MANGE BIEN SANS TE PRIVER

38 recettes gourmandes et protéinées

PAR MOUSSA

SOMMAIRE

PRESENTATION 003-031

PLAISIR À PARTAGER 032-053

PLAISIR SUCRÉ 056-076

PLAISIR GLACÉ 079-91

PLAISIR SALÉ 095-124

PLAISIR SAUCE 130-155

LES USTENSILES 157



INTRODUCTION



QUI JE SUIS ?

Salut, moi c'est Moussa.

Je suis passionné de sport et de pâtisserie.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait choisir entre bien manger et se faire plaisir.

En apprenant la nutrition et en testant des centaines de recettes, j'ai compris qu'on pouvait concilier les deux.

Cet e-book est né de cette envie : te montrer qu'il est possible de cuisiner simplement, de manger avec plaisir et de prendre soin de son corps, sans frustration.



MON HISTOIRE AVEC LA NOURRITURE

Ancien gros, mais aujourd'hui en forme.

Ma passion pour le sport et la pâtisserie n'est que le reflet de ma personnalité aventurière et créative dans ce que j'entreprends.

Derrière ces passions-là, j'ai mené des batailles silencieuses.

Je mangeais sans le savoir n'importe comment pour combler mes insécurités et mes émotions afin de me sentir mieux face à un stress intense, mais mon corps en payait le prix.

Le sucre peut agir comme une drogue sur le cerveau ; il joue beaucoup sur le circuit de la récompense et favorise la sécrétion de dopamine, l'hormone du bonheur.

Cette expérience m'a fait comprendre que l'alimentation et la gestion du stress sont étroitement liées.

MON HISTOIRE AVEC LE SPORT



AVANT



APRÈS

Ma passion pour le sport n'est que le reflet de mon côté aventurier et résilient.

Jusqu'à mes 20 ans, la vie ne m'avait fait aucun cadeau. J'étais en surpoids et je n'avais aucune confiance en moi.

Puis un jour, j'ai senti l'énergie du changement et j'ai enfilé mes chaussures de sport, je suis sorti de chez moi, je suis allé dans un parc et j'ai couru... seulement 3 minutes.

Ces 3 minutes ont pourtant changé ma vie.

Ce jour-là, j'étais fier de moi, et sans le savoir, je venais de commencer la plus belle aventure de ma vie.

MON HISTOIRE AVEC LE SPORT

Un jour, je me suis posé une question :

« Faire un marathon, ça fait quoi ? »

Alors je me suis lancé.

Je suis parti à l'aventure, un pas après l'autre, en découvrant que nos plus grandes limites sont souvent celles que l'on s'impose.

SEMI-MARATHON DE PARIS 21 KM



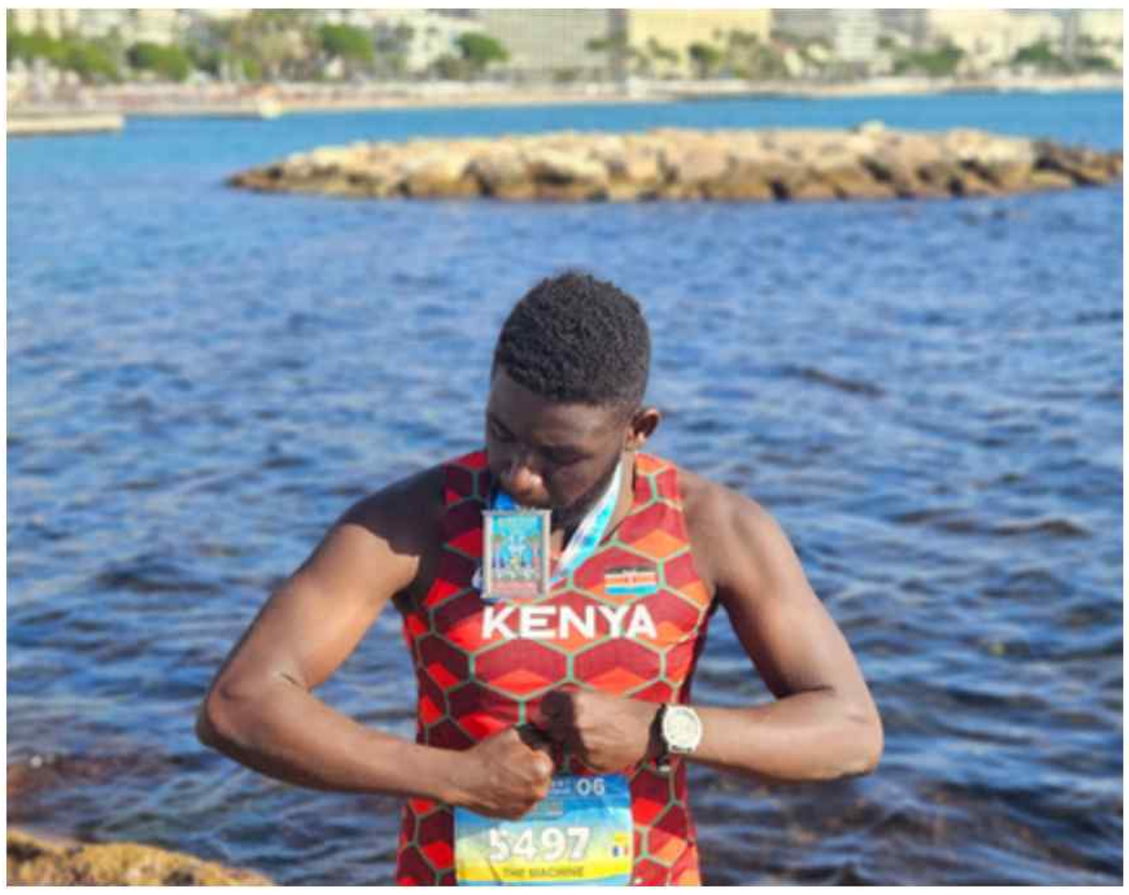


ADIDAS DE PARIS 10 KM

MON HISTOIRE AVEC LE SPORT



ECOTRAIL DE PARIS 120 KM



MARATHON DE NICE 42 KM

Je regarde le chemin parcouru.

Au fond, le plus important n'est pas la destination, mais le voyage.

MON HISTOIRE AVEC LE SPORT



ADIDAS DE PARIS IO KM

J'ai participé à l'Adidas 10K Paris pour fêter l'obtention de mon diplôme de pâtissier.



MON HISTOIRE AVEC LA PÂTISSERIE

Ma passion pour la pâtisserie reflète ma personnalité créative : découvrir, partager avec les autres, mettre les ingrédients en valeur et, surtout, apporter un peu de bonheur à travers mes créations et parfumer le monde.







LES PREMIERS GÂTEAUX



MON HISTOIRE AVEC LA PÂTISSERIE





MAINTENANT

RETROUVE-MOI SUR MES RÉSEAUX SOCIAUX

LE.PATISSIER.DU.PEUPLE

@LEPATISSIERDUPEUPLE

Découvre mes nouvelles recettes, mes conseils et les coulisses de mes créations.

À SAVOIR

Tu peux ajouter, enlever ou remplacer les ingrédients selon tes envies.

Ces recettes sont une base, adapte-les à tes goûts et à tes besoins.

Ose créer ta propre version.

Apprends à écouter ton corps, car chacun réagit différemment aux aliments.

Il n'existe pas une seule bonne façon de manger :

Trouve celle qui te correspond.

AVANCE PAS À PAS

Le chemin est plus important que la destination. Profite de ton voyage et vis le moment présent.



MC FLURRY
M&M'S

LES CALORIES

Les valeurs indiquées sont des estimations.

Elles peuvent varier selon les ingrédients, les marques et les quantités utilisées.

Utilise-les comme un repère, pas comme une règle.

MON EXPÉRIENCE

Je suis pâtissier, sportif et passionné de nutrition.

Ces recettes sont le fruit de mon expérience et de mes apprentissages.

Elles m'ont aidé à mieux manger à me sentir mieux dans mon corps et à prendre soin de ma santé.

J'espère qu'elles t'aideront à trouver un équilibre sans te priver.

LES PROTÉINES

À SAVOIR

Les protéines sont essentielles à la construction et à la réparation des muscles. Elles permettent la récupération et augmentent la satiété

IL EXISTE 2 TYPES DE PROTÉINES :

<u>Protéines animales :</u>

Elles contiennent tous les acides aminés essentiels.

<u>Exemples :</u> poulet, poisson, œufs, bœuf, skyr, fromage blanc, cottage cheese, lait.

<u>Protéines végétales :</u>

Elles peuvent être associées pour apporter tous les acides aminés essentiels.

<u>Exemples :</u> lentilles, quinoa, tofu, soja, avoine, graines de chia.

COMBIEN EN MANGER ?

Pour une personne active :

1,2 à **2** g de protéines par kg de poids de corps par jour.

Exemple : **70** kg → **84** à **140** g de protéines par jour.

À RETENIR :

Les protéines aident à :

Construire les muscles.

Les réparer.

Les maintenir.

L'idéal est d'en consommer à chaque repas.

À SAVOIR

IL EXISTE 2 TYPES DE GLUCIDES :

Les glucides sont la principale source d'énergie du corps.

Glucides simples :

Énergie rapide, idéale avant ou pendant un effort.

Exemples : banane,confiture, jus de fruits, sucre, riz blanc, farine T45.

Glucides complexes :

Énergie plus stable et durable, à privilégier au quotidien.

Exemples : flocons d'avoine, riz complet, quinoa, lentilles, pois chiches, patate douce, pain complet.

COMBIEN EN MANGER ?

Les glucides représentent environ **40** à **60** % de tes apports énergétiques quotidiens.

À SAVOIR :

Le corps stocke les glucides sous forme de glycogène dans les muscles et le foie.

1 g de glycogène retient environ 3 g d'eau.

À RETENIR

Les glucides sont le carburant principal du corps.

Privilégie les glucides complexes au quotidien.

Les glucides simples sont utiles avant ou après le sport.

À SAVOIR

Les lipides sont essentiels ; ils fournissent de l'énergie et participent au bon fonctionnement du cerveau et des hormones.

IL EXISTE 2 TYPES DE LIPIDES :

Lipides insaturés :

À privilégier au quotidien.

Ils comprennent notamment les oméga-3, oméga-6 et oméga-9

.

Exemples : huile d'olive, avocat, amandes, noix, graines de chia, graines de lin, saumon, sardines, maquereau.

Lipides saturés :

À consommer avec modération.

Ils ne sont pas interdits, mais il est préférable de les consommer avec modération

Exemples : beurre, fromage, crème, charcuterie, huile de coco.

COMBIEN EN MANGER ?

Les lipides représentent généralement **20** à **35** % des apports énergétiques au quotidien.

À SAVOIR

Les lipides sont indispensables pour :
les hormones ;
le cerveau ;
l'absorption des vitamines A, D, E et K.

À RETENIR :

Ne supprime pas les lipides.

Privilégie les sources riches en oméga-3.

Varie les huiles, les oléagineux et les poissons gras.

À SAVOIR

Les fibres facilitent la digestion, contribuent au transit intestinal et nourrissent le microbiote.

IL EXISTE 2 TYPES DE FIBRES :

Fibres solubles :

Se mélangent à l'eau et forment un gel.

Favorisent la satiété et nourrissent le microbiote.

Exemples : avoine, pomme, lentilles, haricots, graines de chia.

Fibres insolubles :

Facilitent le transit intestinal.

Favoriser une bonne digestion.

Exemples : son d'avoine, pain complet, noix, fruits et légumes.

COMBIEN EN MANGER ?

Il est recommandé de consommer **25** à **30** g de fibres par jour.

À SAVOIR

Augmentez progressivement les fibres et les bois suffisamment d'eau pour faciliter la digestion.

À RETENIR :

Les fibres favorisent un bon transit.

Elles nourrissent le microbiote.

Consomme des fruits, des légumes, des légumineuses et des céréales complètes chaque jour.

À SAVOIR

Les vitamines aident le corps à bien fonctionner et soutiennent les défenses naturelles.

LES PLUS IMPORTANTES

Les vitamines aident le corps à bien fonctionner et renforcent les défenses naturelles.

Vitamine A : yeux et peau.
Vitamines B : énergie et système nerveux.
Vitamine C : immunité et récupération.
Vitamine D : santé des os.
Vitamine E : protège les cellules.
Vitamine K : coagulation du sang.

À RETENIR :

Mange des fruits et légumes variés chaque jour.

Chaque couleur apporte des vitamines différentes.

Une alimentation variée couvre la plupart des besoins.

LES ÉLECTROLYTES : BOIRE

À SAVOIR

Les électrolytes sont des minéraux qui aident le corps à bien fonctionner et à rester hydraté.

LES PRINCIPAUX

Sodium : équilibre l'eau dans le corps.
Potassium : aide les muscles et le cœur.
Calcium : renforce les os et les muscles.
Magnésium : aide à réduire la fatigue et favorise la récupération.

À RETENIR :

Les électrolytes sont utiles après un effort, lorsqu'il fait chaud ou en cas de forte transpiration.

BOISSON MAISON

Eau + une pincée de fleur de sel + quelques gouttes de citron

À SAVOIR

Le sommeil influence la faim grâce à deux hormones : la leptine et la ghréline.

Leptine :

Indique au cerveau que tu as assez mangé.

Ghréline :

Donne la sensation de faim, elle augmente quand tu manques de sommeil.

À RETENIR :

Bien dormir aide à mieux gérer la faim, favorise la récupération et améliore ton énergie au quotidien.

INGRÉDIENTS IMPORTANTS

PROTÉINES

Whey :
Ajoute des protéines et du goût aux desserts, choisis une whey riche en protéines et pauvre en sucres.

Fromage blanc 0 % :
Riche en protéines, léger et peu calorique.

Fromage blanc 3 % :
Plus crémeux, plus gourmand et plus onctueux.

Skyr :
Très riche en protéines, pauvre en matières grasses et plus épais que le fromage blanc.

À RETENIR :

Ces ingrédients permettent d'augmenter les protéines tout en gardant des desserts gourmands.

INGRÉDIENTS IMPORTANTS

GLUCIDES

Flocons d'avoine :
Riches en fibres, ils apportent une énergie progressive.

Son d'avoine :
Très riche en fibres, il favorise la satiété et le transit.

Farine T110 :
Plus riche en fibres que la farine blanche.

Farine de sarrasin :
Sans gluten, riche en fibres et en protéines végétales.

Farine de pois chiches :
Riche en protéines végétales, en fibres et en glucides complexes.

A RETENIR :

Ces ingrédients apportent une énergie plus durable et rendent les desserts plus nourrissants.

ALTERNATIVES AUX INGRÉDIENTS

Whey :
Protéines végétales (pois, riz, soja...) ou ne pas en mettre.

Fromage blanc 0 % :
Skyr, yaourt grec ou yaourt végétal.

Sucre :
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable, sucre de coco ou compote de pommes.

Farine T45 :
Farine T110, farine d'avoine, sarrasin ou maïzena.

Farine sans gluten :
Sarrasin, riz, pois chiches, châtaigne, lupin ou poudre d'amande.

À RETENIR :

Tu peux remplacer la plupart des ingrédients selon tes goûts, tes besoins ou ce que tu as à la maison. Chaque alternative apporte un résultat un peu différent.

ALTERNATIVES AUX INGRÉDIENTS

Viande :
Tofu ou protéines végétales.

Cottage cheese 0 % :
Skyr, fromage blanc ou ricotta légère.

Lait :
Lait d'avoine, d'amande, de soja ou de coco.

Épices :
Choisis selon tes goûts.

Son d'avoine :
Flocons d'avoine, son de blé ou flocons de sarrasin.

À RETENIR :

Tu peux facilement adapter les recettes selon tes préférences, ton alimentation ou les ingrédients disponibles.

VOCABULAIRE

À SAVOIR

PC : PIÈCE

QS : QUANTITÉ SUFFISANTE

C. À C. : CUILLÈRE À CAFÉ

DLC : DATE LIMITE DE CONSOMMATION

*** : FAIT MAISON**

AVANCE PAS À PAS

Plaisirs à partager

FLAN 033

FONDANT CHOCOLAT 037

COOKIE 040

BROKIE 043

FONDANT AUX POMMES 046

CAKE CAROTTE 049

CHEESECAKE CITRON 052



FLAN



INGRÉDIENTS :

600 g de lait
20 g de sirop d'agave
QS d'arôme de vanille

100 g d'œuf entier
40 g de maïzena
20 g de sirop d'agave
30 g de whey

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

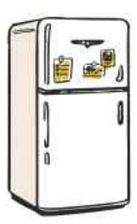
✅ VITAMINE C

✅ CALCIUM

✅ PLAISIR SUCRÉ

une PORTION 1/6

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
148	10	17	05



DLC :

2 jours



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes.**

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans une casserole, fais chauffer le lait et le sirop d’agave ensemble.



2. Dans un saladier, mélange les œufs, la maïzena, le sirop d’agave et la whey.



3. Quand le lait commence à bouillir, verse-le sur le mélange.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



4. Remets ensuite la préparation dans la casserole et mélange sur le feu jusqu’à ce qu’elle épaississe.



5. Graisse bien le fond et les côtés du moule pour éviter que le flan colle.

Verse l’appareil à flan dans le moule et enfourne à 180 °C entre 30 et 40 minutes.

Laisse le refroidir.

AVANCE PAS À PAS

Chaque jour est un pas de plus.

FONDANT AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS :

100 g de chocolat noir 70 %

200 g de jus de pois chiches
50 g d'œuf entier
30 g de sirop d'agave

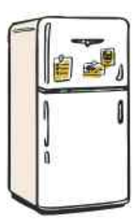
30 g de son d'avoine
20 g de poudre d'amandes
20 g de whey

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ MAGNÉSIUM

✅ CAFÉINE

✅ PLAISIR CHOCOLAT



DLC :

2 jours

une PORTION 1/6

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
200	10	13	12

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes.**

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un saladier, mélange le jus de pois chiches, l'œuf et le sirop d'agave.



2. Fais fondre le chocolat, verse-le dans le saladier, puis mélange.



3. Ajoute ensuite le son d'avoine, la poudre d'amandes et la whey, puis mélange jusqu'à obtenir une préparation homogène.

4. Verse dans un moule graissé et enfourne à 180 °C pendant 15 minutes.

AVANCE PAS À PAS

L'amour véritable est l'expérience d'être authentiquement soi-même.

COOKIE



INGRÉDIENTS :

150 g de pois chiches égouttés

40 g de beurre de cacahuètes
40 g de sirop d'agave
40 g de farine de sarrasin
20 g de whey
QS de fleur de sel

60 g de chocolat noir 70 %

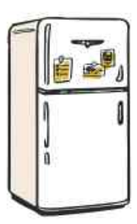
QS de crème Kinder
QS de crème aux noix de pécan

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

✅ **VITAMINE B**

✅ **VITAMINE E**



DLC :

2 jours

une PORTION 1/6

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
182	08	22	07



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION





1. Dans un mixeur, ajoute les pois chiches, le beurre de cacahuètes, le sirop d’agave, la farine, le sel et la whey, puis mixe jusqu’à obtenir une pâte homogène.





2. Ajoute le chocolat concassé à la pâte, puis forme des boules de 60 à 70 g.

Dépose-les sur du papier cuisson et enfourne à 170 °C pendant 10 à 12 minutes.

AVANCE PAS À PAS

Fais les choses pour toi, pas pour les autres.

Regarde la recette en vidéo

BROOKIE



INGRÉDIENTS :

Prends la recette originale du fondant au chocolat.

Divise les quantités de la recette des cookies par 3.

40 g de chocolat noir

QS de crème Kinder *
QS de crème aux noix de pécan *

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

- ✅ FIBRES ALIMENTAIRES
- ✅ VITAMINE E
- ✅ PLAISIR DU BROWNIE

DLC :

2 jours

une PORTION 1/6

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
254	11	20	14

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **20 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION





1. Prépare le fondant au chocolat, graisse le moule, puis verse la préparation.





2. Prépare la pâte à cookie, étale-la sur le fondant, puis ajoute le chocolat concassé.

3. Enfourne à 180 °C pendant 15 minutes.

AVANCE PAS À PAS

Vis pour toi, pas pour le regard des autres.

FONDANT AUX POMMES



INGRÉDIENTS :

3 pommes

150 g d'œuf entier
200 g de fromage blanc 0 %
20 g de sirop d'agave
QS de cannelle

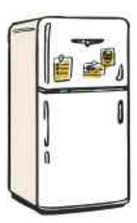
40 g de son d'avoine
20 g de whey
QS d'amandes effilées

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

✅ **VITAMINE C**

✅ **PLAISIR POMMÉ**



DLC :

2 jours

une PORTION 1/6

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
143	11	14	05



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes** et tu peux varier la recette en remplaçant les pommes par des fruits rouges.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Lave les pommes, coupe-les en lamelles, puis mélange-les avec la cannelle.



2. Dans un saladier, mélange le fromage blanc, les œufs et le sirop d’agave.



3. Ajoute le son d’avoine et la whey, puis mélange jusqu’à obtenir une préparation homogène.



4. Verse la préparation dans un moule graissé. Ajoute les pommes, puis les amandes effilées enfourne-le à 180 °C pendant 25 à 30 minutes.

AVANCE PAS À PAS

Ton chemin est unique, fais-toi confiance.

CAKE CAROTTES



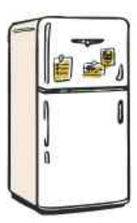
INGRÉDIENTS :

200 g de fromage blanc 0 %
150 g d'œuf entier
20 g de sirop d'agave
QS de cannelle

40 g de son d'avoine
20 g de poudre d'amandes
20 g de whey

80 g de carottes râpées

QS de fromage blanc
QS de noisettes
QS de cannelle



DLC :

2 jours

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **VITAMINE A**

✅ **PLAISIR DU CAKE CAROTTE**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

une PORTION 1/6

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
137	11	11	05



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **20 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un saladier, mélange le fromage blanc, les œufs, le sirop d'agave et la cannelle.



2. Ajoute le son d'avoine, la poudre d'amandes et la whey. Mélange, puis ajoute les carottes râpées.



3. Verse dans un moule graissé et enfourne à 180 °C pendant 15 minutes.



4. Laisse refroidir et étale du fromage blanc sur le dessus, ajoute les noisettes concassées, puis saupoudre de cannelle.

AVANCE PAS À PAS

Fais-le pour toi.

CHEESECAKE CITRON



INGRÉDIENTS :

300 g de fromage blanc 0 %
100 g d'œuf entier
30 g de sirop d'agave
24 g de maïzena
20 g de whey
10 g de jus de citron

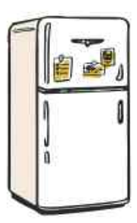
Crème citron * (recette entière)
Zestes de citron

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **VITAMINE C**

✅ **PROTÉINES**

✅ **PLAISIR SUCRÉ**



DLC :

2 jours

une PORTION 1/6

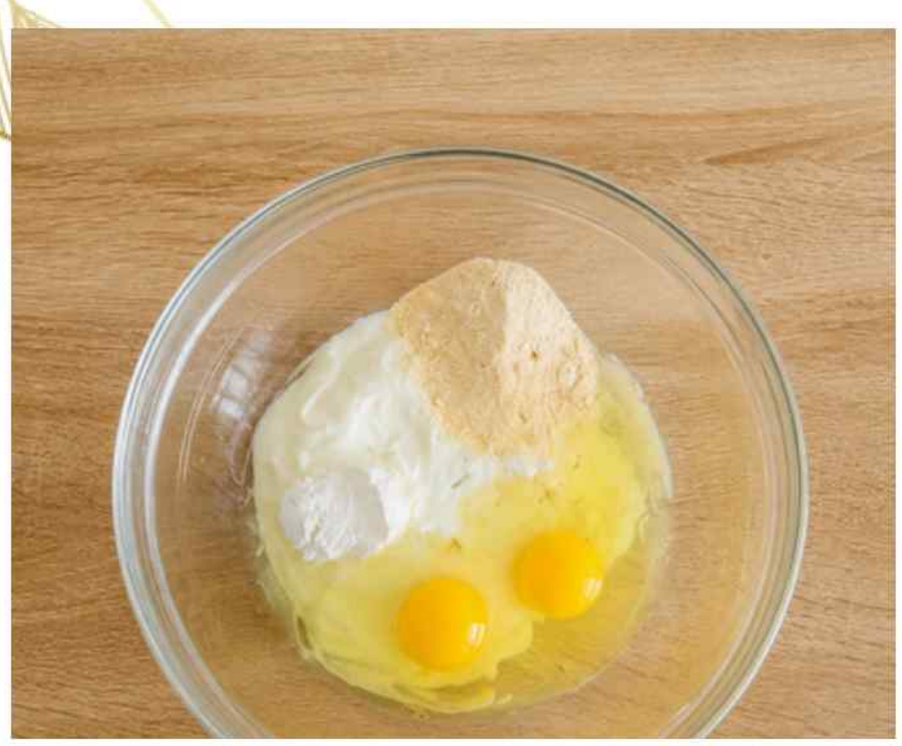
CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
128	10	21	02



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes.**

LES ÉTAPES DE RÉALISATION





1. Mets tous les ingrédients dans un saladier, mélange, puis verse dans un moule graissé et enfourne à 170 °C pendant 20 minutes.





2. Laisse refroidir, puis étale la crème citron sur le gâteau et ajoute les zestes de citron râpés.

AVANCE PAS À PAS

Celui qui ne comprend pas son ombre restera toujours son esclave.

Plaisirs sucrés

FONDANT CHOCOLAT 056

CHEESECAKE 059

MC-FLURRY 062

TIRAMISU 066

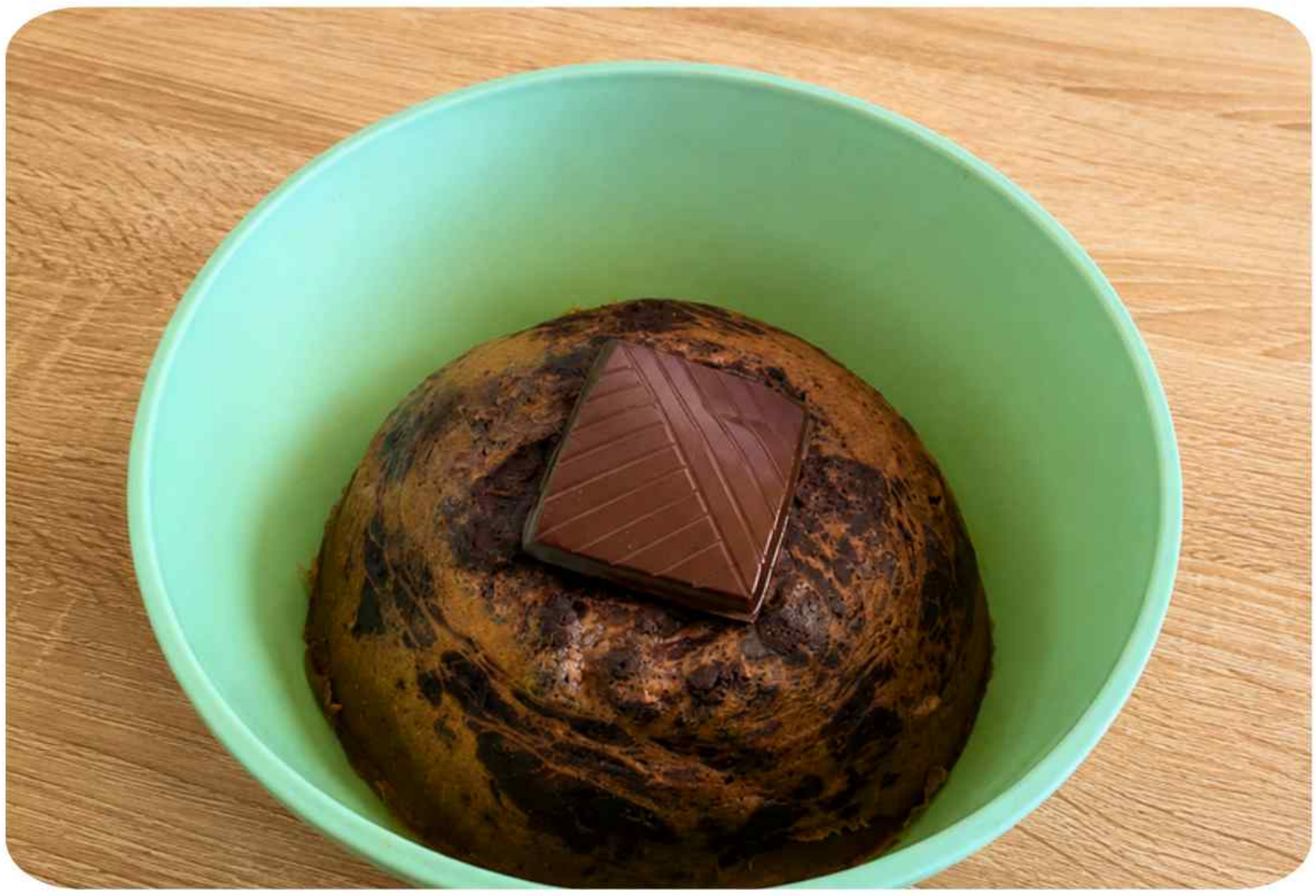
BOUNTY-COCO 070

SNIKERS 007 073

COOKIE DOUGH 70% 076



FONDANT CHOCOLAT



INGRÉDIENTS :

100 g de lait ou de jus de pois chiches
50 g d'œuf entier
5 g de sirop d'agave
20 g de whey
20 g de farine de sarrasin

1 cuil. à café de cacao en poudre

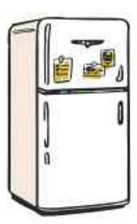
5 g de chocolat noir 70 %
1 carré au centre

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

✅ **MAGNÉSIUM**

✅ **PLAISIR RAPIDE**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
332	32	28	12



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mets tous les ingrédients dans un bol, sauf le chocolat, puis mélange.



2. Concasse le chocolat, ajoute-le dans le bol, puis fais cuire au micro-ondes pendant environ 5 minutes.

AVANCE PAS À PAS

La confiance vient avec les actions.

CHEESECAKE



INGRÉDIENTS :

100 g de lait
50 g d'œuf entier
10 g de sirop d'agave
20 g de whey
20 g de maïzena

1 cuil. à café de fleur de sel
1 cuil. à café de cannelle

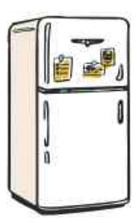
1 cuil. à café de fleur d'oranger
QS d'eau

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

✅ **PLAISIR RAPIDE**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
309	28	31	09



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mets tous les ingrédients dans un bol, sauf la fleur d’oranger et l’eau, puis mélange.



2. Fais cuire au micro-ondes pendant environ 6 minutes.

Mélange ensuite l’eau et la fleur d’oranger, puis verse ce mélange sur le gâteau afin qu’il l’absorbe.

AVANCE PAS À PAS

Accroche-toi, c'est un long chemin, mais si tu continues à voyager,
tu finiras par arriver quelque part de nouveau.

MC FLURRY



INGRÉDIENTS :

15 g de beurre de cacahuètes.
10 g de sirop d'agave.
QS de fleur de sel.

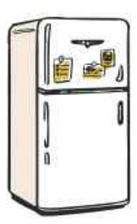
150 g de fromage blanc 3 %.
40 g de lait concentré demi-écrémé sans sucre.

20 g de whey.
1 cuil. à café d'arôme de vanille.

20 g de M&M's.

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

- ✅ **PROTÉINES**
- ✅ **PROBIOTIQUES**
- ✅ **PLAISIR CONNU**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
420	36	32	17



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes** et tu peux varier avec des Oreo.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un grand bol, mélange le beurre de cacahuètes, le sirop d'agave et le sel.



2. Verse le mélange dans un bol.



3. Mélange le fromage blanc, le lait concentré et l'arôme de vanille.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



4. Verse le tout dans le bol.



5. Crée le topping avec une cuillère, puis laisse reposer 30 minutes au congélateur ou une nuit au réfrigérateur.

6. Sors-le, puis ajoute les M&M’s concassés.

AVANCE PAS À PAS

Ce sont tes efforts d'aujourd'hui qui feront ton demain.

TIRAMISU



INGRÉDIENTS :

50 g d'eau

30 g de flocons d'avoine
1 cuil. à café de cacao
QS de café

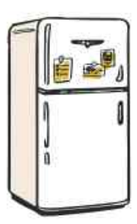
150 g de fromage blanc 3 %
10 g de sirop d'agave
20 g de whey

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **PROBIOTIQUES**

✅ **PLAISIR CONNU**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
283	**32**	**33**	**03**

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un bol, mets les flocons d'avoine, le cacao et le café, puis ajoute de l'eau chaude et mélange.



LES ÉTAPES DE RÉALISATION



2. Ajoute le fromage blanc, la whey et le sirop d'agave, puis mèlange délicatement, puis verse dans le bol.



3. Laisse reposer 4 h au réfrigérateur, puis saupoudre de cacao en poudre.

AVANCE PAS À PAS

L'âme accueille, l'esprit comprend, le corps incarne.

BOUNTY-COCO



INGRÉDIENTS :

50 g d'eau

30 g de flocons d'avoine
1 cuil. à café de poudre de cacao non sucré

150 g de fromage blanc 0 %
10 g de noix de coco
20 g de whey

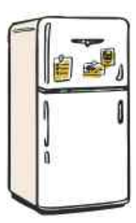
10 g de chocolat noir 70 %

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

✅ **LIPIDES INSATURÉS**

✅ **LE GOÛT DU PLAISIR**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
380	33	34	12



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un bol, mets les flocons d'avoine, le cacao et ajoute de l'eau chaude, puis mélange.



2. Dans le même récipient, mets le fromage blanc, la whey et la noix de coco, puis mélange de nouveau.



3. Fais fondre le chocolat, verse-le dans le bol, puis réalise des allers-retours avec la pointe d’un couteau.

Saupoudre les bords de noix de coco.

AVANCE PAS À PAS

Quand l'esprit se concentre sur la feuille, l'âme ne perçoit pas la forêt.

SNICKERS 007



INGRÉDIENTS :

30 g de flocons d'avoine
150 g de fromage blanc 0 %
20 g de whey
5 g de beurre de cacahuète

15 g de sirop d'agave
15 g de beurre de cacahuète

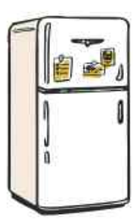
20 g de chocolat noir 70 %

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **VITAMINE B**

✅ **LIPIDES INSATURÉS**

✅ **LE GOÛT DU PLAISIR**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
479	37	48	16



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION





1. Dans un bol, mélange le fromage blanc, les flocons d’avoine, le beurre de cacahuètes et la whey.



2. Dans un autre bol, mélange le sirop d’agave, le beurre de cacahuètes, puis verse dans le premier bol.

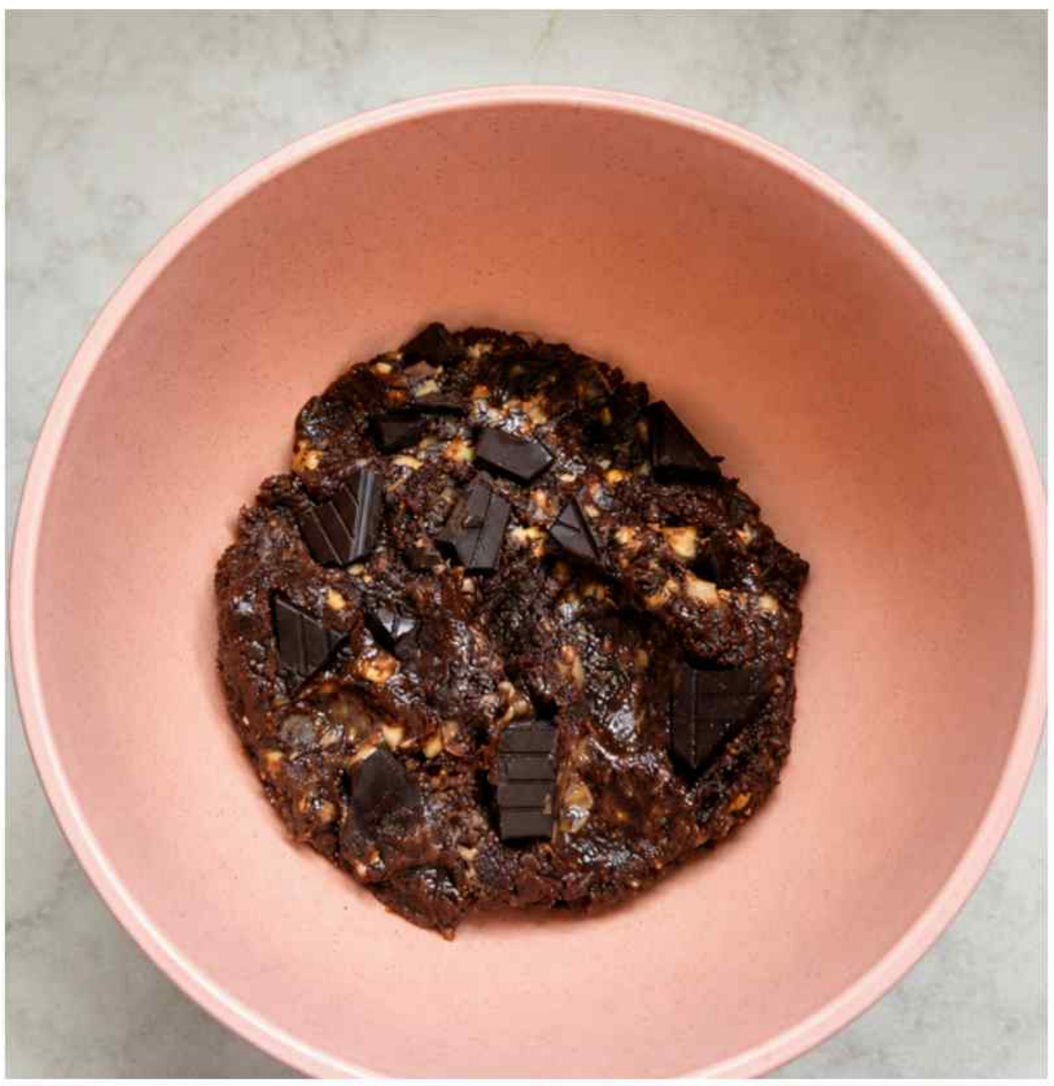


3. Fais fondre le chocolat noir, verse-le dans le bol, puis réalise des allers-retours avec la pointe d’un couteau.

AVANCE PAS À PAS

Fais-toi confiance, tu es le seul à avoir tes meilleurs intérêts à cœur.

COOKIE DOUGH 70 %



INGRÉDIENTS :

10 g de beurre de cacahuètes
10 g de sirop d'agave

100 g de pois chiches cuits et égouttés

20 g de whey
10 g de poudre de cacao non sucré

10 g de chocolat noir 70 %

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

✅ **MAGNÉSIUM**

✅ **PLAISIR DU COOKIE**

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
334	**28**	**28**	**10**

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins **de 10 minutes**. Tout dépend de ton matériel, tu peux tout réaliser d'un coup dans un robot mixeur.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un saladier, mélange le beurre de cacahuètes, le sirop d’agave.



2. Ajoute les pois chiches et mixe-les avec un mixeur plongeant ou écrase-les avec une fourchette.



3. Ajoute la whey et la poudre de cacao, puis mélange avec une spatule ou à la main.



4. Mets du chocolat concassé par-dessus.

Plaisir glacé

GLACE AUX FRUITS ROUGES 079

GLACE OREO 082

GLACE SPÉCULOOS 085

GLACE SNICKERS 007 089

GLACE PISTACHE 091



Regarde la recette en vidéo

GLACE AUX FRUITS ROUGES



INGRÉDIENTS :

100 g de fruits rouges surgelés
100 g de fromage blanc 0 %
10 g de graines de chia
20 g de whey

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **VITAMINE A**

✅ **OMÉGA-3**

✅ **PROBIOTIQUES**

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
240	**28**	**18**	**06**

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes**. Tu peux varier les fruits selon tes envies.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mets tous les ingrédients dans un bol, puis mixe simplement.

AVANCE PAS À PAS

Se couper des bruits du monde et écouter le silence de son âme.

Regarde la recette en vidéo

GLACE OREO



INGRÉDIENTS :

60 g de banane congelée
60 g de fromage blanc 0 %
40 g de biscuits Oreo
20 g de whey

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

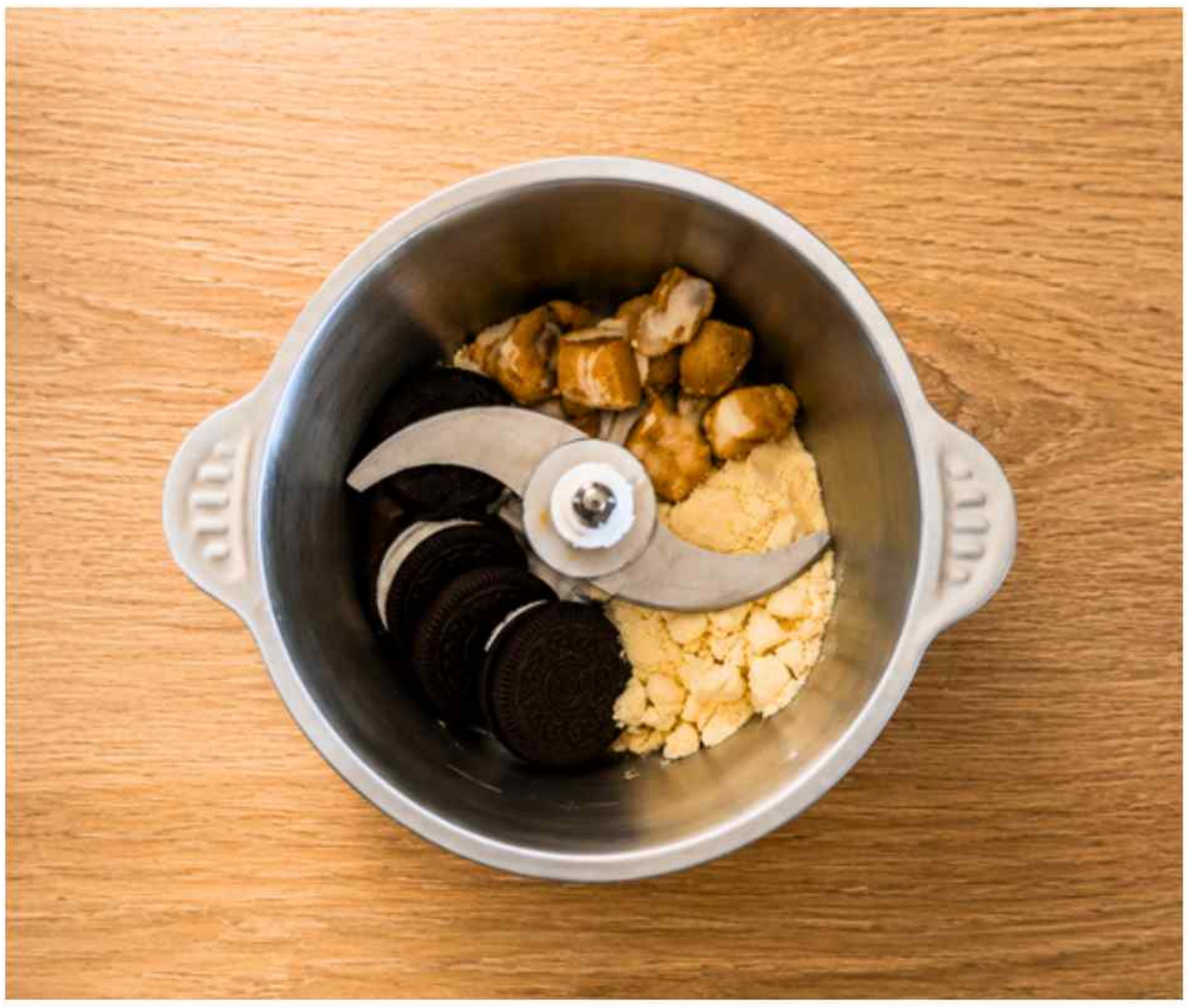
✅ **POTASSIUM**

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
368	**50**	**27**	**07**

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un mixeur, mets tous les ingrédients et mixe.



2. Verse dans un bol et déguste.

AVANCE PAS À PAS

Si c’est important pour toi, tu trouveras un moyen ; sinon, tu trouveras une excuse.

GLACE SPÉCULOOS



INGRÉDIENTS :

20 g de biscuit spéculoos
10 g de lait

60 g de fromage blanc 0 %
60 g de banane congelée
20 g de whey
15 g de pâte de spéculoos *
20 g de biscuit spéculoos

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **PROBIOTIQUES**

✅ **POTASSIUM**

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
430	26	67	06

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un bol, mélange les biscuits spéculoos et le lait à la fourchette.



2. Dans un mixeur, mets le reste des ingrédients et la moitié de la pâte de spéculoos.

Garde l'autre moitié pour le topping.



3. Verse dans un bol, puis ajoute le reste de pâte de spéculoos en topping.



4. Si tu utilises une banane fraîche, place la glace au congélateur pendant 20 minutes.

AVANCE PAS À PAS

Celui qui ne progresse pas chaque jour, recule chaque jour.

GLACE SNICKERS 007



🍴 INGRÉDIENTS :

60 g de fromage blanc 0 %
60 g de banane congelée
15 g de beurre de cacahuètes
20 g de whey
5 g de cacahuètes

10 g de chocolat noir 70 %
5 g de beurre de cacahuètes

💪 **BIENFAITS SUR TA SANTÉ**

✅ **PROTÉINES**

✅ **LIPIDES INSATURÉS**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
335	**29**	**24**	**14**

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Verse dans un bol, puis ajoute le chocolat concassé, les cacahuètes et les 5 g de beurre de cacahuètes par-dessus.



2. Verse dans un bol, puis ajoute le chocolat concassé, les cacahuètes et les 5 g de beurre de cacahuètes par-dessus.

AVANCE PAS À PAS

Les émotions créent les habitudes.

GLACE PISTACHE



🍴 INGRÉDIENTS :

100 g de fromage blanc 0 %
20 g de whey
20 g de crème pistache *
60 g de banane congelée

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **VITAMINES B**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
295	**28**	**30**	**07**

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un mixeur, mets tous les ingrédients et mixe simplement.



2. Verse dans un bol et déguste sans te priver.

AVANCE PAS À PAS

On ne sait jamais quand c'est la dernière fois qu'on parle à quelqu'un, donc soyons en paix avec tout le monde, car demain ne nous appartient pas.

PLAISIRS SALÉS

QUICHE VITAMINÉE 095

NUGGET DE POULET 098

FALAFELS 102

POIS CHICHE CRAQUANT 105

PAIN DE LA GUERRE 108

WRAP 111

GRANOLA OMÉGA 3 114

PIZZA 117

TASTY CROUSTY 121

LASAGNE 124



QUICHE VITAMINÉE



INGRÉDIENTS :

1 tortilla au blé complet

100 g d'œuf entier
100 g de cottage cheese 0 %
QS de fleur de sel
Choix des épices

50 g de tomates
50 g de poivrons

150 g de filet de poulet

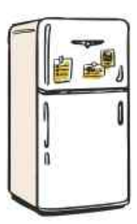
QS de feuilles d'épinards

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **VITAMINES**



DLC :

5 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
565	67	39	16



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes** et tu peux varier les légumes et la viande si tu veux.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un moule, place la tortilla au centre et fais les bords en angle droit.



2. Dans un saladier, mélange les œufs, le cottage cheese, les épices et le sel avec un fouet.



3. Verse l'appareil à quiche dans le moule.



4. Ajoute les légumes et le poulet, puis enfourne à 180 °C pendant 30 à 35 minutes au four ou à l'Airfryer.

AVANCE PAS À PAS

L'erreur n'est pas surprenante ; c'est le point de départ de toute connaissance.

NUGGETS DE POULET



INGRÉDIENTS :

15 g de farine de sarrasin
QS de fleur de sel
QS d'épices au choix

70 g de corn flakes

50 g d'œuf entier

150 g de filet de poulet

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

DLC :

5 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
540	44	61	13

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes** et tu peux varier les légumes et la viande si tu veux.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION





1. Prépare les ingrédients : dans un bol, concasse les corn flakes.

2. Dans un autre bol, mélange la farine, le sel et les épices.

3. Dans un troisième bol, bats l'œuf.

4. Coupe le poulet en morceaux.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



5. Trempe le poulet dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans les corn flakes.



6. Enfourne à 180 °C pendant 15 minutes au four ou à l’Airfryer.

AVANCE PAS À PAS

Les opportunités peuvent se perdre en un clin d'œil et les regrets peuvent durer toute une vie.

FALAFELS



INGRÉDIENTS :

130 g de pois chiches égouttés
50 g d'œuf entier

80 g de farine de sarrasin
60 g de feuilles d'épinards

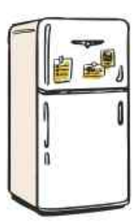
QS de fleur de sel
QS d'épices au choix
QS d'oignon

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **FER**



DLC :

5 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
540	28	88	08



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mixe les pois chiches. Ajoute les épinards, l'œuf et l'oignon, puis mixe à nouveau.



2. Verse dans un saladier et ajoute le mélange de farine.



3. Forme des boules et enfourne à 180 °C pendant 15 minutes au four ou à l'Airfryer.

AVANCE PAS À PAS

N’écoute pas les conseils de ceux à qui tu ne veux pas ressembler.

POIS CHICHES CROQUANTS



INGRÉDIENTS :

265 g de pois chiches égouttés
QS de paprika

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **FER**

DLC :

5 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
265	12	35	09

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mélange les pois chiches avec le paprika.

2. Étale-les sur une plaque de cuisson, puis enfourne à 180 °C pendant 25 à 30 minutes, au four ou à l'Airfryer.

Ils apportent des fibres, des protéines et des glucides complexes.

Résultat : des pois chiches croquants comme des chips.

AVANCE PAS À PAS

Une fleur ne peut s'épanouir que si elle accepte de s'ouvrir au monde.

PAIN DE LA GUERRE



🍴 INGRÉDIENTS :

130 g de fromage blanc 0 %
50 g d'œuf entier

100 g de farine de sarrasin
100 g de son d'avoine

20 g de graines au choix

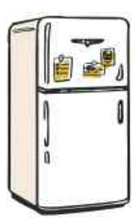
QS de sel

💪 **BIENFAITS SUR TA SANTÉ**

✅ **PROTÉINES**

✅ **PROBIOTIQUES**

✅ **OMÉGA-3**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
819	50	145	23



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes** et tu peux varier les graines et la farine selon tes préférences."

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un saladier, mélange tous les ingrédients.



2. Si la pâte est un peu collante, ajoute un peu de farine, forme une boule et donne la forme que tu souhaites.



3. Dépose sur une feuille de papier cuisson et enfourne à 180 °C pendant 20 minutes.

AVANCE PAS À PAS

Le chemin est plus important que la destination. Profite de ton voyage et vis le moment présent.

WRAP



INGRÉDIENTS :

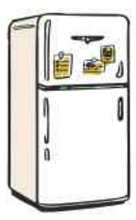
40 g de farine de sarrasin
40 g d'eau
50 g d'œuf entier
QS de fleur de sel
QS d'épices au choix

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **OMÉGA-3**

✅ **RAPIDE**



DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
215	12	29	06

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes** et tu peux conserver la pâte à crêpes au frigo.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un saladier, verse l’eau, ajoute l’œuf, la farine et le sel, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.



2. Graisse légèrement une poêle, puis verse une louche de pâte.



3. Fais cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.

AVANCE PAS À PAS

Le seul maître à bord, c'est toi.

GRANOLA OMÉGA-3



INGRÉDIENTS :

100 g de flocons d'avoine
20 g de fruits à coque au choix
20 g de graines au choix
30 g de whey
QS de fleur de sel
50 g d'œuf entier

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **VITAMINES**

DLC :

5 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
775	**54**	**67**	**32**

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **5 minutes** et tu peux le conserver dans une boîte.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mets l’œuf dans un saladier, ajoute les autres ingrédients, puis mélange.



2. Enfourne à 180 °C pendant 20 minutes au four ou à l’Airfryer.



3. Verse le granola dans un bol, puis ajoute le lait.

AVANCE PAS À PAS

Ose t'aventurer dans les catacombes de ton fort intérieur, ou péris dans la noirceur.

PIZZA



INGRÉDIENTS :

170 g de fromage blanc 0 %
150 g de farine de sarrasin
2 g de fleur de sel

140 g de concentré de tomate
QS de feuilles d'épinards
QS de parmesan

80 g de filet de poulet

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **VITAMINES**

DLC :

3 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
565	67	39	16

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes** et tu peux varier les légumes et la viande.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un saladier, mets le fromage blanc, la farine et le sel, puis mélange.



2. Forme une boule et filme-la au contact, puis laisse reposer la pâte au frigo 15 minutes.



3. Étale la pâte avec un rouleau ; si elle colle, saupoudre de la farine sur le dessus et le dessous.



4. Dépose la pâte sur une feuille de papier cuisson, puis ajoute le concentré de tomate.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



5. Mets les feuilles d'épinards en faisant tout le tour de la pizza.



6. Ajoute le filet de poulet coupé en petits dés, puis le parmesan. Enfourne à 180 °C pendant 20 minutes.



7. Découpe et déguste sans te priver.

AVANCE PAS À PAS

Ce sont les morceaux de mon cœur brisé qui blessent. Quand on les touche, on s’y blesse aussi.

TASTY CROUSTY



INGRÉDIENTS :

80 g de nuggets de poulet *
40 g de crème blanche *

60 g de riz thaï
QS de piment

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**

DLC :

5 jours

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
191	17	22	04

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **20 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans une assiette, mets le riz thaï, ajoute la sauce blanche, les nuggets de poulet et une cuillère de piment.

AVANCE PAS À PAS

Tire avec ton cœur, vise avec ton âme.

LASAGNES



INGRÉDIENTS :

650 g de lait
40 g de maïzena
QS de sel et d'épices au choix

420 g de purée de tomate
10 g d'huile d'olive

500 g de filets de poulet
250 g de feuilles de lasagnes

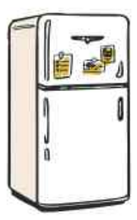
30 g de parmesan

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **GLUCIDES**

✅ **FIBRES ALIMENTAIRES**



DLC :

5 jours

une PORTION 1/6

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
393	34	48	07

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **15 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Pèse tous les ingrédients, puis coupe le filet de poulet en petits dés.



2. Dans un bol, mélange la purée de tomate, l’huile d’olive et les épices de ton choix.



3. Dans une casserole, verse le lait et la maïzena, puis mélange à froid jusqu'à obtenir un mélange homogène.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



4. Allume le feu, puis mélange continuellement jusqu'à ce que la béchamel épaisisse.





5. Dans un grand plat, dépose 4 feuilles de lasagnes, puis étale une couche de béchamel.



6. Ajoute la tomate, le poulet, la béchamel et les feuilles de lasagnes.

Répète, puis termine par la béchamel.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



7. Ajoute une couche de parmesan râpé, puis enfourne à 180 °C pendant 30 à 40 minutes.





8. Laisse refroidir quelques minutes, divise en 6 parts et mange sans te priver.

AVANCE PAS À PAS

Sois fier de toi pour toutes les batailles silencieuses que personne n'a jamais vues.

PLAISIR SAUCE

SAUCE MEXICAINE 130

SAUCE BLANCHE 133

BEURRE DE CACAHUÈTE 136

PÂTE À TARTINER CHOCOLAT 139

CHOCOLAT DUBAI 142

CRÈME PISTACHE 145

CRÈME KINDER 148

CRÈME PÉCAN 151

CRÈME CITRON 155



SAUCE MEXICAINE



🍴 INGRÉDIENTS :

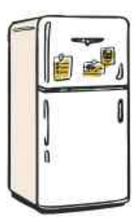
50 g de fromage blanc 0 %
QS d'épices mexicaines
QS de fleur de sel

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **MINÉRAUX**

✅ **RAPIDE**



DLC :

3 jours

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
10	01	01	00



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **3 minutes** et pas besoin de peser les ingrédients, fais-le à l'œil.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mets tous les ingrédients dans un bol et mélange simplement.

Exemple : à déguster avec des nuggets de poulet ou dans un wrap.



AVANCE PAS À PAS

On ne réalise pas la valeur d’un moment jusqu’à ce que ça devienne un souvenir.

SAUCE BLANCHE



INGRÉDIENTS :

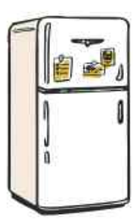
100 g de fromage blanc 0 %
QS de jus de citron
QS de fleur de sel
QS de ciboulette

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **VITAMINE K**

✅ **PLAISIR RAPIDE**



DLC :

5 jours

portion 20 G

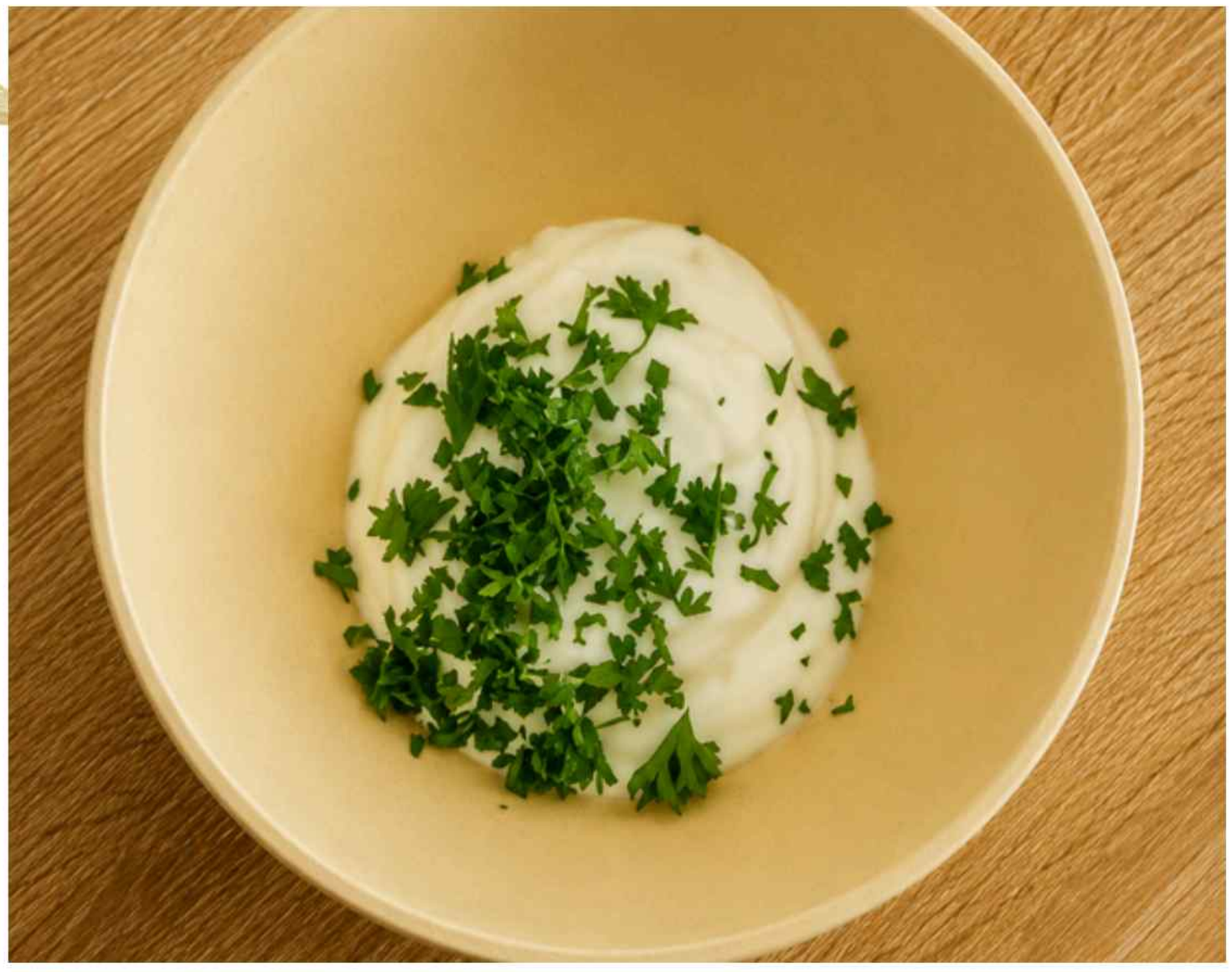
CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
11	01	01	00



TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **3 minutes** et pas besoin de peser les ingrédients, fais-le à l'œil.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Mets tous les ingrédients dans un bol et mélange simplement.

2. Exemple : avec des falafels.



AVANCE PAS À PAS

Tout le monde a une histoire. Il y a une raison pour laquelle chacun est comme il est.

Réfléchis-y avant de juger.

BEURRE DE CACAHUÈTES



INGRÉDIENTS :

200 g de cacahuètes non salées
QS de fleur de sel

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ PROTÉINES

✅ LIPIDES INSATURÉS

✅ PLAISIR SUCRÉ

DLC :

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
123	05	01	11

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Torréfie les cacahuètes 10 minutes à 180 °C, au four ou à l'Airfryer.



2. Mixe les cacahuètes jusqu'à ce que leur huile naturelle forme une pâte à tartiner.

3. Si le mélange reste trop épais, ajoute un peu d'huile neutre.

AVANCE PAS À PAS

L’important ce n’est pas le lieu où on se trouve, c’est l’état d’esprit dans lequel nous sommes.

PÂTE À TARTINER CHOCOLAT



INGRÉDIENTS :

200 g de cacahuètes non salées
100 g de chocolat noir 70 %
QS de fleur de sel

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ PROTÉINES

✅ LIPIDES INSATURÉS

✅ PLAISIR GOURMAND

DLC :

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
120	04	05	09

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **15 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Torréfie les cacahuètes 10 minutes à 180 °C, au four ou à l'Airfryer.



2. Mets les cacahuètes dans un mixeur, puis mixe jusqu’à obtenir une pâte à tartiner.

Si le mélange reste trop épais, ajoute un peu d’huile neutre.



3. Ajoute le chocolat fondu et la fleur de sel, puis mixe une dernière fois.

AVANCE PAS À PAS

Le chemin est plus important que la destination. Profite de ton voyage, vis le moment présent.

Regarde la recette en vidéo

CHOCOLAT DUBAÏ



INGRÉDIENTS :

100 g de pistaches
30 g de chocolat noir 70 %
QS de fleur de sel

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **PROTÉINES**

✅ **LIPIDES INSATURÉS**

✅ **MAGNÉSIUM**

DLC :

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
113	04	06	08

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en moins de **15 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Torréfie les pistaches 10 minutes à 180 °C, au four ou à l'Airfryer.



2. Mixe les pistaches jusqu'à obtenir une pâte à tartiner.

Si le mélange reste trop épais, ajoute un peu d'huile neutre.



3. Ajoute le chocolat concassé en petits morceaux et la fleur de sel, puis mixe une dernière fois.

AVANCE PAS À PAS

Quand tu n'en as plus rien à foutre de savoir ce que les gens pensent de toi, tu atteins un dangereux niveau de liberté.

CRÈME PISTACHE



🍴 INGRÉDIENTS :

100 g de pistaches
50 g de chocolat blanc
QS de fleur de sel

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ PROTÉINES

✅ VITAMINE B

✅ PLAISIR SUCRÉ

DLC :

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
111	03	08	07

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en **moins de 10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Torréfie les pistaches 10 minutes à 180 °C, au four ou à l'Airfryer.



2. Mixe les pistaches jusqu'à obtenir une pâte à tartiner.

Si le mélange reste trop épais, ajoute un peu d'huile neutre.



3. Ajoute le chocolat blanc fondu et la fleur de sel, puis mixe une dernière fois.

AVANCE PAS À PAS

Tes actions te définissent davantage que tes paroles.

CRÈME KINDER



INGRÉDIENTS :

100 g de noisettes
40 g de chocolat blanc
QS de fleur de sel

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ VITAMINE E

✅ LIPIDES INSATURÉS

✅ PLAISIR SUCRÉ

DLC :

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
130	03	06	10

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en **moins de 10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Torréfie les noisettes 10 minutes à 180 °C, au four ou à l'Airfryer.



2. Mixe les noisettes jusqu'à obtenir une pâte à tartiner.

Si le mélange reste trop épais, ajoute un peu d'huile neutre.



3. Ajoute le chocolat blanc fondu et la fleur de sel, puis mixe une dernière fois.

AVANCE PAS À PAS

Laisse le karma se charger de ceux qui ont joué avec tes sentiments.

CRÈME PÉCAN



INGRÉDIENTS :

20 g de pécans
20 g de sirop d'agave

80 g de pécans
40 g de chocolat noir 70 %
QS de fleur de sel

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ **VITAMINE E**

✅ **MAGNÉSIUM**

✅ **PLAISIR SUCRÉ**

DLC :

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
125	02	04	11

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en **moins de 20 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans une poêle, fais chauffer le sirop d'agave jusqu'à ce qu'il caramélise à feu doux.



2. Ajoute les 20 g de noix de pécan et enrobe-les de sirop.



3. Dépose-les sur une feuille de papier cuisson.



4. Ajoute toutes les noix dans le mixeur.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



5. Mixe les noix de pécan jusqu'à ce que leur huile naturelle forme une pâte à tartiner.

Si le mélange reste trop épais, ajoute un peu d'huile neutre.



6. Ajoute le chocolat et la fleur de sel, puis mixe à nouveau.

AVANCE PAS À PAS

Le chemin est plus important que la destination. Profite de ton voyage : la route sera longue.

CRÈME CITRON



INGRÉDIENTS :

20 g de jus de citron

20 g d'œuf entier
20 g de sirop d'agave
5 g de maïzena

Zestes de citron

50 g de fromage blanc 0 %

BIENFAITS SUR TA SANTÉ

✅ VITAMINE C

✅ PROTÉINES

✅ PLAISIR SUCRÉ

DLC :

3 jours

portion 20 G

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
24	01	04	00

TEMPS DE PRÉPARATION :

Prêt en **moins de 10 minutes**.

LES ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Dans un bol, mélange l'œuf, le sirop d'agave et la maïzena.



2. Dans une casserole, fais chauffer légèrement le jus de citron, puis verse-le dans le bol tout en mélangeant.



3. Reverse le mélange dans la casserole et fais cuire en mélangeant jusqu'à ce que la crème épaississe.



4. Hors du feu, laisse refroidir quelques minutes, puis ajoute le fromage blanc et mélange.

LES USTENSILES ESSENTIELS

Les indispensables pour réaliser toutes les recettes de cet ebook.



Balance de cuisine



Saladier



Fouet



Maryse



Spatule



Couteau



Casserole



Poêle



Mixeur plongeant



Robot mixeur



Moules adaptés à tes recettes



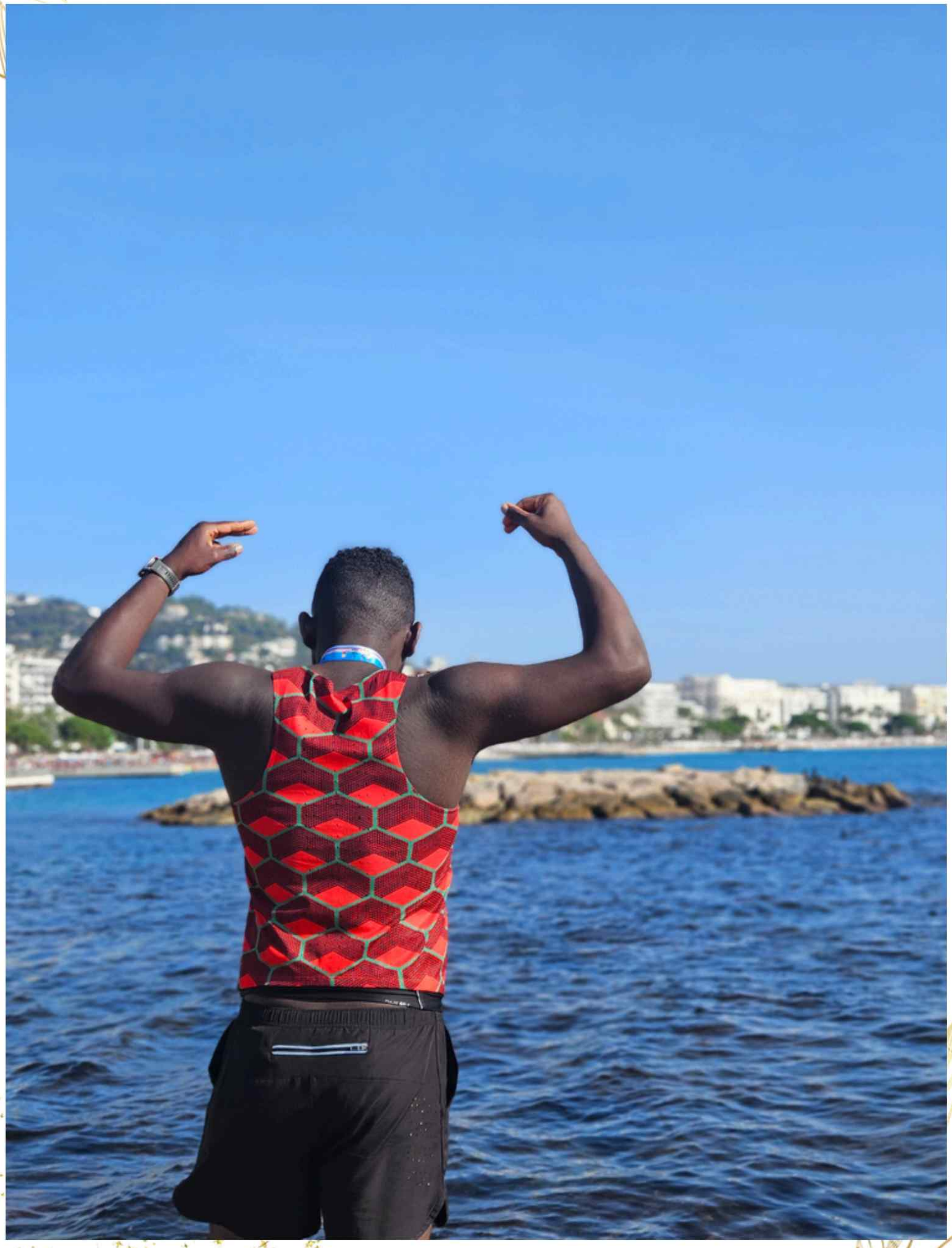
Papier cuisson



Four



TON CHEMIN...



On avance pas à pas.....

REPRODUCTION INTERDITE

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 MOYEN QUE CE SOIT, SANS LE CONSENTEMENT DE L'AUTEUR, EST ILLICITE ET CONSTITUE UNE CONTREFAÇON SANCTIONNÉE PAR LES ARTICLES L335-2 ET SUIVANTS DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE.

LES INFORMATIONS ET MÉTHODES RECOMMANDÉES DANS CET E-BOOK NE CONSTITUENT PAS DES CONSEILS MÉDICAUX.

VOUS DEVEZ TOUJOURS CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET VOUS SOUMETTRE À UN EXAMEN COMPLET AVANT D'ENTAMER TOUT PROGRAMME DE MUSCULATION OU RÉGIME ALIMENTAIRE.

IL EN EST DE MÊME POUR LA PRISE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : TOUT COMME POUR LA PRISE DE MÉDICAMENTS, VEUILLEZ CONSULTER L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN AVANT LA PRISE DE COMPLÉMENTS. BIEN QUE TOUTES LES PRÉCAUTIONS AIENT ÉTÉ PRISES LORS DE L'ÉLABORATION DU PRÉSENT LIVRE, L'ÉDITEUR NE PEUT ÊTRE TENU RESPONSABLE ENVERS TOUTE PERSONNE OU ENTITÉ CONCERNANT TOUTE PERTE OU TOUT DOMMAGE ENTRAÎNÉ OU CONSIDÉRÉ COMME AYANT ÉTÉ CAUSÉ DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT PAR LES INSTRUCTIONS CONTENUES DANS LE PRÉSENT GUIDE.

AVIS DE RESPONSABILITÉ