

Beautyfitmum

Recettes Healthy Gourmandes

Des recettes rapides pour les mamans qui n'ont pas le temps de passer des heures en cuisine.

Tu vas trouver ici **4 semaines de recettes express**, avec à chaque fois 2 idées par moment de la journée : petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner. Tu choisis ce qui te donne envie, tu mixes, tu répètes tes recettes préférées, l'objectif c'est la simplicité.

Toutes les recettes sont prévues pour 1 personne.

Pour cuisiner pour 2, 3 ou 4 personnes, il suffit simplement de multiplier les quantités.

Ce guide n'est pas un guide de perte de poids. Il ne te promet pas de -5 kg en 2 semaines. En revanche, les recettes sont pensées pour être équilibrées, rassiantes, riches en protéines et en bons nutriments, et peuvent très bien s'intégrer dans un **déficit calorique** si tu ajustes les portions avec ton **coach** ou ton propre suivi.



Semaine 1 « Énergie express »

Cette semaine, le but est simple : avoir de l'énergie sans passer des heures en cuisine. Toutes les recettes sont prêtes en 5 à 15 minutes, avec des ingrédients faciles à trouver. Idéal pour commencer sans se compliquer la vie.

PETIT DÉJEUNER – 2 options

1. Pancakes express banane-avoine protéinés

Temps : 10 min

Ingrédients (1 portion)

1 petite banane bien mûre

1 œuf

40 g de flocons d'avoine

1 c. à café de levure chimique

1 c. à café d'huile de coco ou d'olive pour la cuisson

Option : 1 dose de whey vanille ou 1 c. à soupe de fromage blanc pour augmenter les protéines

Étapes

Dans un bol, écrase la banane à la fourchette.

Ajoute l'œuf et mélange.

Ajoute les flocons d'avoine, la levure, et mélange jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse.

Fais chauffer une poêle légèrement huilée.

Dépose des petits tas de pâte et fais cuire 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que ce soit doré.

Sers avec quelques fruits et un peu de yaourt si tu veux plus de volume.

Option + fit : utilise de l'huile en spray et ajoute un peu plus de yaourt nature à côté.

Option + gourmand : ajoute 1 c. à café de pâte à tartiner ou de sirop d'érable sur le dessus.



2. Bol yaourt grec, granola rapide & fruits rouges

Temps : 5 min

Ingrédients (1 portion)

150 g de yaourt grec ou skyr nature
20–30 g de granola ou muesli (idéalement peu sucré)
1 poignée de fruits rouges frais ou surgelés
1 c. à café de graines (chia, lin, sésame)

Étapes

Verse le yaourt dans un bol.
Ajoute par dessus le granola.
Ajoute les fruits rouges (si surgelés, tu peux les passer quelques secondes au micro-ondes ou les mettre la veille au frigo).
Parsème de graines pour ajouter de bons gras et des fibres.

Option + fit : réduis un peu la quantité de granola et ajoute plus de fruits ou un peu de flocons d'avoine nature.

Option + gourmand : ajoute 1 c. à café de miel ou de beurre de cacahuète.

DÉJEUNER – 2 options

3. Bowl quinoa, poulet grillé & avocat

Temps : 15 min (moins si quinoa déjà cuit)

Ingrédients (1 portion)

60–70 g de quinoa cru (ou 150 g cuit)

100–120 g de blanc de poulet

1/2 avocat

1 poignée de tomates cerises

1 petite poignée de roquette ou salade

1 c. à soupe d'huile d'olive

Jus de citron, sel, poivre, herbes au choix

Étapes

Fais cuire le quinoa selon les instructions (tu peux en faire pour plusieurs jours).

Pendant ce temps, coupe le poulet en dés, sale/poivre, et fais-le revenir dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Coupe les tomates cerises en deux et l'avocat en lamelles.

Dans un bol, dispose le quinoa, puis ajoute le poulet, l'avocat, les tomates et la roquette.

Arrose avec l'huile d'olive, un peu de jus de citron, sel, poivre et herbes.

Option + fit : augmente la quantité de légumes et réduis un peu l'avocat ou l'huile si tu veux réduire les calories.

Option + gourmand : ajoute un peu de fromage (feta, parmesan) ou une sauce yaourt + moutarde.



4. Wrap complet au thon & crudités

Temps : 10 min

Ingrédients (1 wrap)

**1 grande tortilla complète
1 petite boîte de thon au naturel égoutté
1 c. à soupe de fromage frais (type St Môret, Philadelphia ou équivalent)
1/2 carotte râpée
Quelques rondelles de concombre
Quelques feuilles de salade
Sel, poivre, jus de citron**

Étapes

Dans un bol, mélange le thon avec le fromage frais, un peu de jus de citron, sel et poivre.

Étale ce mélange sur la tortilla.

Ajoute la carotte râpée, le concombre et la salade.

Roule le wrap bien serré.

Coupe en deux pour un rendu joli et pratique.

***Option + fit* : sois généreuse sur les crudités et utilise une tortilla complète riche en fibres.**

***Option + gourmand* : ajoute un peu de maïs ou une tranche de fromage.**

COLLATION – 2 options

5. Energy balls dattes, amandes & cacao

Temps : 10 min (se congèlent ou se gardent au frigo)

***Ingrédients* (pour 8–10 petites balls)**

**8 dattes dénoyautées
60 g d'amandes (ou mélange amandes/noix)
1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
Option : 1 c. à soupe de flocons d'avoine**

Étapes

**Dans un mixeur, mets les dattes, les amandes, le cacao (et les flocons si tu en mets).
Mixe jusqu'à obtenir une pâte collante.
Forme des petites boules avec les mains.
Garde au frigo dans une boîte hermétique.**

Portion : 2–3 balls pour une collation.

Option + fit : limite à 2 balls et accompagne d'un yaourt nature.

Option + gourmand : roule les balls dans un peu de coco râpée.

6. Fromage blanc, fruits & noix

Temps : 3–5 min

***Ingrédients* (1 portion)**

**150 g de fromage blanc ou skyr
1 petit fruit de saison (pomme, poire, kiwi, etc.)
1 petite poignée de noix ou amandes (10–15 g)**

Étapes

**Mets le fromage blanc dans un bol.
Coupe le fruit en morceaux et ajoute par dessus.
Ajoute les noix ou amandes pour le croquant.**

Option + fit : choisis une version 0% ou semi-écrémée et réduis un peu la portion de noix.

Option + gourmand : ajoute 1 c. à café de miel ou de beurre de cacahuète.

DÎNER – 2 options

7. Poêlée de légumes & œufs brouillés

Temps : 10–12 min

Ingrédients (1 portion)

2 œufs + 2 blancs d'œufs

1 bol de légumes surgelés prêts à l'emploi (légumes poêlée, ratatouille, mélange wok...)

1 c. à café d'huile d'olive

Sel, poivre, herbes de Provence

Étapes

Dans une poêle, fais revenir les légumes surgelés avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Bats les œufs et les blancs dans un bol, sale et poivre.

Verse les œufs sur les légumes et mélange doucement pour faire des œufs brouillés.

Laisse cuire 2–3 minutes, selon la texture que tu aimes.

Option + fit : ajoute encore plus de légumes ou une petite salade à côté.

Option + gourmand : ajoute un peu de fromage râpé en fin de cuisson.



8. Saumon au four express, patate douce & brocoli

Temps : 15 min

Ingrédients (1 portion)

**1 pavé de saumon
1 petite patate douce
1 bol de brocoli frais ou surgelé
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, citron**

Étapes

Préchauffe ton four à 180–200 °C.

**Coupe la patate douce en petits cubes pour que ça cuise plus vite.
Sur une plaque, dépose le saumon, les cubes de patate douce et le brocoli.**

Arrose avec l'huile d'olive, sel, poivre, citron.

**Enfourne environ 12–15 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit
et les légumes tendres.**

***Option + fit* : réduis légèrement l'huile et ajoute des herbes/épices pour le goût.**

***Option + gourmand* : ajoute une petite sauce yaourt + moutarde + citron à côté.**

Semaine 2 – « Spécial maman pressée »

Cette semaine, focus sur les recettes ultra rapides et encore plus « anti charge mentale ».

Beaucoup d'ingrédients se répètent pour te simplifier les courses :

yaourt, œufs, wraps, légumes surgelés ou déjà prêts.

Tu peux piocher une idée quand tu n'as pas d'inspiration et que tout le monde a faim

PETIT DÉJEUNER – 2 options

1. Overnight oats façon dessert (flocons d'avoine la veille)

Temps actif : 5 min (préparation la veille)

Ingrédients (1 portion)

40 g de flocons d'avoine

150 ml de lait (végétal ou classique)

1 yaourt nature ou skyr (facultatif, pour plus de protéines)

1 c. à café de graines de chia ou de lin

1 petite poignée de fruits (pomme en dés, fruits rouges, poire...)

Option : 1 c. à café de beurre de cacahuète ou de poudre de cacao non sucré

Étapes

Dans un bocal ou un bol, mets les flocons d'avoine, les graines, le lait et le yaourt.

Mélange bien pour tout répartir.

Ajoute les fruits coupés et la petite touche gourmande (cacao ou beurre de cacahuète).

Ferme ou filme et laisse au frigo toute la nuit.

Le matin, tu peux ajouter un peu de lait si tu veux une texture plus fluide.

Option + fit : diminue la quantité de beurre de cacahuète et ajoute plus de fruits.

Option + gourmand : ajoute un carré de chocolat noir râpé sur le dessus.



2. Toast avocat & œuf (version express)

Temps : 8–10 min

Ingrédients (1 portion)

1 à 2 tranches de pain complet ou aux céréales

1/2 avocat bien mûr

1 œuf (au plat, brouillé ou poché selon ton envie)

Sel, poivre, jus de citron

***Option* : quelques tomates cerises ou graines (sésame, tournesol)**

Étapes

Fais griller le pain.

Écrase l'avocat dans un bol avec un peu de jus de citron, sel et poivre.

Tartine l'avocat sur le pain grillé.

Fais cuire l'œuf comme tu aimes (au plat ou brouillé, c'est le plus rapide).

Dépose l'œuf sur le toast, ajoute éventuellement quelques tomates cerises ou graines.

***Option + fit* : 1 seule tranche de pain, œuf + 1 blanc en plus pour plus de protéines.**

***Option + gourmand* : ajoute un peu de fromage (feta, chèvre frais) sur le dessus.**

DÉJEUNER – 2 options

3. Salade de pâtes complètes « vide frigo »

***Temps* : 15 min (moins si pâtes déjà cuites)**

***Ingrédients* (1 portion)**

60–70 g de pâtes complètes (ou 150 g cuites)
80–100 g de poulet, thon ou jambon blanc (au choix, selon ce que tu as)
1 poignée de tomates cerises
1/2 poivron ou un peu de maïs en conserve
Quelques feuilles de salade ou roquette
1 c. à soupe d'huile d'olive
Vinaigre balsamique ou jus de citron, sel, poivre

Étapes

Fais cuire les pâtes si ce n'est pas déjà fait.
Pendant ce temps, coupe les tomates, le poivron (ou égoutte le maïs)
et prépare la salade.
Coupe la protéine choisie en dés ou émiette (poulet, thon, jambon).
Dans un grand bol, mélange les pâtes refroidies, la protéine,
les légumes et la salade.
Assaisonne avec l'huile d'olive, le vinaigre ou citron, sel et poivre.

***Option + fit* : augmente la proportion de légumes par rapport aux pâtes.**

***Option + gourmand* : ajoute un peu de fromage
(mozzarella, emmental, feta).**



4. Tartines complètes houmous & légumes croquants

Temps : 10 min

Ingrédients (1 portion)

**2 tranches de pain complet
2-3 c. à soupe de houmous (du commerce ou maison)
1/2 carotte en fines lamelles ou râpée
Quelques rondelles de concombre
Quelques feuilles de salade ou roquette**

Option : graines de sésame, un filet d'huile d'olive

Étapes

Fais griller légèrement le pain si tu aimes le côté croustillant.

Tartine généreusement de houmous.

Ajoute la carotte, le concombre et la salade par dessus.

Si tu veux, termine avec quelques graines de sésame et un léger filet d'huile d'olive.

***Option + fit* : limite l'huile rajoutée et accompagne d'un fruit pour compléter le repas.**

***Option + gourmand* : ajoute un peu de fromage (feta, chèvre, emmental) ou quelques olives.**

COLLATION – 2 options

5. Bâtonnets de légumes & houmous / sauce yaourt

Temps : 5–8 min

Ingrédients (1 portion)

1 carotte

1/2 concombre ou 1/2 poivron

2–3 c. à soupe de houmous

ou

**Sauce yaourt : 1 yaourt nature, un peu de sel, poivre, citron, herbes
(menthe/ciboulette)**

Étapes

Coupe la carotte et le concombre en bâtonnets.

Mets le houmous dans un petit bol.

Si tu fais la sauce yaourt : mélange le yaourt avec un peu de citron, sel, poivre, herbes.

Trempe les bâtonnets dans le houmous ou la sauce yaourt.

***Option + fit* : privilégie la sauce yaourt si tu veux un snack plus léger.**

***Option + gourmand* : ajoute quelques crackers complets ou
un petit morceau de fromage à côté.**

6. Smoothie protéiné fruits rouges & banane

Temps : 5 min

Ingrédients (1 portion)

1 petite banane
1 poignée de fruits rouges surgelés
150 ml de lait (ou boisson végétale)
1 yaourt nature ou 1 dose de protéine en poudre (facultatif)

Étapes

Mets tous les ingrédients dans un blender.
Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse.
Ajuste la quantité de lait selon la texture souhaitée
(plus ou moins épaisse).

Option + fit : limite la banane à une 1/2 si tu surveilles les glucides,
garde les fruits rouges et le yaourt.

Option + gourmand : ajoute 1 c. à café de beurre de cacahuète ou de miel.



DÎNER – 2 options

7. Omelette aux légumes façon « fond de frigo »

Temps : 10–12 min

Ingrédients (1 portion)

2 œufs + 2 blancs d'œufs

1 petite poignée de légumes déjà prêts : restes de poêlée, légumes surgelés, tomates, épinards...

1 c. à café d'huile d'olive

Sel, poivre, herbes (basilic, ciboulette...)

Étapes

Fais revenir rapidement les légumes dans la poêle avec un peu d'huile si besoin.

Bats les œufs et les blancs dans un bol, sale, poivre, ajoute les herbes.

Verse le mélange d'œufs sur les légumes.

Laisse cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

Plie en deux si tu veux un effet « omelette garnie ».

***Option + fit* : accompagne d'une grande salade verte.**

***Option + gourmand* : ajoute un peu de fromage râpé ou de fromage de chèvre dans l'omelette.**



8. One-pan poulet & légumes rôtis

Temps : 20 min environ (prépa rapide, cuisson au four)

***Ingrédients* (1 portion)**

1 blanc de poulet

1 petite pomme de terre ou 1/2 patate douce

1 poignée de légumes au choix : courgette, carotte, brocoli, poivron (frais ou surgelés)

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre, paprika, herbes de Provence

Étapes

Préchauffe le four à 190–200 °C.

Coupe le poulet en morceaux et les légumes en dés ou en lamelles (pour aller plus vite).

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, dispose le poulet et les légumes.

Arrose d'huile d'olive, sale, poivre, ajoute paprika et herbes.

Mélange avec les mains pour bien enrober.

Enfourne 18–20 minutes en remuant une fois à mi-cuisson,

jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes dorés.

***Option + fit* : augmente la part de légumes, réduis légèrement la pomme de terre/patate douce
*si tu veux moins de glucides.***

***Option + gourmand* : ajoute un filet de sauce yaourt/ail/citron ou un peu
de fromage râpé à la sortie du four.**

Semaine 3 – « Anti-craquage du soir »

Cette semaine, l'objectif est clair : éviter les craquages du soir parce que tu arrives affamée et épuisée. On mise sur des repas rapides, rassasiants, avec de bonnes protéines et des fibres pour calmer les envies de grignotage. Les collations sont pensées pour t'éviter le « je mange tout le placard à 21h ».

PETIT DÉJEUNER – 2 options

1. Porridge express crémeux banane & noisettes

Temps : 8–10 min

Ingrédients (1 portion)

40 g de flocons d'avoine

200 ml de lait (ou boisson végétale)

1/2 banane en rondelles

1 c. à café de purée de noisettes ou amandes

1 c. à café de graines (chia, lin, sésame)

Option : cannelle, vanille

Étapes

Mets les flocons d'avoine et le lait dans une petite casserole.

Fais chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Quand la texture est crémeuse, verse dans un bol.

Ajoute la banane en rondelles, la purée de noisettes et les graines.

Saupoudre de cannelle ou de vanille si tu aimes.

***Option + fit* : réduis la quantité de purée de noisettes à 1/2 c. à café et ajoute plus de banane ou de fruits rouges.**

***Option + gourmand* : ajoute quelques pépites de chocolat noir.**



2. Omelette roulée façon wrap

Temps : 10 min

Ingrédients (1 portion)

2 œufs + 1 blanc d'œuf
1 petite poignée d'épinards frais (ou surgelés bien égouttés)
1 tranche de jambon ou de dinde (facultatif)
10–15 g de fromage râpé
Sel, poivre, herbes (basilic, ciboulette...)

Étapes

Bats les œufs et le blanc dans un bol, sale, poivre, ajoute les herbes.
Dans une petite poêle anti-adhésive, fais revenir rapidement les épinards.
Verse les œufs par-dessus et répartis bien.
Ajoute le jambon/dinde et le fromage sur une moitié.
Quand l'omelette est presque cuite, roule-la délicatement comme un wrap.
Coupe en tronçons pour un effet « makis » protéinés.

***Option + fit* : enlève le fromage ou réduis la quantité et ajoute plus d'épinards.**

***Option + gourmand* : ajoute un peu plus de fromage ou une petite sauce yaourt/moutarde à côté.**

DÉJEUNER – 2 options

3. Buddha bowl « croquant-fondant » pois chiches & légumes

Temps : 15 min

Ingrédients (1 portion)

150 g de pois chiches en boîte rincés et égouttés

60–70 g de riz complet ou boulgour cuit

1/2 avocat

1 poignée de crudités : carotte râpée, concombre, chou rouge, maïs (selon ce que tu as)

1 c. à soupe d'huile d'olive

Jus de citron, sel, poivre, paprika, cumin

Etapas

Si besoin, fais réchauffer le riz ou le boulgour (ou utilise un sachet déjà cuit).

Dans une poêle, fais revenir rapidement les pois chiches avec un peu de paprika, cumin, sel (facultatif, pour les rendre légèrement croustillants).

Dans un bol, dispose le riz/boulgour, puis les pois chiches, l'avocat en tranches et les crudités.

Arrose d'huile d'olive, de jus de citron, sale, poivre.

Option + fit : augmente la quantité de crudités et réduis un peu l'avocat ou le féculent.

Option + gourmand : ajoute une petite sauce yaourt/tahini (purée de sésame) ou un peu de fromage type feta.



4. Salade « tacos bowl » rapide bœuf ou dinde

Temps : 15 min

Ingrédients (1 portion)

100 g de steak haché 5% ou de dinde hachée

1/2 oignon (facultatif)

1 petite poignée de maïs en boîte

1 petite tomate en dés ou quelques tomates cerises

1 petite poignée de salade

1 c. à café d'huile d'olive

Épices type paprika, cumin, ail en poudre, chili doux

***Option : 1 petite poignée de chips tortillas ou de riz pour la version
« taco bowl » complète***

Étapes

**Fais revenir l'oignon (si tu en mets) dans une poêle avec un peu d'huile.
Ajoute la viande hachée, les épices, sel, poivre, et fais cuire en émiettant.**

Dans un bol, mets la salade, la tomate, le maïs.

Ajoute la viande épicée encore chaude par dessus.

**Pour la version « taco bowl », peux ajouter quelques chips tortillas écrasées
ou un peu de riz.**

Option + fit : enlève les chips tortillas, reste sur la salade + viande + légumes.

***Option + gourmand : ajoute un peu de fromage râpé et une cuillère de crème
ou de yaourt épais.***

COLLATION – 2 options

5. Pommes tranchées & beurre de cacahuète

Temps : 5 min

Ingrédients (1 portion)

1 pomme

1 à 2 c. à café de beurre de cacahuète ou d'amande

Option : quelques graines ou un peu de cannelle

Étapes

Coupe la pomme en quartiers puis en fines tranches.

**Étale une fine couche de beurre de cacahuète sur chaque tranche
(ou trempe dedans).**

Saupoudre de graines ou de cannelle si tu veux.

Option + fit : reste sur 1 c. à café de beurre de cacahuète et une pomme.

***Option + gourmand : ajoute quelques pépites de chocolat noir
ou un peu de coco râpée.***



6. Cottage cheese ou skyr sucré-salé

Temps : 5 min

Ingrédients (1 portion)

150 g de cottage cheese ou skyr
1/2 tomate en dés ou quelques tomates cerises
1/2 fruit (par exemple 1/2 poire ou 1/2 pomme)
Sel, poivre, herbes (basilic ou ciboulette)

Étapes

Mets le cottage cheese ou le skyr dans un bol.
Ajoute les dés de tomate et le fruit coupé en petits morceaux.
Assaisonne avec un peu de sel, poivre, herbes.
Mélange légèrement ou laisse en « zones » sucré / salé
si tu préfères alterner les bouchées.

Option + fit : c'est déjà très fit, tu peux juste ajuster la portion
selon ta faim.

Option + gourmand : ajoute une c. à café de miel ou quelques noix.



DÎNER – 2 options

7. Poêlée riz-légumes-thon « tout en un »

Temps : 12-15 min

Ingrédients (1 portion)

60-70 g de riz complet cuit (ou sachet de riz déjà cuit)
1 petite boîte de thon au naturel égoutté
1 poignée de légumes surgelés (mélange wok, julienne, poêlée...)
1 c. à café d'huile d'olive ou de coco
Sauce soja légère ou jus de citron, sel, poivre

Étapes

Dans une poêle, fais revenir les légumes surgelés avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Ajoute le riz déjà cuit et mélange pour réchauffer.

Ajoute le thon émietté, mélange encore 1-2 minutes.

Assaisonne avec un peu de sauce soja ou de citron, sel, poivre.

Option + fit : mets une grosse quantité de légumes par rapport au riz.

Option + gourmand : ajoute un peu de fromage râpé ou une petite cuillère de crème soja/ crème fraîche.



8. Poêlée express gnocchis & légumes protéinée

Temps : 12-15 min

Ingrédients (1 portion)

120 g de gnocchis (frais ou sous vide)

1 petite poignée de légumes surgelés (brocoli, haricots verts, mélange poêlée...)

80-100 g de dés de jambon, poulet déjà cuit ou tofu (au choix)

1 c. à café d'huile d'olive

Sel, poivre, ail en poudre, herbes (origan, basilic...)

Étapes

Fais cuire les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante salée
(généralement 2-3 minutes, regarde les indications).

Pendant ce temps, dans une poêle, fais revenir les légumes surgelés avec l'huile
jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Égoutte les gnocchis, ajoute-les dans la poêle avec les légumes.

Ajoute les dés de jambon/poulet/tofu.

Assaisonne avec sel, poivre, ail en poudre et herbes, mélange encore
1-2 minutes pour que tout soit bien chaud et légèrement doré.

Option + fit : augmente la portion de légumes et réduis un peu la quantité de gnocchis.

Option + gourmand : ajoute une petite poignée de fromage râpé ou 1 c. à soupe de crème
en fin de cuisson.

Semaine 4 – « Zéro prise de tête »

Cette semaine, on mise sur le minimum d'effort et de vaisselle.

Tu peux refaire les mêmes bases plusieurs fois (pain complet, yaourt, wraps, légumes surgelés, boîtes de pois chiches ou de thon...) et changer juste 1-2 détails pour varier.

Ce sont des recettes « sauvetage » quand tu n'as ni le temps ni l'envie de cuisiner mais que tu veux quand même nourrir ton corps correctement.

PETIT DÉJEUNER – 2 options

1. Tartine ricotta, miel & fruits

Temps : 5-7 min

Ingrédients (1 portion)

1 à 2 tranches de pain complet

2-3 c. à soupe de ricotta ou fromage frais type faisselle épaissie

1 c. à café de miel

1 petite poignée de fruits (fraises, framboises, rondelles de banane ou poire)

Étapes

Fais griller le pain si tu aimes le côté croustillant.

Tartine généreusement de ricotta.

Ajoute les fruits coupés.

Termine par un filet de miel.

Option + fit : 1 seule tartine, peu de miel, ajoute un yaourt nature à côté si tu as encore faim.

Option + gourmand : ajoute quelques éclats de noix ou d'amandes.



2. Chia pudding express (préparé la veille)

***Temps* : 5 min (repos au frigo)**

***Ingrédients* (1 portion)**

2 c. à soupe de graines de chia

150–200 ml de lait (ou boisson végétale)

1 c. à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)

1 petite poignée de fruits (mangue, fruits rouges, kiwi...)

Étapes

Dans un verre ou un bocal, mélange les graines de chia avec le lait et le miel.

**Remue bien, laisse reposer 5 minutes puis remue encore une fois
(pour éviter les paquets).**

Laisse au frigo au moins 2–3 heures, idéalement toute la nuit.

Ajoute les fruits sur le dessus au moment de manger.

***Option + fit* : fais sans miel ou avec une quantité très petite,
laisse les fruits sucrer naturellement.**

***Option + gourmand* : ajoute un peu de granola sur
le dessus pour le croquant.**

DÉJEUNER – 2 options

3. Salade complète thon, haricots rouges & maïs

Temps : 10 min

Ingrédients (1 portion)

1 petite boîte de thon au naturel égoutté
3-4 c. à soupe de haricots rouges en boîte rincés
2-3 c. à soupe de maïs en boîte
1 poignée de salade (laitue, mâche, roquette...)
1/2 tomate ou quelques tomates cerises
1 c. à soupe d'huile d'olive
Jus de citron ou vinaigre, sel, poivre

Étapes

Dans un grand bol, mets la salade, les haricots rouges, le maïs et la tomate coupée.

Ajoute le thon émietté.

Arrose avec l'huile d'olive, le citron ou vinaigre, sel, poivre.

Mélange bien et c'est prêt.

Option + fit : ajoute encore plus de salade/légumes et limite un peu la portion de maïs si tu veux réduire les glucides.

Option + gourmand : ajoute un peu de fromage (feta, emmental) ou quelques chips tortillas concassées par dessus.



4. Wrap « méditerranéen » sans cuisson

Temps : 8-10 min

Ingrédients (1 wrap)

**1 grande tortilla complète
2-3 c. à soupe de houmous
Quelques rondelles de concombre
2-3 tomates cerises
3-4 olives (facultatif)
Un petit morceau de feta émiettée (15-20 g)
Quelques feuilles de salade ou de roquette**

Étapes

**Tartine le houmous sur toute la surface de la tortilla.
Ajoute le concombre, les tomates, les olives, la feta et la salade.
Roule bien serré.
Coupe en deux pour un résultat plus joli et pratique.**

***Option + fit* : mets plus de légumes, un peu moins de feta.
Option + gourmand : ajoute un filet d'huile d'olive à l'intérieur
ou un peu de sauce yaourt à l'ail.**

COLLATION – 2 options

5. Yaourt + mélange « snack maison »

Temps : 5 min

Ingrédients (1 portion)

1 yaourt nature, yaourt grec ou skyr
1 petite poignée de mélange maison :
noix, amandes, noisettes
quelques raisins secs ou cranberries
quelques carrés de chocolat noir concassés (facultatif)

Étapes

Prépare à l'avance un pot de mélange « snack » avec des noix, amandes, quelques fruits secs et un peu de chocolat noir.

Pour la collation, verse un yaourt dans un bol.

Ajoute 1-2 c. à soupe du mélange snack sur le dessus.

Option + fit : privilégie les oléagineux et limite les fruits secs/chocolat.

Option + gourmand : augmente légèrement le mélange, ou ajoute un filet de miel.



6. Crackers complets, fromage & fruit

Temps : 3-5 min

Ingrédients (1 portion)

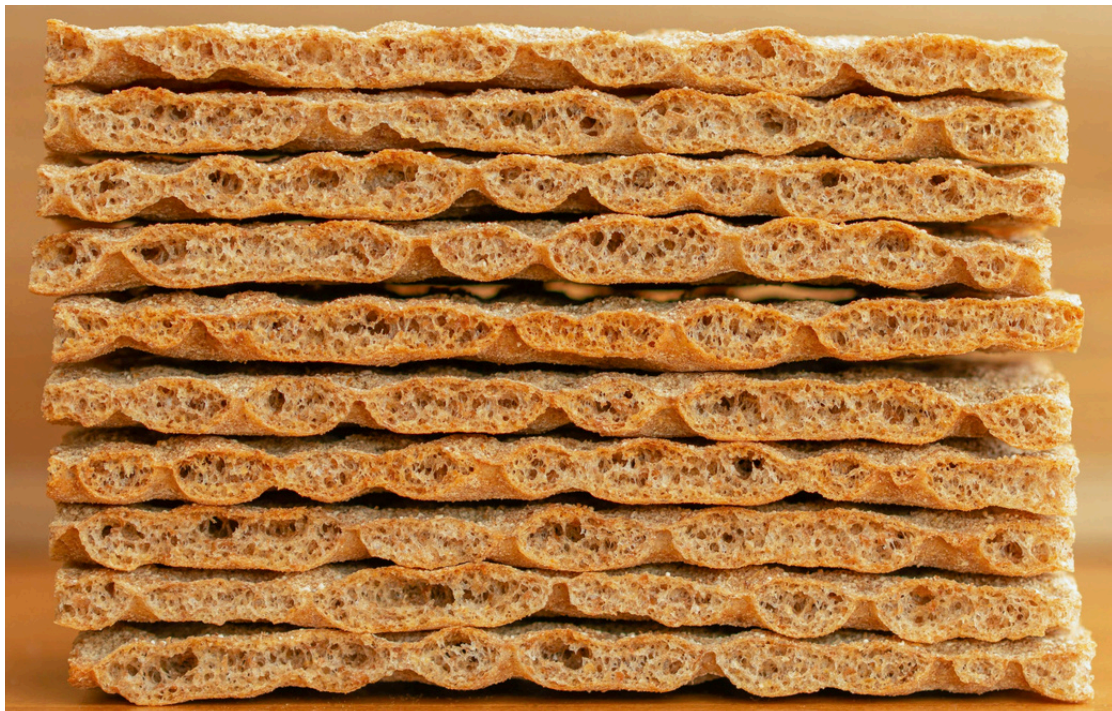
3-4 crackers complets ou de type wasa
30-40 g de fromage (type comté, emmental, chèvre frais, etc.)
1 petit fruit (pomme, poire, raisins, etc.)

Étapes

Dispose les crackers dans une assiette.
Ajoute le fromage coupé en tranches ou en cubes.
Ajoute le fruit coupé en morceaux ou en grappes.

Option + fit : réduis un peu la quantité de fromage, garde les crackers complets et le fruit.

Option + gourmand : ajoute un peu de miel sur le fromage ou quelques noix.



DÎNER – 2 options

7. Poêlée « restes de poulet » & légumes

Temps : 12–15 min

Ingrédients (1 portion)

100–120 g de restes de poulet rôti ou grillé (ou blanc de poulet frais)
1 bol de légumes surgelés (haricots verts, brocoli, mélange wok, etc.)
1 petite portion de féculent déjà cuit : riz, pâtes, quinoa,
pommes de terre (environ 60–80 g cuit)
1 c. à café d'huile d'olive
Sel, poivre, épices (paprika, curry, herbes...)

Étapes

Si ton féculent n'est pas encore cuit, fais-le cuire (ou utilise un reste).

Dans une poêle, fais revenir les légumes surgelés avec l'huile.

Ajoute le poulet coupé en morceaux (s'il est déjà cuit, juste pour le réchauffer;
s'il est cru, fais-le cuire complètement).

Ajoute le féculent, mélange le tout.

Assaisonne avec sel, poivre, et les épices de ton choix.

Option + fit : mets une plus grande proportion de légumes, un peu moins de féculent.

Option + gourmand : ajoute une petite cuillère de crème ou un peu de fromage râpé
en fin de cuisson.



8. Salade de pois chiches « fraîcheur » (sans cuisson)

Temps : 10 min

Ingrédients (1 portion)

150 g de pois chiches en boîte, rincés
1/2 concombre en dés
1 petite tomate en dés
1/4 d'oignon rouge émincé finement (facultatif)
Quelques feuilles de menthe ou de persil
1 c. à soupe d'huile d'olive
Jus de citron, sel, poivre

Étapes

Dans un saladier, mets les pois chiches rincés.
Ajoute le concombre, la tomate et l'oignon rouge si tu en mets.
Ajoute les herbes ciselées.
Assaisonne avec l'huile, le jus de citron, sel, poivre.
Mélange bien et laisse reposer quelques minutes si tu peux,
pour que les saveurs se mélangent.

Option + fit : c'est déjà très fit, tu peux juste ajuster l'huile
ou ajouter encore plus de légumes.
Option + gourmand : ajoute des dés de feta, ou quelques olives
et un peu de pain complet à côté.

Liste de courses – les indispensables Beautyfitmum

Voici les ingrédients les plus utiles pour réaliser les recettes de ce guide.

L'objectif : t'aider à faire des courses simples, rapides et efficaces, avec des aliments faciles à retrouver et à réutiliser dans plusieurs recettes.

Tu n'as pas besoin d'acheter tout à chaque fois : adapte selon ce que tu as déjà à la maison.

Liste de courses par catégories

Fruits

- Bananes.
- Pommes.
- Poires.
- Fruits rouges frais ou surgelés.
- Kiwis.
- Fraises.
- Mangues ou autres fruits de saison.

Légumes

- Tomates cerises.
- Tomates.
- Concombre.
- Carottes.
- Salade, roquette ou mâche.
- Brocoli.
- Courgettes.
- Poivrons.
- Épinards.
- Oignons rouges.
- Haricots verts.
- Mélanges de légumes surgelés.

Protéines

- **Œufs.**
- **Blanc de poulet.**
- **Thon au naturel.**
- **Saumon.**
- **Steak haché 5% ou dinde hachée.**
- **Jambon ou dinde en tranches.**
- **Skyr, yaourt grec, fromage blanc.**
- **Cottage cheese.**
- **Tofu.**
- **Pois chiches.**
- **Haricots rouges.**

Féculents

- **Flocons d'avoine.**
- **Pain complet.**
- **Tortillas complètes.**
- **Quinoa.**
- **Riz complet.**
- **Pâtes complètes.**
- **Gnocchis.**
- **Pommes de terre.**
- **Patates douces.**
- **Crackers complets.**

Produits gourmands

- **Houmous.**
- **Fromage frais.**
- **Ricotta.**
- **Feta.**
- **Fromage râpé.**
- **Beurre de cacahuète ou d'amande.**
- **Granola ou muesli.**
- **Miel.**
- **Chocolat noir.**
- **Olives.**

Épicerie / placard

- Huile d'olive.
- Vinaigre balsamique.
- Citron.
- Sel.
- Poivre.
- Paprika.
- Cumin.
- Curry.
- Ail en poudre.
- Herbes de Provence.
- Graines de chia.
- Graines de lin.
- Graines de sésame.
- Dattes.
- Amandes, noix, noisettes.
- Raisins secs ou cranberries

Merci d'avoir feuilleté ce mini guide.

J'ai voulu te partager ici des recettes simples, rapides et gourmandes, pensées pour la vraie vie : celle où l'on court partout, où l'on cuisine entre deux obligations, et où l'on veut quand même manger quelque chose de bon sans se compliquer la tête.

Ce ne sont pas des recettes de régime, ni un plan strict à suivre à la lettre. L'idée, c'est plutôt de te donner des idées faciles à piocher, des repas du quotidien qui peuvent s'adapter à ton rythme, à ta faim et à tes envies, tout en restant équilibrés et pratiques pour nous, les mamans débordées.

J'espère que ces recettes t'aideront à gagner du temps, à alléger ta charge mentale et à retrouver le plaisir de cuisiner sans pression.

Et surtout, n'oublie pas : faire simple, c'est déjà prendre soin de soi.

**Avec douceur,
Nathalie**