolis avec la sauce cacahuète préparée. Concassez grossièrement les noix de cajou et parsemez-les sur le dessus des brocolis.



C'est une de mes entrées favorites. Avec la petite sauce cacahuète, ça fait toute la différence ! Il y a beaucoup de légumes ce qui nous permet de manger plus léger lors du repas.



Gaspacho concombre & chèvre frais, une entrée rafraîchissante

113 Kcal – 10g gl – 6g prot – 6g lip

1 personne

Préparation : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 1 concombre
- 2 cac de fromage blanc
- 1 cac d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron vert
- 1/2 gousse d'ail
- quelques feuilles de basilic
- 1 cac de chèvre frais
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Commencez par préparer le concombre : pelez-le si vous le souhaitez, puis coupez-le en morceaux.
2. Épluchez et écrasez la demi-gousse d'ail.
3. Dans un mixeur, placez les morceaux de concombre, l'ail écrasé, le fromage blanc, l'huile d'olive, le jus de citron vert et les feuilles de basilic. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Si le mélange semble trop épais, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour atteindre la consistance désirée.
5. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
6. Versez le velouté de concombre dans un bol, pour la décoration, déposez une cuillère à soupe de chèvre frais au centre de chaque bol et des petit cubes de concombre.
7. Vous pouvez également ajouter un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic supplémentaires pour une présentation élégante.
8. Servez le velouté de concombre immédiatement ou laissez-le au frais avant de déguster.





Sushi express, mon entrée préférée

400 Kcal - 37g gl - 16g prot - 18g lip (pour 2)

2 personnes

Préparation : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 80g de riz rond à sushi (cru)
- 1 cac vinaigre de riz
- 30g d'avocat
- 30g de fromage philadelphia
- 1 tranche de saumon fumé
- quelques graines de sésame
- 2 radis
- 2 cas de sauce soja sucrée

Étapes de préparation

1. Rincez le riz rond à sushi sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Égouttez le riz. Cuisez le riz dans une casserole avec de l'eau selon les instructions sur l'emballage. Une fois cuit, transférez le riz dans un bol. Ajoutez le vinaigre de riz et mélangez délicatement pour bien enrober le riz. Laissez refroidir.
2. Étalez un morceau de film étirable sur une surface plane. Déposez en premier au centre du film étirable une portion d'avocat, puis ajoutez une petite quantité de riz par-dessus.
3. Formez une boule avec le riz et l'avocat en serrant le tout dans le film étirable. Pressez légèrement.
4. Répétez l'opération avec les autres ingrédients pour former les autres sushi balls, en veillant à placer l'aliment de couleur en premier sur le film étirable.
5. Avant de servir, retirez délicatement le film étirable des sushi balls. Saupoudrez de graines de sésame sur le dessus pour décorer.
6. Servez avec de la sauce soja sucrée pour tremper.



Je pense qu'on est nombreux ici à être fans de sushis ! Alors pourquoi s'en priver lors d'un rééquilibrage ou une perte de poids ? Dégustez les sushi balls en les trempant dans la sauce soja sucrée et régalez-vous !



Tagliatelles melon & concombre, c'est tellement frais & savoureux

205 Kcal - 11g gl - 13g prot - 12,5g lip

1 personne

Préparation : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 1/4 de melon
- 1/2 concombre (petit)
- 1 tranche de jambon cru
- quelques feuilles de basilic

Crème de feta

- 2 cas de fromage blanc
- 30g de feta
- sel, poivre
- 1 cac d'huile d'olive

Étapes de préparation

1. Dans un mixeur, ajoutez le fromage blanc, la feta émiettée, l'huile d'olive, du sel et du poivre selon votre goût. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
2. Épluchez le concombre et coupez-le en fines tagliatelles à l'aide d'un éplucheur de légumes ou d'une mandoline. Réservez.
3. Épluchez le melon, retirez les graines et coupez-le également en fines tagliatelles.
4. Disposez la crème de feta au fond de l'assiette.
5. Répartissez les tagliatelles de melon et de concombre sur la crème de feta de manière harmonieuse. Déchirez la tranche de jambon cru en morceaux et disposez-les sur la salade.
6. Parsemez de quelques feuilles de basilic frais.
7. Servez immédiatement pour une salade fraîche et savoureuse.



Ça c'est le genre d'entrée idéale en été ! C'est frais, c'est gourmand et plutôt original. Vous pouvez même la servir en entrée lors d'un repas entre amis, je suis sûre qu'ils vont être impressionnés.





Plats

Vous trouverez 23 plats que j'affectionne particulièrement afin d'alterner selon vos goûts et vos envies. La plupart sont pour une personne, cependant n'hésitez pas à doubler ou tripler les quantités pour en avoir pour plusieurs jours ou si vous souhaitez en faire profiter votre famille.

Salade tagliatelles de mangue, mon coup de coeur du Vietnam

408 Kcal - 27,9g gl -13,4g prot - 51,7g lip

1 personne

Préparation : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 150g de mangue
- 1/2 carottes
- 6 crevettes
- 15g de cacahuète
- 1 petit piment rouge
- quelques feuilles de coriandre

Sauce

- 2 cas de sauce nuoc mam
- 1 cas de miel
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 jus de citron vert

Étapes de préparation

1. Épluchez la mangue et découpez-la en fines lamelles ou en julienne. Épluchez la carotte et râpez-la ou découpez-la en fines lamelles.
2. Concassez les cacahuètes légèrement pour qu'elles apportent du croquant à la salade.
3. Épépinez le piment et coupez-le en fines rondelles.
4. Dans un bol, mélangez 2 càs de sauce nuoc mam, 1 càs de miel, 1 càc d'huile d'olive et le jus d'un citron vert. Fouettez bien pour obtenir une sauce homogène.
5. Dans un grand saladier, mélangez les lamelles de mangue, les carottes râpées, les crevettes, les cacahuètes concassées et le piment rouge.
6. Versez la sauce par-dessus et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients de sauce.
7. Servez immédiatement la salade de mangue. Pour une touche finale, ajoutez quelques feuilles de coriandre et éventuellement quelques cacahuètes concassées supplémentaires sur le dessus.



J'ai découvert cette salade au Vietnam et j'ai eu un énorme coup de coeur. J'ai essayé plusieurs fois de la reproduire et j'ai enfin trouvé les saveurs qui s'y rapprochent le plus. J'ai vraiment hâte d'avoir vos retours sur cette délicieuse salade.



Salade d'asperges & pdt crispy, à tester très vite

495 Kcal - 27,3g gl - 22,9g prot - 48,1g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 40min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 7 asperges vertes
- 180g de pommes de terre
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 cas de parmesan râpé
- 5g de copeaux de parmesan
- 2 oeufs
- 5g de pignons
- sel, poivre

Vinaigrette

- 1 cac de moutarde
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 cas de vinaigre balsamique
- 1 cas de jus de citron
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10-15 minutes.
2. Une fois cuites, égouttez les pommes de terre et placez-les dans un grand bol. Ajoutez 1 cac d'huile d'olive et 1 càs de parmesan râpé. Mélangez bien pour enrober les pommes de terre.
3. Disposez les morceaux de pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes. Remuez-les à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
4. Préparez les asperges. Lavez-les et coupez les extrémités dures. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Plongez les asperges et faites-les cuire pendant environ 5 minutes. Égouttez-les et réservez.
5. Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant environ 8-10 minutes. Refroidissez-les sous l'eau froide, égalez-les et coupez-les en quartiers.
6. Dans une assiette, disposez les épinards frais lavés. Ajoutez les pommes de terre rôties, les asperges cuites, les quartiers d'œufs durs, les pignons et copeaux de parmesan.
7. Assaisonnez avec la vinaigrette préparée : mélangez la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus de citron, le sel et le poivre dans un bol et fouettez bien pour émulsionner.





Salade de pêches & burrata, j'en salive encore

645 Kcal - 28g gl - 31,3g prot - 66.2g lip

1 personne

Préparation : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 1/2 burrata
- 2 pêches ou nectarines
- une grosse poignée de roquette
- 2 tranches de pain complet
- 5g de pignons de pin
- 2 tranches de jambon de Parme
- quelques feuilles de basilic
- sel, poivre

Ingrédients

- 1 cac d'huile d'olive
- 1 cas de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Lavez les pêches ou nectarines, coupez-les en deux, retirez le noyau et tranchez-les en quartiers. Coupez les tranches de pain complet en petits cubes si vous souhaitez en faire des croutons.
2. Égouttez la burrata et coupez-la en deux.
3. Détaillez les tranches de jambon de Parme en morceaux.
4. Faites légèrement griller les pignons de pin et le pain dans une poêle sèche à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés. Réservez.
5. Dans une grande assiette, disposez la roquette. Ajoutez les quartiers de pêche ou nectarine, les morceaux de jambon de Parme, les croutons et les pignons de pin grillés.
6. Disposez la demi-burrata au centre de la salade. Ajoutez quelques feuilles de basilic pour la déco.
7. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez selon votre goût. Fouettez bien pour émulsionner la vinaigrette.
8. Arrosez la salade de vinaigrette juste avant de servir. Servez immédiatement et dégustez cette salade fraîche et gourmande.



Cette salade gourmande est à tester au plus vite !! Vous pouvez aussi la servir dans un grand plat à partager pour régaler votre famille. Vous pouvez également la déguster avec du pain complet et étaler la burrata, les pêches, quelques pignons..



Salade de feta pané, une salade originale

613 Kcal - 27,1g gl - 27,2g prot - 69g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 50g de feta
- 1 cas de maïzena
- 1 cac d'huile d'olive
- 50g d'orzo (cru)
- 1/3 courgette
- 10 tomates cerises
- quelques feuilles de roquette
- sel, poivre, flocons de piment
- basilic
- 2 oeufs

Topping

- 1 cas de vinaigre balsamique
- 1 cac de miel
- 2 cas de jus de citron
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Faites cuire l'orzo selon les instructions sur l'emballage. Égouttez et laissez refroidir. Lavez et coupez la courgette en fines rondelles. Lavez les tomates cerises.
2. Coupez la feta en morceaux d'environ 2 cm. Dans un bol, recouvrez les morceaux de feta de maïzena, en veillant à ce qu'ils soient bien enrobés de tous les côtés.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites revenir les morceaux de feta enrobés de maïzena jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants de tous les côtés. Réservez.
4. Dans une poêle, ajoutez la courgette, les tomates cerises, faites revenir env. 10min à feu moyen sans matière grasse. Ajoutez un peu d'eau si les légumes accrochent.
5. Dans un grand bol mélangez l'orzo refroidi, les rondelles de courgette, les tomates cerises, les feuilles de roquette, et les morceaux de feta panée.
6. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre balsamique, le miel et le jus de citron.
7. Salez et poivrez selon votre goût. Fouettez bien pour émulsionner la vinaigrette.
8. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients. Garnissez avec les feuilles de basilic.
9. Accompagnez la salade de 2 oeufs au plats. Saupoudrez de flocons de piment pour une touche épicée.
10. Servez immédiatement et dégustez cette salade fraîche et savoureuse.





Velouté poivrons & oeuf à la coque, mon péché mignon

560 Kcal - 56g gl - 17.5g prot - 32 g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 30min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 1 petite pomme de terre
- 1 cac d'huile d'olive
- 1/2 bouillon de légumes
- 1 cas de boursin
- 2 verres d'eau
- quelques feuilles de coriandre

Oeuf à la coque

- 2 oeufs
- 2 tranches de pain complet
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Lavez, épépinez et coupez le poivron rouge en petits dés. Émincez l'oignon jaune. Épluchez et coupez la pomme de terre en petits cubes.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les dés de poivron et la pomme de terre dans la casserole, et faites-les revenir quelques minutes.
3. Dissolvez le demi-bouillon de légumes dans les 2 verres d'eau bouillante, puis versez-le dans la casserole.
4. Laissez mijoter pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirez la casserole du feu et ajoutez le Boursin. Utilisez un mixeur plongeant pour réduire le mélange en une texture lisse et crémeuse.
5. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût. Garnissez de quelques feuilles de coriandre avant de servir.
6. Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez délicatement les œufs dans l'eau bouillante à l'aide d'une cuillère. Laissez-les cuire pendant environ 4 à 5 minutes pour des œufs à la coque à la consistance parfaite.
7. Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain complet. Une fois les œufs cuits, retirez-les de l'eau bouillante et passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Écalez les œufs avec précaution.
8. Disposez les œufs à la coque dans des coquetiers et assaisonnez-les de sel et de poivre selon votre goût. Servez-les chauds avec les tranches de pain grillé.





Velouté courgettes & omelette, ça c'est un délice

300 Kcal - 18g gl - 22g prot - 18g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 courgettes
- 1/2 oignon
- 1/2 bouillon de légumes
- 2 verres d'eau
- 1 cas de fromage de chèvre frais
- 1 poignée d'épinards frais
- poivre
- 1 cac d'huile d'olive

Ingrédients omelette

- 2 oeufs
- 1 cas de fromage blanc
- quelques feuilles d'épinards frais
- sel, poivre
- cébette en déco

Étapes de préparation

1. Lavez et coupez les courgettes en dés. Émincez l'oignon.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent.
3. Ajoutez les dés de courgettes dans la casserole et faites-les revenir quelques minutes.
4. Dissolvez le bouillon de légumes dans les 2 verres d'eau bouillante, puis versez-le dans la casserole. Laissez mijoter pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Ajoutez la poignée d'épinards puis mixez le contenu de la casserole jusqu'à obtenir un velouté lisse.
5. Incorporez le fromage de chèvre frais dans le velouté chaud et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Assaisonnez avec du poivre selon votre goût.
6. Battez les oeufs dans un bol. Ajoutez le fromage blanc, les feuilles d'épinards lavées et hachées, le sel et le poivre. Mélangez bien. Faites chauffer une poêle antiadhésive et versez-y le mélange d'oeufs. Laissez cuire à feu doux pendant quelques minutes, en soulevant les bords avec une spatule pour permettre à l'omelette de cuire uniformément.
7. Une fois que l'omelette est prise mais encore légèrement humide sur le dessus, pliez-la en deux et laissez cuire encore quelques instants.
8. Servez l'omelette aux épinards chauds avec le velouté de courgettes au chèvre frais.





Soupe tomates & grilled cheese, se réconforter même en été

565 Kcal - 82,4g gl - 25,4g prot - 21,3g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 35min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- sel, poivre, thym
- 1/2 bouillon de volaille
- 1 cas de crème liquide 12%
- quelques feuilles de basilic
- 2 tranches de pain complet
- 20g de mozzarella râpée
- 20g de cheddar râpé
- 3g de beurre

Étapes de préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Coupez les tomates en quartiers, le poivron rouge en gros morceaux, l'oignon en tranches. Enveloppez la tête d'ail dans une feuille de papier aluminium.
3. Disposez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Assaisonnez généreusement avec de sel, poivre et thym.
4. Placez la plaque au four préchauffé et faites rôtir les légumes pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
5. Pendant ce temps, préparez le grilled cheese : répartissez le mélange de mozzarella et de cheddar sur une tranche de pain. Assemblez le sandwich en pressant les tranches de pain ensemble.
6. Dans une poêle à feu moyen, faites fondre le beurre, puis faites griller le sandwich des deux côtés jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le pain soit doré.
7. Une fois les légumes rôtis, retirez-les du four et laissez-les refroidir légèrement. Pressez les gousses d'ail rôties hors de leur peau.
8. Transférez les légumes rôtis dans un mixeur. Ajoutez les gousses d'ail rôties. Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée lisse. Si la texture est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance désirée.
9. Servez la soupe de tomate bien chaude dans des bols, garnie de quelques feuilles de basilic, 1 cas de crème fraîche. Accompagnez-la des grilled cheese croustillants pour un repas réconfortant et savoureux. Bon appétit !





Velouté d'asperges & oeuf poché, un repas léger

389 Kcal - 24g gl - 19g prot - 26g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 25min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 6 asperges vertes
- 50g de petits pois
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 cas d'huile d'olive
- 1/2 bouillon de légumes
- 2 verres d'eau
- quelques feuilles de coriandre

Topping

- 1 tranche de bacon
- 1 oeuf
- coriandre
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Épluchez et coupez les asperges en morceaux, en réservant quelques pointes pour la garniture.
2. Émincez l'oignon et l'échalote. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'échalote et les morceaux d'asperges. Faites revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Ajoutez les petits pois, le bouillon de légumes émietté et l'eau dans la casserole. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ensuite, ajoutez quelques feuilles de coriandre et utilisez un mixeur plongeant pour réduire le mélange en purée lisse et onctueuse. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
5. Faites cuire la tranche de bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Égouttez sur du papier absorbant, puis émiettez-la.
6. Faites cuire l'oeuf selon votre préférence (poché, au plat, etc.).
7. Répartissez le velouté d'asperges dans un bol. Déposez l'oeuf poché, une cuillère à soupe de bacon émietté sur le dessus. Garnissez de quelques pointes d'asperges réservées et de feuilles de coriandre fraîche.



Vous pouvez remplacer le bacon par du jambon blanc mixé à ajouter sur le velouté ou sinon du jambon de Parme à faire grillé à la poêle un peu comme le bacon.



Saumon & ceviche de mangue, de nouvelles saveurs

1326 Kcal – 90g gl – 75g prot – 75g lip

442 Kcal – 30g gl – 25g prot – 25g lip (1 personne)

3 personnes

Préparation : 20min

Cuisson : 25min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 3 pavés de saumon
- sel, poivre, piment d'Espelette

Ceviche

- 1 mangue
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1/2 oignon rouge
- jus de citron vert
- quelques feuilles de coriandre
- 1 cac d'huile d'olive

Haricots verts

- 450g d'haricots verts
- 1 bouillon de légumes
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre, ail semoule

Étapes de préparation

1. Épluchez et coupez la mangue, l'avocat, la tomate et l'oignon en petits dés. Dans un bol, mélangez les dés ensemble.
2. Ajoutez le jus de citron vert et l'huile d'olive. Mélangez bien. Hachez finement les feuilles de coriandre et ajoutez-les au mélange. Réservez au frais.
3. Lavez et équeutez les haricots verts. Faites bouillir de l'eau dans une casserole avec le bouillon de légumes. Ajoutez les haricots verts dans l'eau bouillante et laissez cuire pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
4. Égouttez les haricots verts et faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et la gousse d'ail émincée. Une fois l'ail doré, ajoutez les haricots verts, sel, poivre et ail semoule. Laissez cuire 3/4min à feu moyen pour des haricots encore plus savoureux.
5. Assaisonnez les pavés de saumon avec les épices des deux côtés.
6. Dans une poêle, ajoutez les pavés de saumon dans la poêle et faites-les cuire pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à votre goût. Réservez.
7. Disposez les pavés de saumon dans les assiettes de service. Répartissez le ceviche sur le dessus des pavés de saumon. Disposez les haricots verts à côté du saumon. Servez chaud et dégustez !



Wow ! J'adore cette recette ! Je la sers notamment quand je reçois du monde, c'est convivial, original et on retrouve plein de saveurs différentes. Le ceviche est magique !



Mini wrap, boulettes de courgettes, c'est terriblement mignon

665 Kcal - 79g gl - 32g prot - 36g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 20min

Alors, il te faut

Boulettes

- 1 courgette
- quelques feuilles de coriandre
- 1 œuf
- 30g de parmesan
- 30g de chapelure panko
- sel, poivre, piment d'Espelette

Wrap

- 30g d'eau tiède
- 60g de farine
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac levure chimique
- sel, poivre

Sauce

- 1 cas de yaourt grec
- 1 cac de tahini
- 1 cas de jus de citron
- sel, poivre

Garniture

- 30g de concombre
- 1 quartier de citron jaune
- feuilles de coriandre
- 20g de feta
- quelques grenades

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Râpez la courgette et pressez-la pour enlever l'excès d'eau. Dans un bol, mélangez la courgette râpée, les feuilles de coriandre hachées, l'œuf, le parmesan, la chapelure panko, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.
2. Formez des petites boulettes avec le mélange. Disposez les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient dorées.
3. Dans un bol, mélangez le yaourt grec, le tahini, le jus de citron, le sel et le poivre. Réservez au frais.
4. Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, le sel et le poivre. Ajoutez l'eau tiède et l'huile d'olive, puis pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Divisez la pâte en petites boules et étalez-les finement pour former des mini wraps. Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites cuire les wraps quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
6. Coupez le concombre en cubes. Émiettez la feta. Coupez le quartier de citron en petits morceaux. Préparez les feuilles de coriandre et les graines de grenade.
7. Placez une ou deux boulettes de courgette sur chaque wrap. Ajoutez une cuillère de sauce par-dessus. Garnissez avec le concombre, des morceaux de citron, de la feta émietlée, des feuilles de coriandre et quelques graines de grenade.

Ce qui est super avec cette recette c'est que vous pouvez remplacer la courgette par le légume de votre choix.



Mini tatins tomates burrata, l'indispensable de l'été

560 Kcal - 56g gl - 17,5g prot - 32g lip (pour 1 tatin)

4 personnes

Préparation : 15min

Cuisson : 30min

Alors, il te faut

Ingrédients (2 crêpes)

- 1 pâte brisée
- 4 cas de miel
- 4 cac de vinaigre balsamique
- 2 oignons jaunes
- 20g de pignons de pin
- 150g de tomates cerises
- 1 burrata
- 20g de parmesan
- 1 cas d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Émincez les oignons et faites-les confire dans un poêle avec 1 cas d'huile d'olive environ 15min à couvert, feu moyen.
2. Préchauffez le four à 180°C. Sur du papier cuisson, formez 4 cercles de miel et ajoutez par-dessus le vinaigre balsamique, les oignons confits, les pignons, les tomates cerises coupées en deux.
3. Coupez votre pâte brisée en quatre et disposez chaque partie sur les tomates. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette puis enfournez pendant 30 minutes.
4. Retournez vos mini-tatins à l'aide d'une spatule. Ajoutez sur le dessus de la burrata, des copeaux de parmesan, du sel, du poivre et quelques feuilles de basilic.
5. Accompagnez d'une salade et régaliez-vous !



Je ne pouvais pas sortir cet ebook d'été sans vous partager ma fameuse recette de tarte tatin à la tomate burrata. Vous savez bien que c'est ma petite spécialité, c'est un peu une tradition pour moi. Ces tatins m'accompagnent tout l'été, c'est une valeur sûre !! N'hésitez pas à préparer une petite salade pour accompagner votre tarte tatin ou sinon prenez une entrée légère !



Brochettes de poulet & légumes confits, parfait pour recevoir

1420 Kcal - 176g gl - 40g prot - 143g lip

473 Kcal - 58g gl - 13g prot - 47g lip (pour 1 personne)

3 personnes

Préparation : 10min

Cuisson : 35min

Alors, il te faut

Ingrédients poulet

- 3 filets de poulet
- 1 yaourt fromage blanc (100g)
- 1/2 jus de citron
- sel, poivre, paprika, cumin, gingembre, curcuma
- 1 cas d'huile d'olive
- grenades

Ingrédients légumes

- 2 aubergines
- 2 poivrons
- 200g de pois chiches
- paprika, sel, poivre, cumin
- coriandre

Ingrédients sauce

- 2 cas de yaourt grec
- 1 jus de citron vert
- 1 tête d'ail
- 1 cas miel
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, le jus de citron, les épices. Ajoutez les cubes de poulet à la marinade. Couvrez le bol et placez-le au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
2. Ensuite, enfiler les morceaux de poulet marinés sur des brochettes. Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez 1 cas d'huile d'olive.
3. Faites cuire les brochettes de poulet dans la poêle préchauffée pendant environ 10-12 minutes, en retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
4. Préchauffez votre four à 200°C. Dans un grand bol, mélangez les dés d'aubergine et de poivrons rouges avec les pois chiches. Assaisonnez avec les épices. Mélangez bien pour enrober tous les légumes.
5. Étalez les légumes, les pois chiches et une tête d'ail sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez environ 25-30 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
6. Dans un petit bol, mélangez le yaourt avec le jus de citron. Ajoutez la tête d'ail rôtie écrasée, le miel, le sel et le poivre. Mélangez bien.
7. Disposez la sauce dans le fond d'une assiette, et ajoutez les légumes confits sur le dessus. Disposez les brochettes de poulet cuites sur un plat de service. Servez la salade de légumes confits avec les brochettes de poulet.
8. Garnissez avec des grenades et de la coriandre fraîche hachée pour une touche de fraîcheur.



Carottes façon carbonara, c'est une superbe découverte

425 Kcal - 15g gl - 25g prot - 28g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 20min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 carottes
- 70g de dés de jambon
- 1/2 oignon jaune
- 30g de crème fraîche 15% MG
- 30g de parmesan
- 2 jaunes d'œuf
- sel, poivre
- 1 cac d'huile d'olive

Étapes de préparation

1. Coupez les carottes en rondelles. Réservez.
2. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les carottes dans la poêle et faites-les revenir pendant environ 20min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Retirez-les de la poêle et réservez.
3. Dans la même poêle, ajoutez les dés de jambon et l'oignon jaune finement haché. Faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon soit doré et que les dés de jambon soient légèrement croustillants.
4. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, un jaune d'œuf, le parmesan râpé, du sel et du poivre selon votre goût.
5. Ajoutez les carottes cuites dans la poêle avec les dés de jambon et l'oignon. Versez la sauce carbonara préparée dans la poêle et mélangez délicatement pour enrober les tagliatelles de courgettes.
6. Laissez mijoter à feu doux pendant quelques minutes pour que la sauce épaississe légèrement et que tous les ingrédients soient bien chauds.
7. Servez les carottes façon carbonara dans des assiettes creuses chaudes. Ajoutez le 2ème jaune d'œuf sur le dessus.
8. Saupoudrez éventuellement de parmesan râpé supplémentaire et de poivre noir fraîchement moulu avant de servir.





Nid courgettes & salade tomate, un repas express

476 Kcal - 27,1g gl - 21,6g prot - 48g lip

4 personnes

Préparation : 10min

Cuisson : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 tranches pain complet
- 1 courgette moyenne
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cac d'huile d'olive
- 2 oeufs
- sel, poivre, piment d'Espelette
- 20g de feta

Salade tomate

- 1 tomate moyenne
- 20g d'oignons jaunes
- sel, poivre
- 1 cas de vinaigre balsamique
- 1 cac huile d'olive
- quelques feuilles de basilic

Étapes de préparation

1. Coupez la courgette en fines lamelles puis dans une poêle ajoutez l'huile d'olive, l'ail haché puis la courgette. Une fois qu'elle a bien réduit, ajoutez le sel et le poivre.
2. Mélangez le tout pour avoir un mélange homogène. Formez 2 petits puits et ajoutez les oeufs au centre. Couvrez quelques minutes jusqu'à ce que les oeufs soient bien cuits.
3. Dressez dans une assiette, émiettez quelques morceaux de feta sur les oeufs, puis saupoudrez de piment d'Espelette.
4. Coupez une tomate en morceaux, émincez l'oignon finement, puis ajoutez le tout dans un bol avec sel, poivre, basilic, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Mélangez.
5. Vous pouvez tremper le pain dans le jaune d'oeuf encore coulant.



C'est un repas assez léger que je mange généralement quand j'ai pas très faim. N'hésitez pas à ajouter un peu de feta dans la salade de tomate :)



Pizza nuage mortadelle & burrata, tu ne pourras plus t'en passer

676 Kcal - 45g gl - 39g prot - 31,7g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 10min

Alors, il te faut

Pâte à pizza

- 3 blancs d'oeufs
- 15g de maïzena
- thym, sel, poivre

Crème de ricotta

- 2 cas de ricotta
- 1 cas de parmesan râpé
- 1 cas de fromage blanc
- quelques zestes de citron jaune
- sel, poivre

Garniture

- 3 tranches de mortadelle à la truffe
- 1/2 burrata
- 5g de pistache
- quelques zestes de citron jaune

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Séparez les blancs des jaunes. À l'aide d'un batteur, battez les blancs d'oeufs, jusqu'à ce que des pics "mous" se forment. Ajoutez la maïzena, thym, sel et poivre. Mélangez jusqu'à ce que les pics deviennent fermes et que le mélange soit brillant.
3. Étalez cette préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson en utilisant une spatule pour lui donner la forme de votre choix. Enfourez pendant 10min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
4. Dans un bol, mélangez la ricotta, le parmesan râpé, le fromage blanc et les zestes de citron jaune. Assaisonnez avec du sel et du poivre, ajustez selon votre goût. Réservez cette crème pour garnir la pizza.
5. Une fois que la pâte à pizza est cuite et refroidie légèrement, étalez uniformément la crème de ricotta préparée sur toute la surface.
6. Répartissez les morceaux de mortadelle à la truffe sur la crème de ricotta.
7. Déposez la burrata au centre de la pizza. Parsemez de pistaches concassées et de zestes de citron jaune.



Recette juste délicieuse que je suis trop fière de vous avoir présentée ! On prend un réel plaisir à manger cette pizza qui n'en est pas forcément une ! Vous pouvez l'accompagner d'une salade verte.



Tagliatelles courgettes façon carbo, un incontournable l'été

440 Kcal - 11g gl - 32g prot - 31g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients (6 parts)

- 1/2 courgette
- 70g de dés de jambon
- 1/2 oignon jaune
- 30g de crème fraîche 15% MG
- 30g de parmesan
- 2 jaunes d'œuf
- sel, poivre
- 1 cac d'huile d'olive

Étapes de préparation

1. À l'aide d'un éplucheur, coupez des tagliatelles de courgettes ou des fines lamelles. Réservez.
2. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les tagliatelles de courgettes dans la poêle et faites-les revenir pendant environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Retirez-les de la poêle et réservez.
3. Dans la même poêle, ajoutez les dés de jambon et l'oignon jaune finement haché. Faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon soit doré et que les dés de jambon soient légèrement croustillants.
4. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, un jaune d'œuf, le parmesan râpé, du sel et du poivre selon votre goût.
5. Ajoutez les tagliatelles cuites dans la poêle avec les dés de jambon et l'oignon. Versez la sauce carbonara préparée dans la poêle et mélangez délicatement pour enrober les tagliatelles de courgettes.
6. Laissez mijoter à feu doux pendant quelques minutes pour que la sauce épaississe légèrement et que tous les ingrédients soient bien chauds.
7. Servez les tagliatelles de courgettes façon carbonara dans des assiettes creuses chaudes. Ajoutez le 2ème jaune d'œuf sur le dessus.
8. Saupoudrez éventuellement de parmesan râpé supplémentaire et de poivre noir fraîchement moulu avant de servir.





Purée & cabillaud crispy, pour se faire plaisir sans culpabiliser

570 Kcal - 34g gl - 36g prot - 32g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 35min

Alors, il te faut

Ingrédients purée

- 2 petites pommes de terre
- 1/2 courgette
- 20g de beurre
- sel, poivre

Cabillaud

- 1 filet de cabillaud (200g)
- 20g de chapelure Panko
- 15g de parmesan
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cac de thym
- un peu de zeste de citron jaune
- 1 cas d'huile d'olive
- sel, poivre

Topping

- quartier citron
- thym

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épongez le filet de cabillaud avec du papier absorbant, assaisonnez-les des deux côtés. Placez le filet de poisson sur la plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
2. Dans un petit bol, mélangez la chapelure panko, le parmesan, le zeste de citron, le thym, l'ail et le poivre. Ajoutez l'huile d'olive.
3. Déposez le mélange de chapelure sur le poisson. Enfournes pendant 12 à 15 minutes à 180 °C jusqu'à ce que la croûte soit dorée.
4. Épluchez et coupez les 2 petites pommes de terre en morceaux de taille uniforme. Lavez et coupez en dés la moitié d'une courgette.
5. Dans une casserole, portez de l'eau légèrement salée à ébullition. Ajoutez les morceaux de pommes de terre et de courgette dans l'eau bouillante et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 à 20 minutes.
6. Une fois cuits, égouttez les légumes et remettez-les dans la casserole. Ajoutez le beurre et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Assaisonnez la purée avec du sel et du poivre selon votre goût, en mélangeant bien.
7. Servez chaud avec le cabillaud sur la purée.



J'adore cette recette ! Ce cabillaud croustillant est délicieux ! Si vous n'aimez pas la courgette, vous pouvez remplacer par du brocoli par exemple ou le légume de votre choix.



Pâtes crémeuses poivrons, à tester d'urgence

515 Kcal - 72g gl - 23.5g prot -16g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 25min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 50g de feta
- 1 cas yaourt grec
- quelques feuilles de coriandre
- 1 cas de jus de citron
- 2 cas de parmesan
- 70g de pâtes crues
- 1 oeuf (un fond de vinaigre blanc pour cuisson)

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Placez le demi-oignon et les poivrons entiers sur une plaque de cuisson et faites-les rôtir pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce que la peau soit noircie et cloquée. Retournez-les à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égouttez-les et réservez.
3. Une fois que les poivrons sont rôtis, retirez-les du four et mettez-les dans un sac en plastique refermable pendant quelques minutes. Cela facilitera le retrait de la peau. Enlevez la peau, les graines et la tige des poivrons, puis coupez-les en morceaux.
4. Dans un mixeur, ajoutez les poivrons, ail et l'oignon cuit, la feta, le yaourt grec, la coriandre, le jus de citron et le parmesan. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Dans une poêle, versez la crème de poivrons obtenue avec une louche d'eau de cuisson des pâtes et faites chauffer à feu doux. Ajoutez les pâtes cuites et mélangez délicatement pour les enrober de la sauce.
6. Servez les pâtes à la crème de poivrons chaude, saupoudrées de parmesan et de feuilles de coriandre fraîche.
7. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez une pincée de sel et un fond de vinaigre blanc et réduisez le feu pour maintenir une légère ébullition.
8. Cassez l'oeuf dans un bol. Remuez l'eau avec une cuillère pour créer un tourbillon doux, puis déposez délicatement l'oeuf au centre du tourbillon.
9. Faites cuire l'oeuf poché pendant environ 3 minutes pour un jaune d'oeuf coulant.
10. Ajoutez un oeuf poché sur les pâtes.





Pâtes crémeuses courgettes & poulet crispy, mon incontournable

635 Kcal - 60g gl - 56g prot - 23g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 35min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 60g de pâtes (cru)
- 30g de burrata
- 320g de courgettes
- 1/2 oignon
- 1 cac d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 10g de parmesan
- 5g de noix de cajou
- 1 cas de crème fraîche 15% MG
- quelques feuilles de basilic
- poivre

Poulet

- 1 filet de poulet (env. 120g)
- paprika, sel, poivre, piment d'Espelette
- 2 cas de chapelure
- 1 oeuf
- 1 cas farine
- 1 cac d'huile d'olive

Étapes de préparation

1. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet.
2. Coupez la courgette en morceaux et émincez l'oignon. Faites cuire le tout à feu moyen, environ 20 minutes, dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Pendant ce temps, dans un bol mélangez la chapelure et les épices.
4. Ensuite enrobez le poulet de farine, puis d'oeuf et de chapelure assaisonnée. Répétez l'opération une 2ème fois.
5. Faites cuire le poulet env. 10/15min dans une poêle avec un filet d'huile d'olive afin qu'il soit bien croustillant.
6. Dans un mixeur, mixez les courgettes cuites, l'ail, le poivre, les noix de cajou, le basilic, le parmesan, la crème liquide et 1 louche d'eau de cuisson des pâtes jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et lisse.
7. Égouttez les pâtes, mélangez-les à la sauce et dressez dans une assiette avec de la burrata sur le dessus, quelques feuilles de basilic et un peu de poivre.
8. Servez l'escalope de poulet bien croustillante à côté. Bon appétit !



Vous la connaissez sûrement, c'est mon incontournable de l'été. Je ne passe pas une semaine sans manger des pâtes à la crème de courgette. C'est peu calorique et tellement savoureux ! Pour un petit twist, je vous conseille d'ajouter un peu de feta lorsque vous mixez la crème, le goût est incroyable !



Boulettes sauce thaï, aux inspi thaïlandaises

540 Kcal - 52g gl - 36g prot - 21g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 30min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 50g de riz (cru)
- 1 cebette
- 1 quartier citron vert
- 1/2 poivron rouge
- 6 fleurettes de brocoli
- quelques graines de sésame

Poulet

- 1 filet de poulet (env. 120g)
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- sel, poivre
- 1 cac d'huile d'olive

Sauce thaï

- 1/2 oignon jaune
- 1 cac de pâte de curry rouge
- 1 cac sauce nuoc-mâm
- 60ml de lait de coco
- 1 cac d'huile d'olive

Étapes de préparation

1. Dans un mixeur, combinez le filet de poulet coupé en morceaux avec l'ail, l'échalote, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Formez des petites boulettes. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à café d'huile d'olive à feu moyen. Faites dorer les boulettes de poulet dans la poêle pendant quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Réservez.
3. Dans une petite poêle, chauffez une cuillère à café d'huile d'olive à feu moyen.
4. Ajoutez l'oignon jaune haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez la pâte de curry rouge, la sauce nuoc-mâm et le lait de coco. Mélangez bien. Laissez mijoter la sauce à feu doux pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Réservez. Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
5. Pendant ce temps, émincez finement le poivron rouge en lanières et disposez le sur une plaque de cuisson avec les fleurettes de brocoli et enfournez 20min à 200 degrés.
6. Dans un bol, disposez le riz cuit, les boulettes de poulet et versez la sauce thaï par-dessus. Garnissez avec les cébettes émincées et quelques graines de sésame.
7. Dans un autre petit bol, disposez les légumes.



Comme vous pouvez le voir dans l'ebook, il y a beaucoup d'inspirations asiatiques, notamment cette pâte de curry rouge que j'ai découverte il y a deux ans lors de mon voyage en Thaïlande. Vous pouvez très facilement trouver cette pâte au rayon «du monde» de vos supermarchés.



Bowl maïs pastèque, de la couleur dans ton assiette

537 Kcal - 13g gl - 56g prot - 33g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 20g de feta
- 120g de maïs (en épis ou en boîte)
- 150g de pastèque
- 5 chips Tortilla
- 40g de concombre
- quelques feuilles de coriandre
- sel, poivre

Crème d'avocat

- 1 avocat
- 1 cas de fromage frais
- quelques feuilles de coriandre
- 1/2 jus de citron
- sel, poivre, piment d'Espelette

Étapes de préparation

1. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et prélevez la chair. Dans un bol, écrasez la chair de l'avocat à la fourchette. Ajoutez le fromage frais, le jus de citron, les feuilles de coriandre hachées, le sel, poivre et piment d'Espelette.
2. Mélangez ou mixez bien jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et homogène. Réservez au frais.
3. Si vous utilisez du maïs en épis, faites-le griller sur une poêle chaude ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ensuite, coupez les grains. Si vous utilisez du maïs en boîte, égouttez-le et faites-le griller rapidement dans une poêle chaude pour le réchauffer et lui donner un peu de couleur.
4. Étalez la crème d'avocat au fond d'une assiette de service.
5. Disposez les grains de maïs grillés par-dessus. Ajoutez les cubes de concombre, la pastèque.
6. Parsemez de feta émiettée. Ajoutez les morceaux de chips tortilla pour un peu de croquant. Garnissez avec quelques feuilles de coriandre.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.



Olala ce bowl est incroyable !! Je dirais qu'il est aussi beau que bon ahaa. C'est un mélange de texture et de saveurs que j'adore et je me devais de vous le partager. Vous pouvez même le servir en apéro avec des Chips tortilla, je suis sûre que ça fera fureur !



Beef bowl, pour de nouvelles saveurs

767 Kcal - 32g gl - 41g prot - 71g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 20min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 60g de riz (cru)
- 1/2 avocat
- 1/2 carotte râpée
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cébette
- quelques flocons de piment

Boeuf

- 70g de boeuf
- 1 cas d'huile de tournesol
- 1/2 oignon jaune
- 1 cac de sauce huître
- 2 cas de sauce soja salée
- 1 cac de maïzena
- 1/2 gousse d'ail

Étapes de préparation

1. Émincez l'oignon jaune et hachez l'ail. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen et ajoutez les oignons et l'ail. Dans un bol, mélangez la sauce huître, la sauce soja, la fécule de maïs, de l'eau et ajoutez ce mélange homogène aux oignons.
2. Coupez le bœuf en fines lamelles et ajoutez-le aux oignons translucides.
3. Faites cuire le bœuf jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre goût.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Égouttez et réservez.
5. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et épéchez-le. Coupez des cubes d'avocat. Râpez la demi-carotte. Émincez finement la cébette.
6. Dans un bol, disposez le riz cuit en base.
7. Ajoutez par-dessus le bœuf sauté avec les oignons et la sauce.
8. Disposez l'avocat, les carottes râpées et la cébette émincée autour du bœuf.
9. Ajoutez délicatement le jaune d'œuf au centre du bol.
10. Saupoudrez quelques flocons de piment sur le dessus pour ajouter une touche épicée. Servez immédiatement et mélangez bien avant de déguster pour profiter de toutes les saveurs ensemble.



Je dirais que cette recette m'a été inspirée de mon voyage en Corée du Sud. Ils adorent présenter les plats de cette façon et ensuite tout mélanger, et j'ai adoré. Alors voici une petite revisite, avec ce boeuf aux oignons tout simplement magique !



Tuna bowl, tellement frais et savoureux

600 Kcal - 32g gl - 35g prot - 37g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 10min

Alors, il te faut

Ingrédients riz

- 70g de riz rond à sushi
- 1 cas de vinaigre de riz

Thon

- 1 boîte de thon
- 2 cas de mayonnaise
- 1 cas de sauce sriracha
- 1 cac de sauce soja
- 1 cac d'huile de sésame

Garniture

- 1/4 de concombre
- 1/2 avocat
- 1 cébette
- 5 radis
- 1 feuille d'algue nori

Étapes de préparation

1. Rincez le riz et faites-le cuire selon les instructions. Ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre de riz une fois cuit. Laissez refroidir.
2. Mélangez le thon égoutté avec de la mayonnaise, de la sauce sriracha, de la sauce soja et de l'huile de sésame. Réservez.
3. Coupez le concombre, l'avocat, la cébette et les radis en tranches fines. Coupez la feuille d'algue nori en lanières.
4. Répartissez le riz cuit dans des bols. Ajoutez le thon épicé, puis disposez les tranches de concombre, d'avocat, la cébette, les rondelles de radis et les morceaux d'algue nori par-dessus.
5. Servez immédiatement et dégustez !



Ça c'est la recette idéale quand je n'ai pas le temps, mais purée qu'est-ce que c'est bon ! Vous pouvez mettre tout ce qui vous fait envie, comme du chou rouge, des tomates, des grenades, des edameme... Bref faites-vous plaisir en peu de temps :)





Collations

Voici 5 collations salées et sucrées qui m'ont beaucoup aidée à ne pas craquer. Vous pouvez aussi les préparer pour le petit déjeuner comme les mini pancakes ou encore le smoothie. Faites vraiment comme vous le souhaitez et suivez vos envies.

Pain pita farci, un p'tit en-cas qui fait plaisir

390 Kcal - 17g gl - 23g prot - 30g lip

1 personne

Préparation : 10min

Alors, il te faut

Ingédients

- 1 pain pita
- 2 oeufs
- 1 cas de fromage frais (philadelphia / st moret)
- 1 cac de mayonnaise
- 1 cas de jus de citron
- 25g d'avocat
- sel, poivre, flocons de piment
- quelques tiges de ciboulette

Étapes de préparation

1. Portez à ébullition de l'eau dans une casserole puis ajoutez les oeufs. Laissez cuire pendant 9-10 minutes pour obtenir des œufs durs.
2. Retirez les œufs de la casserole et passez-les sous l'eau froide pour les refroidir rapidement. Écalez les œufs et mettez-les de côté.
3. Dans un bol, écrasez les œufs durs à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une consistance grumeleuse. Ajoutez le fromage frais, la mayonnaise et le jus de citron aux œufs écrasés. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
4. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des flocons de piment selon votre goût. Ajoutez également de la ciboulette ciselée pour une touche de fraîcheur.
5. Coupez l'avocat en fines lamelles. Réservez.
6. Faites chauffer le pain pita au grille-pain jusqu'à ce qu'il soit chaud et légèrement croustillant. Coupez délicatement le pain pita en deux pour former une poche. Veillez à ne pas couper complètement pour que la garniture ne tombe pas.
7. Remplissez la poche de pain pita avec la préparation à base d'œufs durs écrasés.
8. Disposez les lamelles d'avocat sur le dessus de la garniture, en les laissant légèrement dépasser du pain pita pour une présentation attrayante.





Smoothie pêche & mangue, mon smoothie préféré

100 Kcal - 22g gl - 2,5g prot - 1,2g lip

1 personne

Préparation : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 1 pêche
- 50g de mangue
- quelques glaçons
- 1 cas de fromage blanc

Étapes de préparation

1. Épluchez et dénoyotez la pêche, puis coupez-la en morceaux.
2. Épluchez et coupez la mangue en morceaux également.
3. Placez les morceaux de pêche et de mangue dans un mixeur.
4. Ajoutez quelques glaçons pour rafraîchir le smoothie. Versez une cuillère à soupe de fromage blanc dans le mixeur.
5. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
6. Goûtez et ajustez éventuellement la quantité de fromage blanc selon vos préférences. Vous pouvez également remplacer par du lait pour une consistance plus liquide.
7. Versez le smoothie dans des verres et servez-le immédiatement pour profiter de sa fraîcheur.



Vous pouvez également ajouter un peu de sucre ou de miel si vous préférez votre smoothie encore plus sucré. Si vous ne souhaitez pas utiliser du fromage blanc vous pouvez le remplacer par un peu de lait, c'est tout aussi bon. Et bien sûr faites ce smoothie avec les fruits de votre choix :)



Mini pancakes salés, convient aussi pour un p'tit dej

450 Kcal - 21g gl - 45g prot - 20g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients pancakes

- 50g farine
- 50g fromage blanc
- 1 oeuf
- 2 cas de lait
- 1 cac de levure chimique
- sel, poivre

Garniture

- 1 cas de cottage cheese
- 30g d'avocat
- 30g de concombre
- 2 quartiers de citron jaune
- 3 radis
- 1 tranche de saumon
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, le sel et le poivre.
2. Ajoutez le fromage blanc, l'œuf et le lait. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Si nécessaire, ajoutez un peu d'huile ou de beurre pour éviter que les pancakes n'attachent. Versez des petites quantités de pâte dans la poêle pour former des mini pancakes.
4. Faites cuire chaque pancake environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits à l'intérieur. Réservez les pancakes cuits sur une assiette.
5. Disposez les mini pancakes salés sur une assiette.
6. Ajoutez les différentes garnitures autour des pancakes : Le cottage cheese, l'avocat en lamelle, les rondelles de concombre, les quartiers de citron jaune, les rondelles de radis et la tranche de saumon.
7. Assaisonnez les garnitures avec du sel et du poivre selon votre goût.
8. Servez immédiatement et dégustez !



Qu'est ce que j'aime cette photo et cette assiette... N'hésitez pas à réduire les quantités de la garniture si cela est trop pour vous. Cette collation peut très bien s'adapter pour un petit déjeuner ou un déjeuner.



Carpaccio de fraises vanillé, aussi beau que bon

60 Kcal - 40g gl - 2g prot - 0g lip (pour 2)

2 personnes

Préparation : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 250g de fraises
- 1 orange
- 1 sachet de sucre vanillé
- quelques feuilles de menthe fraîche

Étapes de préparation

1. Commencez par laver les fraises sous l'eau froide. Équeutez-les délicatement. Ensuite, tranchez-les finement à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Disposez les tranches de fraises sur une assiette en une seule couche.
2. Pressez le jus de l'orange dans un bol. Versez le jus d'orange sur les tranches de fraises. Saupoudrez-les ensuite avec le sucre vanillé, en veillant à ce que chaque tranche soit uniformément recouverte. Laissez reposer les fraises pendant environ 15 à 20 minutes pour qu'elles absorbent les saveurs.
3. Pendant ce temps, lavez et séchez délicatement les feuilles de menthe fraîche. Ciselez-les finement. Juste avant de servir, saupoudrez les tranches de fraises avec les feuilles de menthe ciselées pour une touche de fraîcheur et d'arôme.
4. Servez le carpaccio de fraises immédiatement pour profiter de la fraîcheur des fraises. Bon appétit !



Ok j'avoue cette collation prend un peu de temps, mais le résultat vaut le coup non aha ? Vous pouvez préparer cette assiette pour un repas entre amis ou en famille, ça fera son petit effet :)



Sorbet aux fruits, pour bien se rafraîchir

152 Kcal - 39g gl - 1g prot - 0,5g lip

1 personne

Préparation : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 200g de pêches surgelées
- 1 cas de miel
- 1/2 verre d'eau
- 2 cas de jus de citron vert

Étapes de préparation

1. Dans un mixeur, mixez les fruits surgelés, le miel, l'eau et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Il ne doit pas rester de morceaux de fruits. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau afin d'obtenir une texture onctueuse.
2. Versez votre sorbet dans un contenant avec couvercle ou recouvrez de film alimentaire, et placez au congélateur minimum 3 à 4h avant de déguster.



J'adore ces sorbets express ! Comme pour les smoothies et comme sur la photo, vous pouvez les réaliser avec les fruits de votre choix.





Apéro

Voici 7 idées d'apéritifs sains mais très gourmands à la fois afin de régaler vos invités. Vous pouvez comme sur la photo de gauche, les servir tous ensemble, avec du pain grillé, des gressins... C'est un vrai régal !

Tarte fraîche concombre saumon, de l'originalité pour ton apéro

1600 Kcal - 110g gl - 80g prot - 100g lip

200 Kcal - 13,7g gl - 10g prot - 12,5g lip (1 part)

8 personnes

Préparation : 15min

Cuisson : 12min

Alors, il te faut

Ingrédients (8 parts)

- 1 pâte feuilletée
- 1 jaune d'oeuf
- graines de sésame
- 1 avocat
- 1 concombre
- 4 tranches de saumon fumé
- 3 cas de fromage frais nature ou ail et fines herbes
- jus de citron + zeste
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Repliez les bords de la pâte feuilletée et badigeonnez-la de jaune d'oeuf. Piquez le fond avec une fourchette. Parsemez les bords de graines de sésame. Enfournez environ 12min jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Sortez la pâte du four et laissez-la refroidir complètement.
2. Pendant que la pâte refroidit, lavez le concombre et coupez-le en fines rondelles. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et pelez-le. Coupez l'avocat en fines lamelles. Coupez les tranches de saumon fumé en morceaux de taille appropriée.
3. Étalez uniformément le fromage frais sur le fond de tarte refroidi. Disposez les rondelles de concombre et les lamelles d'avocat sur le fromage frais. Disposez les morceaux de saumon fumé.
4. Arrosez la tarte d'un filet de jus de citron et saupoudrez de zeste de citron pour ajouter de la fraîcheur. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.



Gros coup de coeur pour cette tarte, c'est un peu le même style que ma tarte crème de burrata et tomate sur Instagram ! En faisant cuire uniquement le fond de tarte vous pouvez vous amuser sur la garniture et mettre ce qui vous fait plaisir. J'ai placé cette recette dans la catégorie apéro, ça le fait aussi très bien pour un repas à partager !



Tartinade poivrons, mon coup de coeur pour un apéro

375 Kcal - 18g gl - 13g prot - 29g lip

1 personne

Préparation : 5min

Cuisson : 25min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 poivrons
- 3 gousses d'ail
- 50g de feta
- 1 grosse cas de parmesan râpé
- 1 cas de yaourt grec
- 1 cas de jus de citron
- 1 cas d'huile d'olive
- quelques feuilles de coriandre

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez et coupez les poivrons grossièrement. Déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez 25 minutes. laissez 25 minutes de plus dans le four éteint. Enlevez la peau des poivrons..
3. Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux.
4. Dressez dans une assiette creuse, ajoutez sur le dessus de la feta émiettée et quelques feuilles de coriandre.
5. C'est un régal !



Cette tartinade de poivrons feta m'accompagne lors de tous mes apéritifs, elle fait toujours sensation, c'est une tuerie ! Et petit twist, vous pouvez réaliser cette crème de poivrons la garder chaude et verser vos pâtes dedans, c'est un régal !



Caviar d'aubergines, c'est tellement savoureux

430 Kcal - 54g gl - 7g prot - 23g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 40min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 1 cas de tahini
- 1/2 jus de citron
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 cac de cumin
- quelques feuilles de coriandre
- quelques grenades
- sel, poivre

Étapes de préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C. Lavez les aubergines et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, côté chair vers le haut.
2. Faites quelques incisions sur la chair des aubergines avec un couteau. Cela permettra à la chaleur de mieux pénétrer et de cuire uniformément.
3. Placez les aubergines au four préchauffé et laissez-les cuire pendant environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et que la peau commence à se rider.
4. Pendant ce temps, émincez finement la gousse d'ail et ciselez les feuilles de coriandre. Une fois les aubergines cuites, sortez-les du four et laissez-les refroidir légèrement.
5. À l'aide d'une cuillère, retirez délicatement la chair des aubergines, en veillant à laisser la peau de côté. Mettez la chair des aubergines dans un mixeur ou un robot culinaire. Ajoutez l'ail émincé, le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive et le cumin.
6. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût, et ajustez éventuellement la quantité de jus de citron ou d'huile d'olive si nécessaire.
7. Transférez le caviar d'aubergines dans un bol de service. Garnissez-le de quelques grains de grenade et de feuilles de coriandre ciselées pour la touche finale.
8. Servez le caviar d'aubergines avec des pains pita grillés, des légumes frais coupés en bâtonnets ou des chips de légumes pour accompagner. Bon appétit !





Tomates confites, crème de ricotta, pour apporter du soleil

557 Kcal - 50g gl - 31g prot - 28g lip

1 personne

Préparation : 10min

Cuisson : 25min

Alors, il te faut

Ingrédients

- env. 250g de tomates cerises
- 1 poivron rouge
- 1 cas d'huile d'olive
- thym, sel, poivre

Crème de ricotta

- 1 pot de ricotta
- 1 cas de miel
- 2 cas de parmesan
- zestes de citron
- 2 cas de fromage blanc
- poivre

Étapes de préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C. Coupez le poivron rouge en morceaux et les tomates cerises en deux. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Assaisonnez avec du thym, du sel et du poivre selon votre goût.
3. Faites rôtir au four pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Remuez-les de temps en temps pour une cuisson uniforme.
4. Dans un bol, mélangez la ricotta, le miel, le parmesan, les zestes de citron et le fromage blanc jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Assaisonnez avec du poivre selon votre goût. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
6. Disposez la crème de ricotta dans un joli plat de service. Une fois les tomates et poivrons rôtis prêts, disposez-les harmonieusement sur la crème de ricotta. Vous pouvez couper le poivrons en fines lanières si vous le souhaitez.
7. Servez immédiatement pour profiter de ce délicieux apéritif estival !





Tartinade chèvre frais, pour en surprendre plus d'un

675 Kcal - 8g gl - 37g prot - 55g lip

1 personne

Préparation : 5min

Alors, il te faut

Ingrédients

- 200g de chèvre frais
- 3 cas de fromage blanc
- sel, poivre
- 1 cas d'huile d'olive

Topping

- 2 radis ronds
- piment d'Espelette
- 1/2 céleri
- quelques pickles d'oignons rouges ou oignon rouge classique

Étapes de préparation

1. Dans un mixeur, combinez le chèvre frais, le fromage blanc, le sel, le poivre et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Réservez.
2. Préparez les toppings : Coupez les radis en fines rondelles. Coupez le céleri en lamelles. Préparez quelques pickles d'oignons rouges ou utilisez de l'oignon rouge classique coupé en fines lamelles.
3. Nappez le fond d'un plat avec la crème de chèvre frais. Disposez les toppings harmonieusement sur la crème de chèvre frais.
4. Saupoudrez légèrement de piment d'Espelette pour ajouter une touche de saveur supplémentaire.
5. Servez immédiatement pour profiter de cette entrée fraîche et savoureuse.

Cette tartinade est inspirée d'un restaurant à Paris, j'avais ADORÉ ! Voici ma version :) Pour faire vos pickles d'oignons maison c'est tout simple : Tranchez finement 2 oignons rouges et placez-les dans un bocal. Faites bouillir 240 ml de vinaigre de cidre, 240 ml d'eau, 2 cas de sucre et 1 cas de sel jusqu'à dissolution. Versez le mélange chaud sur les oignons, laissez refroidir, puis réfrigérez au moins 1 heure avant de déguster. Ces pickles se conservent au réfrigérateur pendant environ 2 à 3 semaines. Assurez-vous de les garder dans un bocal hermétique pour maintenir leur fraîcheur et leur saveur.





Houmous express, l'indispensable pour un apéro

252 Kcal / portion - 63g gl - 21.4g prot - 20.1g lip

1 personne

Préparation : 10min

Alors, il te faut

Ingrédients (2 portions)

- une boîte de pois chiches (env. 300g) (garder un peu d'eau des pois chiches)
- 1/2 jus de citron
- sel poivre, cumin, ail en poudre
- 1 gousse d'ail
- 1 cas huile d'olive
- 1 cas d'eau
- 1 cas d'eau
- 50g de pain complet

Étapes de préparation

1. Gardez dans un verre un peu d'eau des pois chiches puis rincez les pois chiches à l'eau claire.
2. Dans un mixeur, ajoutez les pois chiches, la gousse d'ail pelée, le jus de citron, le sel, le poivre, le cumin, et l'ail en poudre, et un fond d'eau des pois chiches.
3. Mixez les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance granuleuse.
4. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau. Continuez à mixer jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et crémeux. Si la consistance est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu plus d'eau.
5. Goûtez et ajustez les assaisonnements selon vos préférences. Vous pouvez ajouter plus de sel, de poivre, de cumin, ou de jus de citron selon votre goût.
6. Transférez le houmous dans un bol.
7. Avant de servir, vous pouvez saupoudrer un peu de cumin ou de paprika pour la décoration et quelques pois chiches grillés.
8. À déguster avec du pain complet, régalez-vous !



Arrêtez d'acheter votre houmous en supermarchés ! Il n'y a rien de plus simple :) Sinon, je prépare souvent du houmous le week-end, au moins, dans la semaine, quand j'ai un petit creux, c'est déjà prêt, je l'ajoute dans des salades, dans un bowl ou sur des tartines !



Cigares épinards feta, à partager, ou pas

67 Kcal / cigare - 161.5g gl - 61 g prot - 59.5g lip

1 personne

Préparation : 15min

Cuisson : 15min

Alors, il te faut

Ingrédients (20 cigares)

- 10 feuilles de brick
- 1 cas de miel
- quelques graines de sésame

Farce

- 300g d'épinards frais
- 2 échalotes
- 1 oeuf
- 1 cas d'huile d'olive
- env. 150g de feta
- sel, poivre

Sauce

- 2 cas de fromage blanc
- 2 cas de jus de citron
- sel, poivre
- 1/2 gousse d'ail hachée finement
- quelques feuilles de coriandre

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
2. Dans une poêle, faites revenir les échalotes émincées dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.
3. Ajoutez les épinards frais dans la poêle et laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans un saladier, mélangez les épinards cuits, la feta émiettée, un œuf, du sel et du poivre selon votre goût.
5. Placez une portion de la farce sur une feuille de brick et pliez pour former des cigares. Répétez l'opération avec les autres feuilles de brick et la farce.
6. Faites cuire les cigares au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
7. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, le jus de citron, l'ail haché finement, les feuilles de coriandre, le sel et le poivre. Réservez.
8. Dressez les cigares sur une assiette. Parsemez de graines de sésame et arrosez d'un filet de miel. Servez les cigares chauds accompagnés de la sauce au yaourt.





Composer ses menus pour la semaine

Je sais qu'il n'est pas toujours facile de composer ses menus de la semaine, c'est pour cela que je vous partage un exemple de ce que je mange au quotidien avec les recettes que vous trouverez dans le livre. Ce menu de la semaine a pour but de vous donner des idées, de l'inspiration et il est à adapter en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

Par exemple, quand j'étais en perte de poids, je consommais moins que ce que mon corps avait besoin. Cela s'appelle le déficit calorique, je forçais mon corps à puiser dans mes réserves ce qui entraînait une perte de gras. J'ai commencé aux alentours des 2000 kcal/j, puis jour après jour, je diminuais les calories pour toujours être en déficit.

Astuce : *N'hésitez pas à augmenter les protéines et/ou les féculents si vos besoins nutritionnels se situent au dessus de 1600 calories. Les calories sont indiquées mais peuvent varier en fonction de ce que vous décidez d'ajouter. Vous n'êtes de même pas obligé de suivre le menu à la lettre, c'est simplement une ligne de conduite, vous pouvez faire des ajustements et les adapter à votre mode de vie.*

Les besoins énergétiques journaliers

Les besoins en calories varient en fonction de nombreux facteurs tels que l'âge, le sexe, la taille, le poids, le niveau d'activité physique. En général, un homme adulte a besoin d'environ 2 000 à 2 500 calories par jour, tandis qu'une femme adulte a besoin d'environ 1 600 à 2 000 calories par jour.

Cependant, rappelez-vous que ces chiffres sont des estimations générales et que les besoins en calories peuvent varier considérablement

d'une personne à l'autre. Vous pouvez consulter un professionnel de la santé pour déterminer des besoins caloriques adaptés à votre profil et ne pas descendre trop bas non plus. J'aimerais également souligner que lorsqu'on parle de perte de poids, il est important de ne pas se focaliser uniquement sur les calories mais également sur la qualité des aliments consommés, et les nutriments qu'ils apportent.



Bon...
Je vous aide un peu !

10 jours de menus

avec petit déjeuner

Jour 1

petit déjeuner

p.30 Bowl omelette 537 kcal

déjeuner

p.56 Salade de mangue 408 kcal

collation

p.104 Pain pita farci 390 kcal

dîner

p.70 Velouté d'asperges 389 kcal

Total : 1724 kcal

Jour 2

petit déjeuner

p.32 Pudding de chia 254 kcal

déjeuner

p.64 Velouté poivrons 560 kcal

collation

p.106 Smoothie pêche 100 kcal

dîner

p.84 Pizza nuage 676 kcal

Total : 1590 kcal

Jour 3

petit déjeuner

p.34 Toast salé n°2 357 kcal

déjeuner

p.80 Carottes façon carbo 425 kcal

collation

p.108 Mini pancakes salés 450 kcal

dîner

p.60 Salade de pêches 645 kcal

Total : 1877 kcal

Jour 4

petit déjeuner

p.36 Granola maison 109 kcal

déjeuner

p.92 Pâtes courgettes 635 kcal

collation

p.110 Carpaccio fraises 60 kcal

dîner

p.100 Tuna bowl 600 kcal

Total : 1404 kcal

Jour 5

petit déjeuner

p.38 Porridge à la vanille 309 kcal

déjeuner

p.58 Salade d'asperges 495 kcal

collation

p.112 Sorbet aux fruits 152 kcal

dîner

p.90 Pâtes crème poivrons 515 kcal

Total : 1471 kcal

Jour 6

petit déjeuner

p.30 Bowl omelette 537 kcal

déjeuner

p.68 Soupe tomate 565 kcal

collation

p.104 Pain pita farci 390 kcal

dîner

p.94 Boulettes thaï 540 kcal

Total : 2032 kcal

Jour 7

petit déjeuner

p.32 Pudding de chia 254 kcal

déjeuner

p.76 Mini tatin tomate 560 kcal

collation

p.106 Smoothie pêche 100 kcal

dîner

p.88 Purée & cabillaud 570 kcal

Total : 1484 kcal

Jour 8

petit déjeuner

p.34 Toast salé n°3 345 kcal

déjeuner

p.82 Nid courgettes 476 kcal

collation

p.108 Mini pancakes salés 450 kcal

dîner

p.72 Saumon & ceviche 442 kcal

Total : 1713 kcal

Jour 9

petit déjeuner

p.36 Granola maison 109 kcal

déjeuner

p.98 Beef bowl 767 kcal

collation

p.110 Carpaccio fraises 60 kcal

dîner

p.86 Courgette façon carbo 440 kcal

Total : 1376 kcal

Jour 10

petit déjeuner

p.38 Porridge à la vanille 309 kcal

déjeuner

p.96 Bowl maïs pastèque 537 kcal

collation

p.112 Sorbet aux fruits 152 kcal

dîner

p.78 Brochettes poulet 473 kcal

Total : 1471 kcal



Bon
appétit !

10 jours de menus

sans petit déjeuner

Jour 1

déjeuner

p.66 Velouté courgette 300 kcal

collation

p.104 Pain pita farci 390 kcal

entrée légère

p.42 Salade poivrons 158 kcal

dîner

p.78 Brochettes poulet 473 kcal

Total : 1321 kcal

Jour 2

déjeuner

p.82 Nid courgettes 476 kcal

collation

p.106 Smoothie pêche 100 kcal

entrée légère

p.44 Salade tomates 240 kcal

dîner

p.72 Saumon & ceviche 442 kcal

Total : 1258 kcal

Jour 3

déjeuner

p.62 Salade de feta pané 613 kcal

collation

p.108 Mini pancakes salés 450 kcal

entrée légère

p.46 Brocolis cacahuète 210 kcal

dîner

p.84 Pizza nuage 676 kcal

Total : 1949 kcal

Jour 4

déjeuner

p.76 Mini tatin tomates 560 kcal

collation

p.110 Carpaccio fraises 60 kcal

entrée légère

p.48 Gaspacho concombre 113 kcal

dîner

p.92 Pâtes courgettes 635 kcal

Total : 1368 kcal

Jour 5

déjeuner

p.88 Purée & cabillaud 570 kcal

collation

p.112 Sorbet aux fruits 152 kcal

entrée légère

p.50 Sushis express 400 kcal

dîner

p.80 Carottes façon carbo 425 kcal

Total : 1547 kcal

Jour 6

déjeuner

p.74 Mini wrap courgettes 665 kcal

collation

p.104 Pain pita farci 390 kcal

entrée légère

p.52 Tagliatelles melon 205 kcal

dîner

p.68 Soupe tomates 565 kcal

Total : 1825 kcal

Jour 7

déjeuner

p.98 **Beef bowl** 767 kcal

collation

p.106 **Smoothie pêche** 100 kcal

entrée légère

p.42 **Salade de poivrons** 158 kcal

dîner

p.58 **Velouté d'asperges** 389 kcal

Total : 1414 kcal

Jour 8

déjeuner

p.64 **Pâtes poivrons** 515 kcal

collation

p.108 **Mini pancakes salés** 450 kcal

entrée légère

p.44 **Salade tomates** 240 kcal

dîner

p.100 **Tuna bowl** 1805 kcal

Total : 1681 kcal

Jour 9

déjeuner

p.96 **Bowl maïs pastèque** 537 kcal

collation

p.110 **Carpaccio fraises** 60 kcal

entrée légère

p.46 **Brocolis cacahuète** 210 kcal

dîner

p.60 **Salade pêches burrata** 645 kcal

Total : 1452 kcal

Jour 10

déjeuner

p.86 **Courgettes façon carbo** 440 kcal

collation

p.112 **Sorbet aux fruits** 152 kcal

entrée légère

p.48 **Gaspacho concombre** 113 kcal

dîner

p.94 **Boulettes sauce Thai** 540 kcal

Total : 1245 kcal



**Bon
appétit !**

Réalisé par Valentine Astruc alias Valinfood

Correctrice : Jeannine Breton | jbimpulsion@gmail.com

Les droits à la propriété intellectuelle sur les supports contenus dans l'ouvrage appartiennent ou sont exploités sous la licence de la société Yebi.

Aucun droit à la propriété intellectuelle ou autres droits concernés dans les informations et supports utilisés dans l'ouvrage n'est transféré à quiconque acquiert ou fait usage de l'ouvrage.

Vous ne pouvez adapter, reproduire, publier ou distribuer des copies d'aucun support contenu dans l'ouvrage (y compris, sans être limité au texte, les logos, les graphiques, les photos, les clips vidéo, les marques de commerce, les sons ou images), sous quelque forme que ce soit (y compris par email ou autres usages électroniques).

« 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 ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Réalisé en 2024

Prix : 39€ TTC

Nom de l'éditeur: Yebi

Adresse: 9 rue des colonnes, 75002, Paris

Création de la mise en page et distribution du livre : Yebi

Tous droits réservés — Yebi