

PROGRAMME 7 JOURS

# Saveurs du Pacifique



Menus midi + soir prêts en 15 minutes  
listes de courses + sauces signature







Par Tevak Cuisine

@tevakcuisine

# Bienvenue

Tu es sur le point de vivre une semaine tropicale simple, rapide et gourmande.

**Ce programme est fait pour toi si tu veux :**

-  gagner du temps en semaine
-  faire des courses simples
-  retrouver le plaisir de cuisiner
-  manger "ile" sans te compliquer la vie

**Comment utiliser ce programme**

- 1** Lis le menu 7 jours
- 2** Fais les courses avec la **liste globale**
- 3** Prépare 1 sauce signature (5 min)
- 4** Suis le menu jour par jour



## **ASTUCE**

**Astuce :** si tu manques de temps, commence par les bowls et woks. Ils sont les plus rapides.





# LISTE DE COURSES GLOBALE (PAR RAYONS)

## Fruits & légumes

- 2 citrons verts (ou + si tu adores)
- 1 citron jaune (option)
- 2 mangues (ou surgelées)
- 1 ananas (ou en morceaux)
- 2 avocats
- 1 concombre
- 2 carottes
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 2 oignons jaunes
- 1 gousse d'ail (ou ail en poudre)
- 1 morceau de gingembre (ou gingembre en poudre)
- 1 botte de coriandre (ou menthe)
- 1 salade / chou rouge (option)
- 1 paquet de jeunes pousses (option)

## Produits frais

- Yaourt nature (ou yaourt grec)
- Fromage frais (option)

## Protéines

- Crevettes (400-600 g)
- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin...)
- 2 pavés de saumon (option premium)
- 2 blancs de poulet
- 300 g de boeuf émincé (ou steak haché)
- Œufs (x6)
- Tofu (option)

## Épicerie

- Riz (basmati ou sushi)
- Nouilles (riz ou ble)
- Lait de coco (2 boîtes)
- Vinaigre de riz (ou vinaigre blanc)
- Huile (olive ou neutre)
- Beurre de cacahuète (option)
- Graines de sésame (option)
- Curry (ou pâte curry)
- Paprika / piment doux
- Sel + poivre




### ASTUCE

**ASTUCE** : fruits & légumes surgelés = gain de temps + budget 🍷

(Et ça marche parfaitement pour les woks, bowls et curry.)



# Les 5 sauces signature


Le secret du goût "Pacifique" : 1 sauce = 1000 possibilités   
(Toutes les sauces se font en 2 minutes.)

## Sauce Coco~Citron vert (LA BASE)

Ingrédients :

- 4 c. à soupe lait de coco
- 1 c. à soupe citron vert
- sel, poivre

Parfait pour :

 bowls • wraps



## Sauce Mangue Express (SUCRÉE-SALÉE)

Ingrédients :

- 1/3 mangue écrasée (ou surgelée mivée)
- 1 c. à soupe citron vert
- 1 c. à miel

Parfait pour :

 crevettes •  salades



## Sauce Gingembre~Soja (WOK)

Ingrédients :

- 2 c. à soupe sauce soja
- 1 c. à soupe citron vert
- 1 c. à café gingembre
- 1 c. à miel

Parfait pour :

 chrimp • poulet •  wraps




## Sauce Yaourt Citron vert (FRAÎCHE)

Ingrédients :

- 3 c. à soupe yaourt nature (ou grec)
- 1 c. à soupe citron vert
- sel, poivre

Parfait pour :

 wraps, salades • boeuf



## Sauce "Île" sucrée-salée (TROPICALE)

Ingrédients :


- 1 c. à soupe sauce soja
- 1 c. à soupe jus d'ananas
- 1 c. à soupe citron vert

Parfait pour :  cje   



## ASTUCE

ASTUCE : prépare 1 sauce en avance et garde-la au fngo.





Tu peux t'utiliser pendant 2 à 3 jours sur plusieurs repas 






# Menu 7 jours – Saveurs du Pacifique

14 repas (midi + soir) • prêts en 10–15 minutes • simples & trop bons





## Jour 1

- Midi : Salade tropicale crevettes–mangue  
- Soir : Nouilles coco–citron vert  





## Jour 2

- Midi : Wrap poulet–ananas sauce yaourt citron vert  
- Soir : Curry coco express (poulet ou tofu) + riz 





## Jour 3

- Midi : Poke bowl Pacifique (saumon ou crevettes)  
- Soir : Wok bœuf gingembre + légumes  





## Jour 4

- Midi : Bowl veggie coco (œuf ou tofu)  
- Soir : Poisson coco–citron vert + riz  

## Jour 5



- Midi : Salade “île” poulet–avocat–ananas  
- Soir : Nouilles sautées crevettes gingembre  

## Jour 6

- Midi : Wrap saumon/thon (ou poulet)  
- Soir : Riz saute tropical ananas–œuf  



### ASTUCE

**ASTUCE** : tu peux échanger les jours entre eux.  
Le programme est flexible – sarde juste  
les sauces signature  



 Tout est pensé pour être rapide, frais, et facile à refaire chaque semaine.

# Jour 1

Objectif : frais + tropical + ultra rapide  
(10–15 min)

## **MIDI – Salade tropicale crevettes–mangue (10 min)**

Ingrédients (1–2 pers.) :

- 200 g crevettes cuites
- 1/3 à 1 mangue (selon taille)
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge (option)
- coriandre ou menthe
- 1 citron vert
- 1 c. à soupe huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation

- Coupe la mangue en dés,
- Coupe le concombre en demi-rondelles (ou dés).
- Mets le tout dans un saladier + crevettes,
- Ajoute : citron vert + huile + sel/poivre,
- Mélange et termine avec coriandre/menthe



## **SOIR – Nouilles coco–citron vert (15 min)**

Ingrédients (2 pers.) :

- 200 g nouilles (riz ou blé)
- 200 ml lait de coco
- 1 citron vert
- 1 c. à soupe sauce soja
- 1 poignée légumes (frais ou surgelés wok)
- 1 gousse d'ail (ou poudre)
- gingembre (option)
- sésame (option)

- Fais cuire les nouilles. Égoutte.
- Poêle : légumes + ail 3–4 min.
- Ajoute lait de coco + sauce soja.
- Coupe le feu et ajoute le citron vert.



### ASTUCE :


ASTUCE : le citron vert se met toujours à la fin.  
Ça garde le goût frais et "ile" 



Photo "bowl tropical / nouilles coco" (1 seule image, en haut à droite)

# Jour 2

Objectif : sucré-salé + confort food tropicale



## **MIDI – Wrap poulet–ananas (10 min)**

Ingrédients (1–2 pers.) :

- 2 tortillas
- 1 blanc de poulet cuit (ou restes)
- ananas en morceaux
- salade ou chou rouge (option)
- ¼ avocat (option)

Sauce yaourt citron vert :

- 3 c. à soupe yaourt
- 1 c. à soupe citron vert
- sel, poivre

## **Préparation**

- Mélange la sauce yaourt citron vert,
- Garnis la tortilla : salade + poulet + ananas (+ avocat).
- Ajoute la sauce,
- Roule, c'est prêt.

## **SOIR – Curry coco express (15 min)**

Ingrédients (2 pers.) :

- 2 blancs de poulet (ou tofu)
- 1 oignon
- 200–250 ml lait de coco
- 1 c. à soupe curry (ou pâte curry)
- sel, poivre
- riz (en accompagnement)

## **Préparation**

- Émince l'oignon, coupe le poulet.
- Fais revenir 2–3 min
- Ajoute curry + lait de coco,
- Laisse mijoter 10 min,



## **ASTUCE :**


ASTUCE : ajoute un peu d'ananas dans le curry pour un goût "île" incroyable 



Photo curry coco (ou wrap) –  
1 seule image



# Jour 3

Objectif : bowl signature + wok puissant

## **MIDI – Poke bowl** **Pacifique (15 min)**

**Ingrédients (1–2 pers.) :**

- riz (basmati ou sushi)
- saumon (ou crévettes)
- ½ avocat
- ½ concombre
- ½ mangue
- énombre/memihe (option)

**Sauce (aathon) :**

- rûgé + citron vert
- OU
- gingembre–soja



## **Préparation**

- Mets le riz au fond du bol,
- Ajoute avocat + concombre + mangue,
- Ajoute saumon/crevettes,
- Verse la sauce + citron vert,

## **SOIR – Wok boeuf gingembre (15 min)**

**Ingrédients (2 pers.) :**

- 300 g boeuf cmincé (ou stécler haché)
- 1 carrote
- 1 porron
- 1 oignon
- succe gingembre–soja
- riz

## **Préparation**

- Fais ) saisir le boeuf 2–3 min,
- Ajoute les légumes en lameles,
- Verse la sauce gingembre–soja
- Mélange 2 min et sers avec riz,



## **ASTUCE :**

ASTUCE : légumes wok surgrélés = 10 minutes chrono sans couper 



Photo poke bowl (eromurs)



# Jour 4

Objectif : léger + frais + ultra simple

## **MIDI – Bowl veggie** **COCO** (10 min)

**Ingrédients** (1–2 pers.)

- riz (ou nouilles)
- ½ avocat
- 1 carotte râpée
- ½ concombre
- 1 œuf (ou tofu)
- sauce coco–citron vert

Sauce lau than) :

- coco + citron vert
- OÙ
- gingembre–soja



## **Préparation**

- Mets la riz au fond du bol,
- Ajoute avocat + concombre + mangue,
- Ajoute saumon/crevettes,
- Verse la sauce + citron vert,

## **SOIR – Poisson coco–citron vert** (15 min)

**Ingrédients** (2 pers.) :

- 2 filets de poisson blanc
- 200 ml lait de coco
- 1 citron vert
- ail + gingembre
- sel, poivre
- riz + légumes

## **Préparation**

- Poêle le poisson 3–4 min par face
- Ajoute lait coco + soja + ail/gingembre,
- Laisse mijoter 3–4 min,
- Termine avec citron vert,



## **ASTUCE :**

ASTUCE : poisson blanc surgelé = parfait, économique et rapide 



Photo poisson coco ou bowl veggie



# Jour 5

Objectif : frais le midi + wok gourmand le soir

## **MIDI – Salade “ile” poulet–avocat (10 min)**

Ingrédients (1–2 pers.) :

- poulet cuit
- ½ avocat
- salade / jeunes pousses
- ananas
- 1 oeuf (ou tofu)
- sauce coco–citron vert

Préparation

- Mets la base. (riz/nouilles) dans le bol.
- Ajoute avocat
- Ajoute sauce yaourt citron vert.



Préparation

- Coupe poulet + avocat + ananas.
- Mets sur la salade,
- Ajoute sauce yaourt citron vert.

## **SOIR – Nouilles sautées crevettes gingembre (15 min)**

Ingrédients (2 pers.) :

- nouilles
- crevettes
- légumes wok
- sauce gingembre–soja
- citron vert

Préparation

- Cuire les nouilles, égoutter.
- Pôler crevettes + légumes 4–5 min.
- Ajouter la sauce.
- Ajouter les nouilles, mélanger.
- Citron vert à la fin.



**ASTUCE :**

ASTUCE : 1 sauce + 1 citron vert = tout a le goût  
“Pacifique” 



Photo salade tropicale



# Jour 6

Objectif : ultra rapide + repas "comfort"

## **MIDI** – Wrap saumon/ thon (ou poulet) (10 min)

Ingrédients (1-2 pers.) :

- Tortillas
- thon (ou saumon/lumét, au poulet)
- ½ avocat
- Concombre
- saucé coco-citron er
- saucé coco-citron supourt citron vert

## Préparation

- Tartine un peu de sauce.
- Ajoute thon/saumon/poulet + avocat + concombre.
- Roule et coupe en 2.



## **SOIR** – Riz sauté tropical ananas-œuf (15 min)

Ingrédients (2 pers.) :

- riz cuit
- 2 œufs
- ananas.
- 1 oignon
- saucé. "ile"
- sauce, soja

## Préparation

- Poêle : oignon + ananas 2 min.
- Ajoute le riz, mélange
- Ajoute les œufs battus, mélanger.
- Ajoute sauce "ilé" + soja.



### ASTUCE :

ASTUCE : riz de la veille = riz sauté parfait 



Photo riz sauté tropical



# Jour 7

Objectif : anti-gaspi + repas "final signature"

## **MIDI** — Poke "anti-gaspi" (10 min)

Ingrédients (1-2 pers.) :

- restes de riz
- restes de légumes
- restes poulet/crevettes/poisson
- sauce au choix
- citron vert



### Préparation

- Mets tout dans un bol.
- Verse la sauce.
- Ajoute citron vert
- Termine avec coriandre/menthe.

## **SOIR** — Assiette finale "Pacifique" (15 min)

Ingrédients (2 pers.) :


- riz cuit
- 2 œufs
- ananas
- 1 oignonilles.
- 1 sauce signature


### Préparation

- Cuire base (riz/nouilles)
- Poêler protéine + légumes
- Ajoute sauce + citron vert
- Servir : c'est ton repas



### ASTUCE :

ASTUCE : ce repas est parfait pour refaire tes combinaisons préférées 

 Photo "assiette finale" (gourmande, tropicale)



# Variantes & remplacements faciles

Le programme est flexible : adapte selon tes goûts, ton budget, ton frigo.

## Protéines (remplacements rapides)

- Poisson blanc → poulet / tofu / œufs
- Crevettes → poulet / tofu
- Saumon → thon / poisson blanc / crevettes
- Bœuf → poulet / tofu / œufs

## Fruits & légumes

- Mangue → ananas / avocat / orange
- Ananas → mangue / pomme / poivron croquant
- Concombre → chou rouge / carotte râpée
- Coriandre → menthe / persil

## Bases

- Riz → quinoa / semoule / riz complet
- Nouilles → riz / nouilles de riz / udon
- Tortillas → pain pita / salade (version bowl)

## Sauce & goût "Pacifique"

- Lait de coco → crème légère + citron vert (si besoin)
- Citron vert → citron jaune (moins typé, mais ok)
- Gingembre frais → gingembre en poudre

### ASTUCE :

ASTUCE : le goût "Pacifique" vient surtout de :

 lait de coco +  citron vert + sauce soja + gingembre

Même avec des ingrédients simples, tu gardes la vibe île 

 Photo pastel dégradé tropical (léger)



# Version budget

Manger "Pacifique" sans exploser le panier, c'est possible.

## Les meilleurs ingrédients budget (qui fonctionnent très bien)

### Fruits

- mangue surgelée (souvent moins chère)
- ananas en morceaux (frais ou surgelé)

### Légumes

- légumes wok surgelés
- carottes (impossible à rater + pas cher)
- chou rouge (option super économique)

### Protéines

- crevettes surgelées (souvent meilleur rapport quantité/prix)
- poisson blanc surgelé
- œufs
- poulet en promo (à congeler)

### Épicerie "goût ile"

- lait de coco
- sauce soja
- curry
- gingembre en poudre
- citron vert (ou citron jaune si budget serré)

## Astuce anti-gaspi (super utile)

Garde toujours une "base" au frigo :

- riz cuit
- sauce signature
- légumes prêts

 Avec ça, tu peux improviser un bowl en 10 minutes.



### ASTUCE :

si tu dois choisir 2 ingrédients "saveur Pacifique" indispensables :

 lait de coco +  citron vert

Tout le reste peut s'adapter.

 Fond pastel dégradé tropical

 petites icones   



# La méthode 15 minutes


Le but : cuisiner vite en semaine, sans perdre le goût "île".

## Le principe

Tu n'as pas besoin de "meal prep" compliqué.

Juste 3 mini préparations et ta semaine devient ultra simple.

### 3 choses à faire (optionnel, mais magique)

 Cuire une base (10 minutes)

→ 2 portions de riz (ou quinoa)

→ à garder au frigo


 Résultat : wok + riz sauté = 15 minutes chrono.

 Préparer 2 légumes (5 minutes)

→ carottes râpées

→ concombre en tranches

→ ou un mélange wok surgelé prêt

 Préparer 1 sauce signature (2 minutes)

→ coco- Citron vert (la base)


ou gingembre-soja

 Résultat : tout a le goût Pacifique, même le plus simple.



## Ta semaine devient simple


Ensuite, chaque repas =

1 base + 1 protéine + 2 couleurs + 1 sauce  
+ citron vert

et tu es servi(e) 

### ASTUCE :

ASTUCE : même si tu fais seulement 1 sauce + 1 riz à l'avance, tu gagnes déjà énormément de temps dans la semaine  

 Photo "bol de riz + citron vert + lait coco" (petite) ou fond pastel dégradé tropical

# L'assiette Pacifique parfaite



Tu peux créer des dizaines de repas "île" avec cette règle simple.

## ★ La formule magique

**1 BASE + 1 PROTÉINE + 2 COULEURS + 1 SAUCE + CITRON VERT**

### 1) Choisis une base

- riz basmati
- riz sushi
- nouilles
- quinoa (option)

### 2) Ajoute une protéine

- crevettes
- poisson blanc
- saumon
- poulet
- bœuf
- tofu / œufs

### 4) Ajoute 1 sauce signature

- coco-citron vert
- gingembre-soja
- mangue express
- yaourt citron vert
- sauce "île" sucrée-salée

### 5) Termine toujours par..

- 1 filet de citron vert + herbes fraîches (coriandre ou menthe)

### 3) Ajoute 2 couleurs (fruits + légumes)

- mangue
- ananas
- avocat
- concombre
- carotte
- poivron
- chou rouge

### 5) Termine toujours par..

- 1 filet de citron vert + herbes fraîches (coriandre ou menthe)



### ASTUCE :

si tu n'as pas d'idée, fais :

riz + crevettes + mangue + concombre + sauce coco-citron



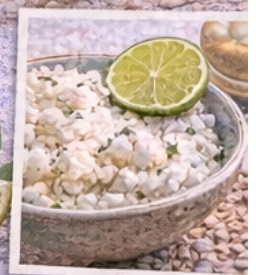
 c'est impossible à rater 😊


 Photo "bowl tropical" (très clean, premium)

 ou un fond pastel dégradé avec une petite photo en coin



# FAQ



Les questions les plus fréquentes (et mes réponses simples).

 Je n'ai pas de mangue, je fais quoi ?

✓ Remplace par :

- ananas
- avocat
- orange
- ou même tomate (version salée)

 Je n'aime pas le poisson

 Aucun souci 

✓ Remplace par :

- poulet
- tofu
- œufs
- boeuf

➡ Tu peux utiliser du citron jaune.

➡ Le citron vert donne juste un goût plus "île".

 Je n'ai pas le temps de couper les légumes

✓ Solution simple :

- prends des légumes wok surgelés
- ✓ utilise carotte râpée + concombre

 Je peux refaire le programme plusieurs fois ?

➡ Oui, autant que tu veux 😊

➡ Tu peux aussi échanger les jours entre eux,

 Ça marche si je veux manger plus léger ?

➡ Oui.

➡ Mets plus de légumes, moins de nouilles/riz, et garde les sauces (elles donnent le goût)



**ASTUCE :**

si tu veux que tout soit plus simple :

prépare 1 sauce + 1 riz à l'avance.

C'est le duo magique  



 Fond pastel dégradé tropical

 petites icônes " ? "   

# Conditions générales de vente

Programme digital – Saveurs du Pacifique 

## 1 Objet

Les présentes Conditions Générales de Vente (CGV) encadrent la vente du programme digital “Saveurs du Pacifique”, proposé par Tevak Cuisine.

## 2 Produit

Le produit est un contenu numérique (PDF) comprenant :

- un menu 7 jours
- des recettes rapides
- des sauces signaturé
- des conseils et variantes

 Le programme est livré sous forme de fichier numérique téléchargeable.

## 3 Prix



Les prix sont indiqués en euros (€) et peuvent être modifiés à tout moment. Le prix facturé est celui affiché au moment de l'achat.

## 4 Paiement

Le paiement est exigible immédiatement à la commande. Le règlement se fait via la plateforme de paiement sécurisée utilisée lors de l'achat.

## 5 Livraison (contenu digital)

Une fois le paiement validé, le client reçoit :

-  un accès immédiat au fichier PDF
- ou
-  un lien de téléchargement envoyé par email.

## 6 Droit de rétractation

Conformément à la réglementation, le droit de rétractation ne s'applique pas aux contenus numériques fournis immédiatement après achat.

## 7 Remboursement

Le programme étant un produit numérique, aucun remboursement ne pourra être effectué après téléchargement ou accès au contenu.



### ASTUCE :

garde ton PDF dans tes favoris ou dans ton téléphone 




 comme ça tu peux refaire le programme quand tu veux 

 Image recommandé 




# Bravo


Tu as maintenant une semaine complète “Saveurs du Pacifique” prête à refaire quand tu veux.

 Tu peux refaire ce programme autant de fois que tu veux, en changeant simplement :



- ✓ la protéine (poisson / crevettes / poulet / bœuf)
- ✓ les fruits (mangue / ananas / avocat)
- ✓ la sauce signature

 → Et tu garderas toujours le goût “île” 

 Si tu cuisines une recette, j’adorerais voir ton assiette !


 Tag-moi sur Instagram :

 @tevakcuisine

 Merci pour ta confiance   
À très vite,  
Tevak Cuisine



## ASTUCE :


ton repas “signature” de la semaine = celui que tu as le plus aimé.  
Refais-le dès la semaine prochaine 

 Fond pastel dégradé tropical (clair)

 petites icônes   



## ASTUCE :

ton repas “signature” de la semaine = celui que tu as le plus aimé.  
Refais-le dès la semaine prochaine 

 Fond pastel dégradé tropical (clair)

 petite image “dessert tropical” ou 

