



UN MOIS DE DÉLICES

Recettes Simples, Menus Équilibrés et Listes de Courses Détaillées



Awatif TAHERE
Thérapeute Holistique



Des recettes adaptées à vos besoins spécifiques

Savourez sans compromis : sans gluten, sans lactose, et respectueuses de votre santé

- 100% sans gluten
- Totalement sans lactose
- Adaptées aux régimes contrôlés en cholestérol
- Compatibles avec la gestion du diabète
- Respectueuses des besoins liés à la thyroïde

Chaque recette de ce livret a été soigneusement élaborée pour répondre à vos besoins nutritionnels spécifiques. Que vous suiviez un régime sans gluten, sans lactose, ou que vous deviez surveiller votre taux de cholestérol, votre glycémie ou votre fonction thyroïdienne, vous trouverez ici des options délicieuses et saines.

Cuisiner sainement n'a jamais été aussi simple et savoureux. Tournez la page et lancez-vous dans une aventure culinaire adaptée à votre bien-être !

SEMAINE 1



JOUR 1

- **Matin**

Wrap aux Oeufs et Légumes

- **Midi**

Bowl de Riz aux Légumes Grillés et Poulet

- **Soir**

Pavé de Saumon Grillé sur Lit de Quinoa Printanier

JOUR 2

- **Matin**

Pudding de Chia aux Fruits Rouges

- **Midi**

Salade Méditerranéenne aux Pois Chiches et à l'Avocat

- **Soir**

Ratatouille au Haché de Viande

JOUR 3

- **Matin**

Smoothie Énergie Naturelle

- **Midi**

Tofu Scramble

- **Soir**

Cabillaud Grillé à l'Ail, Citron, Fenouil et Carotte

JOUR 4

- **Matin**

Omelette Méditerranéenne

- **Midi**

Salade aux Sardines

- **Soir**

Poulet aux Herbes de Provence et Légumes Rôtis au Citron

JOUR 5

- **Matin**

Smoothie aux Graines de Chia, Épinards et Fruits

- **Midi**

Bowl de Riz aux Légumes Grillés et Poulet

- **Soir**

Dahl de Lentille

JOUR 6

- **Matin**

Toast aux Haricots Noirs

- **Midi**

Tajine de Poulet au Citron, Olive, Petit Pois et Carotte

- **Soir**

Saumon Grillé, Haricot Vert et Quinoa aux Herbes

JOUR 7

- **Matin**

Petit-Déjeuner Gourmand Pancake à la Banane

- **Midi**

Tajine de Viande aux Légumes

- **Soir**

Soupe de Lentille Corail au Curry et Lait de Coco

SEMAINE 2



JOUR 1

- **Matin**

Pancakes à la Noix de Coco et aux Fruits Rouges

- **Midi**

Nouilles de Courgette au Brocoli et Crevette

- **Soir**

Dés de Blanc de Poulet Sauce Indienne

JOUR 2

- **Matin**

Œuf Brouillé aux Épinards et Pesto à l'avocat

- **Midi**

Salade Multicolore de Légumineuses

- **Soir**

Boulette de Viande au Curry

JOUR 3

- **Matin**

Muesli Maison pour un Délicieux Bowl de Petit-déjeuner

- **Midi**

Gratin de Champignon et Lentille

- **Soir**

Sauté Minute aux Crevettes et Légumes

JOUR 4

- **Matin**

Mini-Quiche "Surprise"

- **Midi**

Salade de Quinoa et Lentille

- **Soir**

Poisson blanc Express à la Patate douce

JOUR 5

- **Matin**

Flocon d'Avoine aux Légumes Méditerranéens

- **Midi**

Salade de Pâte sans gluten au Poulet

- **Soir**

Poivron Farci à la Viande

JOUR 6

- **Matin**

Omelette Végane à la Farine de Pois Chiche

- **Midi**

Salade d'Endive aux Noix et Pommes

- **Soir**

Stoemp de Patate douce aux Noix de Pécan

JOUR 7

- **Matin**

Chakchouka

- **Midi**

Tajine de Poulet au Citron

- **Soir**

Soupe Réconfortante aux Saveurs Exotiques

SEMAINE 3



JOUR 1

- **Matin**

Pancake au Quinoa

- **Midi**

Soupe Miso aux Algues

- **Soir**

Filets d'Anchois Roulés à la Crème d'Ail à Base de Noix de Cajou

JOUR 2

- **Matin**

Muffins au Chocolat

- **Midi**

Crème de Céleri aux Épices

- **Soir**

Lapin à la Provençale

JOUR 3

- **Matin**

Bowl de Quinoa au Saumon Fumé

- **Midi**

Nouilles Sautées aux Légumes Verts

- **Soir**

Filet de Poulet en Papillote

JOUR 4

- **Matin**

Bowl-Déjeuner Énergisant

- **Midi**

Fenouil Braisé au Curry et Poulet

- **Soir**

Harira Moderne au Quinoa

JOUR 5

- **Matin**

Pain Protéiné sans Gluten

- **Midi**

Nouilles de Sarrasin aux Légumes et Tofu à la Thaïlandaise

- **Soir**

Tajine aux Petits Pois et Boulettes de Viande Hachée

JOUR 6

- **Matin**

Omelette au Fenouil, Raisin Sec et Noix

- **Midi**

Calamars à la Méditerranéenne

- **Soir**

Poulet Grillé sur Lit de Houmous de Patate Douce

JOUR 7

- **Matin**

Omelette aux Haricots Noirs avec Tahini

- **Midi**

Soupe Marocaine 'Harira' à la Viande de Bœuf/Agneau

- **Soir**

Scampi au Curry-Coco et Légumes

SEMAINE 4



JOUR 1

- **Matin**

Pancake sans Gluten, sans Sucre, à la Farine de Patate Douce

- **Midi**

Salade de Pois Chiches

- **Soir**

Sauté de Foies de Volaille aux Épices

JOUR 2

- **Matin**

Galette au Sarrasin

- **Midi**

Fajitas de Laitue & Quinoa

- **Soir**

Blanc de Poulet Farci aux Épinards

JOUR 3

- **Matin**

Crackers aux Graines

- **Midi**

Hamburger Végétarien à la Courge et Tomate Séchée

- **Soir**

Pâte Express 'Tout en Un'

JOUR 4

- **Matin**

Tartinade de Tofu Soyeux

- **Midi**

Curry aux Pois Chiches et Patates Douces

- **Soir**

Nouille de Riz aux Crevettes Parfumées au Curry

JOUR 5

- **Matin**

Pancake de Quinoa Fermenté

- **Midi**

Courgette en Pizza

- **Soir**

Poivron Rôti et Tomate en Vinaigrette Balsamique aux Anchois

JOUR 6

- **Matin**

Crêpe à l'Amande, Fourrée au Chocolat

- **Midi**

Salade d'Épinard au Tofu

- **Soir**

Pain de Viande Végétalien

JOUR 7

- **Matin**

Quiche aux Brocolis & Champignons, sans Pâte

- **Midi**

Tortilla aux Épinards

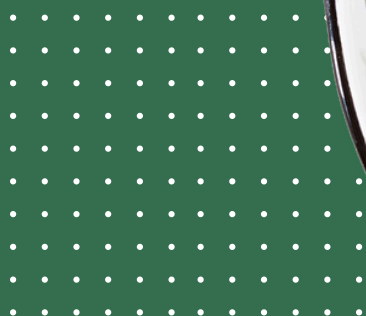
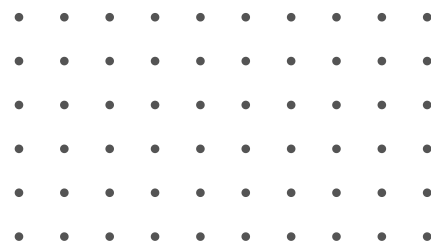
- **Soir**

Soupe aux Pois Chiches et Blettes

----> Recette de la base de Persil (voir la dernière page)



MENU SEMAINE 1



JOUR 1

Matin

Wrap aux Oeufs et Légumes

Midi

Bowl de Riz aux Légumes Grillés et Poulet

Soir

Pavé de Saumon Grillé sur Lit de Quinoa Printanier



Liste des courses



MATIN: Wrap aux Oeufs et Légumes

- 8 Oeufs
- Légumes hachés (poivrons, épinards, tomates)
- 4 Tortillas sans gluten
- Herbes de Provence
- Sel et Poivre

MIDI: Bowl de riz aux Légumes Grillés et Poulet

- 2 Tasses de riz sec
- 4 Blancs de poulet
- Légumes variés (poivrons, courgettes, tomates cerises)
- 4 Poignées de feuilles d'épinards frais
- 2 Avocats
- Vinaigrette légère à l'huile d'olive et citron

SOIR: Pavé de Saumon Grillé sur Lit de Quinoa Printanier

- 4 Filets de saumon
- 4 Gousses d'ail
- 2 Citrons
- 2 Tasses de quinoa sec
- 2 Bottes de brocolis
- 2 Carottes
- 200g Pois mange-tout
- 2 Avocats
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel et Poivre





Matin

Wrap aux Oeufs et Légumes pour 4 Personnes

Ingrédients

- 8 Oeufs battus
- Légumes hachés (poivrons, épinards, tomates)
- 4 Tortillas sans gluten
- Herbes de Provence
- Sel et Poivre

Instructions

1. Faites sauter les légumes dans une grande poêle.
2. Ajoutez les œufs battus et remuez jusqu'à cuisson complète.
3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
4. Répartissez le mélange équitablement sur les 4 tortillas.
5. Enroulez chaque tortilla pour former un wrap.
6. Coupez-les en deux si nécessaire.
7. Servez et dégustez votre wrap aux œufs et légumes. Bon appétit !



Midi

Bowl de Riz aux Légumes Grillés et Poulet pour 4 Personnes

Ingrédients

Riz cuit

- 2 Tasses de riz sec
- 4 Tasses d'eau
- Sel

Blancs de poulet grillés

- 4 Blancs de poulet
- Curry
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

Légumes variés (poivrons, courgettes, tomates cerises)

- 2 Poivrons colorés, coupés en lanières
- 2 Courgettes, tranchées
- 1 Tasse de tomates cerises, coupées en deux
- Huile d'olive
- Sel et Poivre



Feuilles d'épinards frais

- 4 Poignées d'épinards frais, lavés

Avocat en tranches

- 2 avocats, pelés et tranchés

Vinaigrette légère à l'huile d'olive et citron

- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- Jus de 1 citron
- Sel et Poivre

Instructions

1. Cuisez le riz en suivant les instructions sur l'emballage, en ajoutant une pincée de sel.
2. Assaisonnez les blancs de poulet avec du sel et du poivre et du curry, puis faites-les griller dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à cuisson complète.
3. Dans une poêle séparée, faites sauter les poivrons, les courgettes et les tomates cerises avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Divisez le riz cuit en quatre portions égales dans des bols.
5. Répartissez les légumes sautés, les feuilles d'épinards et les tranches d'avocat sur le quinoa.
6. Coupez les blancs de poulet grillés en morceaux et ajoutez-les aux bols.
7. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Arrosez-la sur chaque bol.
8. Mélangez délicatement tous les ingrédients avant de servir. Bon appétit !



Soir

Pavé de Saumon Grillé sur Lit de Quinoa Printanier pour 4 Personnes

Ingrédients

Filets de saumon

- 4 Filets de saumon
- 4 Gousses d'ail hachées
- Jus de 2 citrons
- Herbes de Provence (selon le goût)
- Sel et Poivre

Quinoa cuit

- 2 Tasses de quinoa sec
- 4 Tasses d'eau
- Sel

Légumes (brocolis, carottes, pois mange-tout)

- 2 bottes de brocolis, coupées en petits bouquets
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 200g de pois mange-tout
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre



Sauce à l'avocat

- 2 avocats mûrs, pelés et dénoyautés
- 2 gousses d'ail
- Jus de 2 citrons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre

Instructions

1. Cuisez le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage, en ajoutant une pincée de sel.
2. Assaisonnez les filets de saumon avec l'ail haché, le jus de citron, du sel, du poivre et des herbes de Provence. Faites-les griller jusqu'à cuisson complète.
3. Faites cuire les légumes (brocolis, carottes, pois mange-tout) à la vapeur ou à la poêle avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. Dans un mixeur, préparez la sauce à l'avocat en combinant la chair des avocats, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
5. Disposez le quinoa dans quatre assiettes, placez un filet de saumon grillé par-dessus et accompagnez-le des légumes cuits.
6. Nappez le tout avec la sauce à l'avocat. Cela devrait ravir vos papilles. Bon appétit !





JOUR 2

Matin

pudding de Chia aux Fruits Rouges

Midi

Salade Méditerranéenne aux Pois Chiches et à l'Avocat

Soir

Ratatouille au Haché de Viande





Liste des courses

MATIN: Pudding de Chia aux Fruits Rouges

- 1 Tasse de graines de chia
- 2 Tasses de lait d'amande sans sucre
- 4 Cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 Cuillère à café de vanille
- 1 Tasse de mélange de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- 4 Cuillères à soupe de noix de coco râpée (facultatif)
- 4 Cuillères à soupe de graines de courge

MIDI: Salade Méditerranéenne aux Pois Chiches et à l'Avocat

- 2 Bocaux de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 Concombre
- 1 Poivron rouge
- 1/2 Oignon rouge
- 1 Avocat
- 200 g Tomates cerises
- 50 g Olives noires dénoyautées
- 1/4 Tasse d'huile d'olive extra vierge
- Jus de 1 citron
- 2 Cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 Cuillère à café d'origan séché
- Feuilles de basilic frais
- Sel et Poivre





Liste des courses

SOIR: Ratatouille au Haché de Viande

- 500 g Viande hachée (poulet, dinde, bœuf maigre, ou substitut végétarien)
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Oignon
- 2 Gousses d'ail
- 1 Aubergine
- 1 Courgette
- 1 Poivron rouge
- 1 Poivron jaune
- 1 Poivron vert
- 4 Tomates
- 1 Boîte de pulpe de tomate bio (400g)
- Herbes de Provence (thym, romarin, basilic)
- Feuilles de basilic frais
- Sel et Poivre





Matin

Pudding de Chia aux Fruits Rouges Pour 4 Personnes

Ingrédients

- 1 Tasse de graines de chia
- 2 Tasses de lait d'amande sans sucre
- 1 Cuillère à soupe de sirop d'érable (facultatif)
- 1 Cuillère à café de vanille
- 1 Tasse de mélange de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- 4 Cuillères à soupe de noix de coco râpée (facultatif)
- 4 Cuillères à soupe de graines de courge





Instructions

Préparation du Pudding (La veille)

- Dans un grand bol, mélangez les graines de chia, le lait d'amande, le sirop d'érable (si utilisé) et la vanille.
- Laissez reposer au réfrigérateur pendant la nuit.

Assemblage du Pudding (Le matin)

- Remuez le pudding de chia pour vous assurer que les graines sont bien réparties.
- Répartissez le pudding dans quatre bols individuels.

Ajout des Fruits et des Garnitures

- Ajoutez une généreuse poignée de fruits rouges sur chaque portion de pudding.
- Saupoudrez chaque bol avec de la noix de coco râpée (si utilisée) et des graines de courge.

Décoration Finale (2 minutes)

- Décorez avec quelques fruits rouges supplémentaires sur le dessus.



Midi

Salade Méditerranéenne aux Pois Chiches et à l'Avocat pour 4 Personnes

Ingrédients

- 2 Bocaux de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 Concombre, coupé en dés
- 1 Poivron rouge, coupé en dés
- 1/2 Oignon rouge, finement tranché
- 1 Avocat, coupé en tranches
- 200 g Tomates cerises, coupées en deux
- 100 g Olives noires dénoyautées
- 1/4 Tasse d'huile d'olive extra vierge
- Jus de 1 citron
- 2 Cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Feuilles de basilic frais pour la garniture
- Sel et Poivre



Instructions

1. Dans un grand saladier, mélangez les pois chiches, le concombre, le poivron, l'oignon rouge, les tomates cerises et les olives.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et l'origan.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement.
4. Ajoutez les tranches d'avocat par-dessus.
5. Garnissez de feuilles de basilic frais.
6. Servez immédiatement et profitez de cette délicieuse salade méditerranéenne.





Soir

Ratatouille au Haché de Viande pour 4 Personnes

Ingrédients

- 500 g Viande hachée (poulet, dinde, bœuf maigre, ou substitut végétarien)
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Oignon haché
- 2 Gousses d'ail, émincées
- 1 Aubergine coupée en dés
- 1 Courgette coupée en dés
- 1 Poivron rouge coupé en dés
- 1 Poivron jaune coupé en dés
- 1 Poivron vert coupé en dés
- 4 Tomates coupées en dés
- 1 Boîte de pulpe de tomate bio (400g)
- Herbes de Provence (thym, romarin, basilic)
- Feuilles de basilic frais (pour la garniture)
- Sel et Poivre



Instructions

Préparation

- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Cuisson de la Viande

- Ajoutez la viande hachée à la poêle. Faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Ajout des Légumes

- Ajoutez tous les légumes coupés en dés à la poêle. Mélangez bien.
- Versez la pulpe de tomate bio dans la poêle.
- Assaisonnez avec des herbes de Provence, du sel et du poivre. Mélangez à nouveau.

Cuisson Lente

- Réduisez le feu à doux, couvrez la poêle et laissez mijoter pendant environ 30 minutes, remuant de temps en temps.

Finalisation

- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Garnissez de feuilles de basilic frais avant de servir.

Présentation

- Servez la ratatouille au haché de viande comme plat principal. Vous pouvez l'accompagner de quinoa, riz complet ou une alternative de préférence sans gluten.





JOUR 3

Matin

Smoothie Énergie Naturelle

Midi

Tofu Scramble

Soir

Cabillaud Grillé à l'Ail, Citron, Fenouil et Carotte



Liste des courses



MATIN: Smoothie Énergie Naturelle

- 16 Poignées d'épinards frais
- 8 Bananes bien mûres
- 4 Tasses d'amandes (ou 16 cuillères à soupe de beurre d'amande)
- 8 Tasses de lait d'amande sans lactose

MIDI: Tofu Scramble

- 400 g Tofu ferme, émietté
- 1 Poivron, coupé en dés
- 1 Oignon, haché
- Une poignée d'épinards frais
- 1 Cuillère à café de curcuma
- Huile d'olive pour la cuisson
- Sel et Poivre

SOIR: Cabillaud Grillé à l'Ail, Citron, Fenouil et Carotte

- 4 Filets de cabillaud (environ 600 g)
- Jus de 2 citrons
- Zeste de 1 citron
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 Gousses d'ail, hachées
- 1 Fenouil émincé
- 2 Carottes, coupées en rondelles
- 2 Cuillères à soupe de persil frais, haché
- Sel et Poivre





Matin

Smoothie Énergie Naturelle pour 4 Personnes

Ingrédients

- 16 Poignées d'épinards frais
- 8 Bananes bien mûres
- 4 Tasses d'amandes (ou 16 cuillères à soupe de beurre d'amande)
- 8 Tasses de lait d'amande sans lactose

Instructions

1. Mettez les épinards dans le mixeur.
2. Ajoutez les bananes.
3. Incorporez les amandes (ou le beurre d'amande).
4. Versez le lait d'amande.
5. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
6. Répartissez dans quatre verres.
7. Dégustez cette énergie naturelle en famille ou entre amis!





Midi

Tofu Scramble pour 4 Personnes

Ingrédients

- 400 g Tofu ferme, émietté
- 1 Poivron coupé en dés
- 1 Oignon haché
- Une poignée d'épinards frais
- 1 Cuillère à café de curcuma
- Huile d'olive pour la cuisson
- Sel et Poivre noir





Instructions

Préparation des légumes

- Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoutez l'oignon haché et faites-le sauter jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Ajoutez le poivron coupé en dés et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajoutez les épinards frais dans la poêle et remuez jusqu'à ce qu'ils soient juste flétris.

Ajout du Tofu

- Intégrez le tofu émietté dans la poêle avec les légumes.
- Assaisonnez le mélange avec le curcuma, du poivre noir au goût et une pincée de sel.

Cuisson

- Faites cuire le mélange à feu moyen, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le tofu soit bien chaud et ait absorbé les saveurs des légumes et des épices.

Ajustement de l'assaisonnement

- Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon vos préférences en ajoutant plus de sel, de poivre ou de curcuma si nécessaire.

Service

- Une fois que le tofu a atteint la consistance souhaitée, retirez la poêle du feu.
- Servez le Tofu Scramble chaud, garni éventuellement de fines herbes fraîches comme de la ciboulette ou de la coriandre.





Soir

Cabillaud Grillé à l'Ail, Citron, Fenouil et Carotte pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Filets de cabillaud (environ 600 g)
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 Gousses d'ail hachées
- 1 Fenouil émincé
- 2 Carottes coupées en rondelles
- Jus de 2 citrons
- Zeste d' 1 citron
- 2 Cuillères à soupe de persil frais, haché
- Sel et Poivre



Instructions

Préparation de la marinade

- Dans un bol, mélangez le jus de citron, le zeste de citron, l'huile d'olive, l'ail, le persil, le sel et le poivre.

Préparation des légumes

- Préchauffez le gril du four.
- Disposez les rondelles de carottes et les morceaux de fenouil sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Cuisson des légumes

- Badigeonnez les carottes et le fenouil avec une partie de la marinade.
- Faites griller au four pendant environ 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Cuisson du cabillaud

- Ajoutez les filets de cabillaud sur la plaque avec les légumes.
- Badigeonnez les filets avec le reste de la marinade.
- Poursuivez la cuisson au four pendant environ 12-15 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et se défasse facilement à la fourchette.

Service

- Garnissez éventuellement avec des tranches de citron et du persil frais.
- Servez le cabillaud grillé sur un lit de fenouil et carottes.





JOUR 4

Matin

Omelette Méditerranéenne

Midi

Salade aux Sardines

Soir

Poulet aux Herbes de Provence et Légumes Rôtis au Citron



Liste des courses



MATIN: Omelette Méditerranéenne

- 8 Oeufs
- 1 Tasse de tomates cerises
- 1/2 Tasse d'olives noires
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais (facultatif)
- Sel et Poivre

MIDI: Salade aux Sardines

- 2 Boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 4 Tasses de mélange de laitues (roquette, épinards, laitue romaine)
- 2 Concombres
- 2 Tomates
- 1 Oignon rouge
- Jus de deux citrons
- 1/4 Tasse d'huile d'olive extra vierge
- Olives noires (optionnel)
- Sel et Poivre

SOIR: Poulet aux Herbes de Provence et Légumes rôtis au citron

- 4 Filets de poulet
- 4 Pommes de terre
- 2 Carottes
- 1 Poivron rouge
- 1 Oignon rouge
- 2 Gousses d'ail
- Herbes de Provence (thym, romarin, origan)
- Huile d'olive
- Jus de deux citrons
- Sel et Poivre





Matin

Omelette Méditerranéenne pour 4 Personnes

Ingrédients

- 8 Oeufs battus
- 1 Tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1/2 Tasse d'olives noires, tranchées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais haché pour la garniture (facultatif)
- Sel et Poivre



Instructions

Préparation des Ingrédients :

- Battez les œufs dans un bol et assaisonnez-les avec du sel et du poivre.
- Coupez les tomates cerises en deux, tranchez les olives noires.

Cuisson de l'Omelette :

- Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.

Ajout des Ingrédients :

- Versez les œufs battus dans la poêle chaude.
- Répartissez uniformément les tomates et les olives sur la surface des œufs.

Cuisson :

- Laissez cuire l'omelette sans remuer pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à prendre.

Pliage et Service :

- À l'aide d'une spatule, pliez l'omelette en deux pour enfermer les ingrédients.

Cuisson Additionnelle (Optionnelle)

- Si nécessaire, retournez l'omelette avec précaution pour cuire l'autre côté pendant une courte période.

Garniture et Service

- Garnissez éventuellement d'un peu de persil frais haché pour une touche de fraîcheur.



Midi

Salade aux Sardines pour 4 Personnes

Ingrédients

- 2 Boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 4 Tasses de mélange de laitues (roquette, épinards, laitue romaine, etc.)
- 2 Concombres coupés en dés
- 2 Tomates coupées en dés
- 1 Oignon rouge finement tranché
- Jus de deux citrons
- 1/4 Tasse d'huile d'olive extra vierge
- Sel et Poivre
- Optionnel : olives noires pour la garniture



Instructions

Préparation des ingrédients

- Égouttez les sardines et réservez l'huile d'olive.
- Dans un grand bol, mélangez les laitues, les concombres, les tomates, l'oignon rouge.

Préparation de la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive réservée des sardines, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajustez l'assaisonnement selon vos goûts.

Assemblage

- Ajoutez les sardines sur le mélange de laitues et de légumes.
- Versez la vinaigrette sur la salade.
- Mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.
- Garnissez éventuellement avec des olives noires.

Service

- Servez cette délicieuse salade méditerranéenne aux sardines dans des assiettes individuelles.





Soir

Poulet aux Herbes de Provence et Légumes Rôtis au Citron pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Filets de poulet
- 4 Pommes de terre, pelées et coupées en morceaux
- 2 Carottes, épluchées et coupées en rondelles
- 1 Poivron rouge, coupé en lanières
- 1 Oignon rouge, coupé en rondelles
- 2 Gousses d'ail, hachées
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus de deux citrons
- Herbes de Provence (thym, romarin, origan)
- Sel et Poivre



Instructions

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre, les carottes, le poivron, l'oignon et l'ail. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez bien pour enrober les légumes.
3. Disposez les légumes dans un plat de cuisson en une seule couche.
4. Assaisonnez les filets de poulet avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Placez les filets de poulet sur les légumes dans le plat de cuisson.
5. Enfournez le plat au four préchauffé et faites cuire pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres.
6. Une fois cuit, retirez le plat du four et servez le poulet sur un lit de légumes. Arrosez le tout avec le jus de citron frais avant de servir.





JOUR 5

Matin

Smoothie aux Graines de Chia, Épinards et Fruits

Midi

Bowl de Riz aux Légumes Grillés et Poulet

Soir

Dahl de Lentille



Liste des courses

MATIN: Petit-Déjeuner: Smoothie aux Graines de Chia, Épinards et Fruits

- 4 Bananes
- 4 Poignées d'épinards frais
- 500 ml Lait végétal (amande, coco, etc.)
- 4 Cuillères à soupe de graines de chia
- 4 Cuillères à café de miel (optionnel)
- Huile de colza
- Garnitures : fruits frais, noix, graines, flocons d'avoine,..

MIDI: Bowl de Riz aux Légumes Grillés et Poulet

- 2 Tasses de riz cuit
- 500 g Blancs de poulet
- 2 Poivrons rouges
- 2 Courgettes
- 2 Tasses de brocolis
- 4 Poignées de feuilles d'épinards frais
- 2 Avocats
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à café de paprika, cumin, curcuma et d'ail en poudre
- Sel et Poivre

SOIR: Dahl de Lentille

- 2 Tasses de lentilles corail
- 3 Gousses d'ail et 1 oignon
- 1 Morceau de gingembre frais (environ 2 pouces)
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Cuillères à café de cumin, curcuma, paprika, de garam masala
- 2 Cuillères à café de graines de coriandre
- 800 g de tomates concassées
- 800 ml de lait de coco
- Jus d'un citron
- Coriandre fraîche pour garnir
- Sel et Poivre





Matin

Smoothie aux Graines de Chia, Épinards et Fruits pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Bananes congelées
- 4 Poignées d'épinards frais
- 500 ml Lait végétal (amande, coco, etc.)
- 4 Cuillères à soupe de graines de chia
- 4 Cuillères à café de miel (optionnel)
- 4 Cuillères à soupe d'huile de colza
- Garnitures : fruits frais, noix, graines, flocons d'avoine

Instructions

1. Mélangez les graines de chia avec 12 cuillères à soupe d'eau et laissez gonfler pendant 5 minutes.
2. Dans un blender, mixez les bananes congelées, les épinards, le lait végétal, l'huile de colza et le miel jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Ajoutez les graines de chia gonflées et mixez brièvement.
4. Versez le mélange dans un bol.
5. Garnissez avec des fruits frais, des noix, des graines et des flocons d'avoine selon vos préférences.



Midi

Bowl de Riz aux Légumes Grillés et Poulet Pour 4 Personnes

Ingrédients

- 2 Tasses de riz cuit
- 500 g Blancs de poulet, coupés en morceaux
- 2 Poivrons rouges coupés en lanières
- 2 Courgettes tranchées
- 2 Tasses de brocolis coupés en petits bouquets
- 4 Poignées de feuilles d'épinards frais
- 2 Avocats tranchés
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à café de paprika, de cumin et de curcuma
- 1 Cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et Poivre





Instructions

Préparation du Poulet

- Assaisonnez les morceaux de poulet avec du sel, du poivre, du paprika, du cumin, de l'ail en poudre et du curcuma.
- Faites-les griller dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à cuisson complète.

Légumes Grillés

- Dans la même poêle, faites sauter les poivrons, les courgettes et les brocolis avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et les mêmes épices jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Assemblage du Bol

- Dans des bols, répartissez le riz cuit, les légumes grillés, les morceaux de poulet grillé, les feuilles d'épinards et les tranches d'avocat.

Assaisonnement Final

- Ajoutez un peu plus de sel, de poivre et d'huile d'olive si nécessaire.

Mélange Final

- Mélangez délicatement tous les ingrédients dans chaque bol.



Soir

Dahl de Lentille pour 4 Personnes

Ingrédients

- 2 Tasses de lentilles corail
- 1 Oignon, haché
- 3 Gousses d'ail, émincées
- 1 Morceau de gingembre frais (environ 2 pouces), râpé
- 2 Cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 Cuillères à café de graines de cumin
- 2 Cuillères à café de graines de coriandre
- 2 Cuillères à café de curcuma en poudre
- 2 Cuillères à café de paprika doux
- 2 Cuillères à café de garam masala
- 800 g de tomates concassées
- 800 ml de lait de coco
- Jus d'un citron
- Coriandre fraîche pour garnir
- Sel et Poivre



Instructions

1. Rincer les lentilles corail sous l'eau froide et les égoutter.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen.
3. Ajouter les graines de cumin et de coriandre. Laisser griller quelques secondes jusqu'à ce qu'elles libèrent leur parfum.
4. Ajouter l'oignon haché, l'ail et le gingembre râpé à la casserole. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
5. Incorporer le curcuma, le paprika doux et le garam masala. Bien mélanger.
6. Ajouter les lentilles corail rincées à la casserole. Mélanger pour bien les enrober des épices.
7. Verser les tomates concassées dans la casserole et mélanger.
8. Ajouter le lait de coco et porter à ébullition.
9. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Remuer de temps en temps.
10. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.
11. Ajouter le jus de citron frais pour un éclat de fraîcheur.
12. Garnir le Dahl de lentilles avec de la coriandre fraîche avant de servir.
13. Servez ce Dahl de lentilles avec du riz basmati ou du pain naan pour un repas complet et délicieux.



JOUR 6

Matin

Toast aux Haricots Noirs

Midi

Tajine de Poulet au Citron, Olive, Petit Pois et Carotte

Soir

Saumon Grillé, Haricot Vert et Quinoa aux Herbes



Liste des courses

MATIN: Toast aux Haricots Noirs

- 1 Boîte de haricots noirs en conserve de 400g
- 2 Avocats
- Piment en poudre
- Pain sans gluten
- Sel et Poivre

MIDI: Tajine de Poulet au Citron, Olive, Petit Pois et Carotte

- 4 Cuisses de poulet
- 1 Gros oignon
- 2 Gousses d'ail
- 1 Citron
- 1 Tasse de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 Tasse de carottes
- 1/2 Tasse d'olives vertes dénoyautées
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à café de curcuma
- 1 Cuillère à café de cumin
- 1 Cuillère à café de paprika
- 1 Cuillère à café de coriandre moulue
- 1 Tasse de bouillon de poulet
- Quelques brins de coriandre fraîche (facultatif)
- Sel et Poivre

SOIR: Saumon Grillé, Haricot Vert et Quinoa aux Herbes

- 4 Filets de saumon
- 1 Tasse d'haricots verts
- 1 Tasse de quinoa
- Jus d'un citron
- 6 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Gousses d'ail
- Herbes fraîches (aneth, persil)
- Sel et Poivre
-



Matin

Toast aux Haricots Noirs pour 4 Personnes



Ingrédients

- 1 Boîte de haricots noirs en conserve de 400g
- 2 Avocats écrasés
- Piment en poudre
- Sel et Poivre
- Pain sans gluten)

Instructions

1. Égouttez les haricots noirs de la conserve et rincez-les à l'eau froide.
2. Dans un bol, mélangez les haricots noirs égouttés avec les avocats écrasés.
3. Assaisonnez le mélange avec du piment en poudre selon votre goût.
4. Ajoutez du sel et du poivre pour assaisonner le mélange selon vos préférences.
5. Faites griller des tranches de pain de votre choix.
6. Étalez généreusement le mélange d'avocat et de haricots noirs sur les tranches de pain grillé.
7. Servez immédiatement pour profiter de ce délicieux toast aux haricots noirs.



Midi

Tajine de Poulet au Citron, Olive, Petit Pois et Carotte pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Cuisses de poulet
- 1 Gros oignon, finement haché
- 2 Gousses d'ail, émincées
- 1 Citron, coupé en tranches fines
- 1 Tasse de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 Tasse de carottes, coupées en rondelles
- 1/2 Tasse d'olives vertes dénoyautées
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à café de curcuma
- 1 Cuillère à café de cumin
- 1 Cuillère à café de paprika
- 1 Cuillère à café de coriandre moulue
- 1 Tasse de bouillon de poulet
- Quelques brins de coriandre fraîche pour garnir (facultatif)
- Sel et Poivre





Instructions

Préparez le poulet

- Dans une grande casserole ou une tajine, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les cuisses de poulet et faites-les dorer de tous les côtés.

Sauté des oignons et de l'ail

- Ajoutez les oignons et l'ail hachés. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Épices

- Ajoutez le curcuma, le cumin, le paprika et la coriandre moulue. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Mélangez bien pour enrober le poulet et les légumes des épices.

Ajoutez les légumes et les olives

- Ajoutez les tranches de citron, les petits pois, les carottes et les olives. Mélangez pour bien répartir les ingrédients.

Cuisson

- Versez le bouillon de poulet dans la casserole. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 30-40 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les légumes soient tendres.

Servez

- Garnissez de brins de coriandre fraîche si désiré.
- Servez le tajine chaud avec du couscous, du quinoa ou du pain.





Soir

Saumon Grillé, Haricot Vert et Quinoa aux Herbes pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Filets de saumon
- 1 Tasse de haricots verts, extrémités coupées
- 1 Tasse de quinoa
- 2 Tasses d'eau
- Jus d'un citron
- 6 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Gousses d'ail, émincées
- Herbes fraîches (aneth, persil), hachées
- Sel et Poivre



Instructions

Cuisson du quinoa

- Dans une casserole, portez 2 tasses d'eau à ébullition.
- Ajoutez le quinoa, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Préparation du saumon et des haricots verts

- Préchauffez le grill.
- Badigeonnez les filets de saumon avec un mélange d'huile d'olive, de jus de citron, d'ail émincé, d'herbes fraîches, de sel et de poivre.
- Sur une plaque de cuisson, disposez les haricots verts et arrosez-les d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Cuisson

- Faites griller le saumon pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Faites griller les haricots verts pendant environ 5-7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.

Assemblez le plat

- Disposez une portion de quinoa dans chaque assiette.
- Placez le saumon grillé au-dessus du quinoa.
- Ajoutez les haricots verts sur le côté.
- Arrosez d'un filet de jus de citron supplémentaire.
- Garnissez d'herbes fraîches. Bon appétit!





JOUR 7

Matin

Petit-Déjeuner Gourmand Pancake à la Banane

Midi

Tajine de Viande aux Légumes

Soir

Soupe de Lentille Corail au Curry et Lait de Coco



Liste des courses

MATIN: Petit-Déjeuner Gourmand - Pancake à la Banane

- 2 Bananes mûres
- 2 Oeufs
- 1 Tasse de flocons d'avoine sans gluten
- 1 Cuillère à café de levure chimique
- 1 Cuillère à café de cannelle
- Huile de coco
- Garniture au choix: myrtille, tranche de banane, sirop d'érable

MIDI: Tajine de Viande aux Légumes

- 400 g Viande d'agneau ou de bœuf
- 3 Navets
- 3 Courgettes
- 6 Carottes
- 3 Pommes de terre
- 1 Gros oignon
- 3 Gousses d'ail
- 1,5 Tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- Huile d'olive extra vierge
- 1 Cuillère à café de cumin, de curcuma et de paprika
- 1,5 Cuillères à café de coriandre moulue
- Olives vertes dénoyautées (en option)
- Citron confit (en option)
- Coriandre fraîche pour garnir
- Sel et Poivre





Liste des courses

SOIR: Soupe de Lentille Corail au Curry et Lait de Coco

- 1 Tasse de lentilles corail, rincées
- 1 Oignon
- 2 Carottes
- 1 Pomme de terre
- 2 Gousses d'ail
- 1 Cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 400 ml Lait de coco
- 1 Cuillère à café de curcuma et de cumin
- 1,5 Litres de bouillon de légumes
- Coriandre fraîche pour garnir
- Sel et Poivre





Matin

Petit-Déjeuner Gourmand - Pancake à la Banane pour 4 Personnes

Ingrédients

- 2 Bananes mûres
- 2 Oeufs
- 1 Tasse de flocons d'avoine sans gluten
- 1 Cuillère à café de levure chimique
- 1 Cuillère à café de cannelle
- Huile de coco (pour la cuisson)
- Garniture au choix: myrtille, tranche de banane, sirop d'érable





Instructions

Préparation de la Pâte

- Dans un mixeur, combinez les bananes, les œufs, les flocons d'avoine, la levure chimique et la cannelle. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

La Magie des Pancakes

- Dans une poêle légèrement huilée à feu moyen, versez des portions de pâte pour créer des pancakes. Laissez cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface, puis retournez-les délicatement pour dorer l'autre côté.

Création Artistique

- Disposez les pancakes dans des piles appétissantes. Leur texture moelleuse et leur parfum enivrant embaumeront la cuisine.

L'Art du Garnissage

- Ajoutez des myrtilles pour une explosion de fraîcheur, des tranches de banane pour une douceur naturelle, et arrosez le tout avec du sirop d'érable pour une touche décadente.





Midi

Tajine de Viande aux Légumes pour 4 Personnes

Ingrédients

- 400 g Viande d'agneau ou de bœuf, coupée en morceaux
- 3 Navets, pelés et coupés en cubes
- 3 Courgettes, coupées en rondelles
- 6 Carottes, pelées et coupées en rondelles
- 3 Pommes de terre, pelées et coupées en cubes
- 1 Gros oignon, finement haché
- 3 Gousses d'ail, émincées
- 6 Cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 Cuillère à café de cumin, de curcuma et de paprika
- 1,5 Cuillères à café de coriandre moulue
- 1,5 Tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- Olives vertes dénoyautées (en option)
- Citron confit (en option)
- Coriandre fraîche pour garnir
- Sel et Poivre





Instructions

Préparation des ingrédients

- Assaisonnez les morceaux de viande avec du sel, du poivre, du cumin, de la coriandre moulue, du paprika et du curcuma.
- Dans le fond de la tajine ou d'une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive extra vierge à feu moyen.

Cuisson de la viande

- Faites revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée de tous les côtés.
- Ajoutez l'oignon haché et l'ail émincé. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Cuisson des légumes

- Ajoutez les morceaux de navets, de courgettes, de carottes et de pommes de terre dans la tajine.
- Mélangez bien pour enrober les légumes des épices.

Ajout du bouillon

- Versez le bouillon de légumes ou de poulet dans la tajine.
- Si vous utilisez des olives vertes dénoyautées ou du citron confit, ajoutez-les maintenant.

Cuisson lente

- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 à 1,5 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et que les légumes soient cuits.

Garniture et service

- Avant de servir, garnissez le tajine de coriandre fraîche.





Soir

Soupe de Lentille Corail au Curry et Lait de Coco pour 4 Personnes

Ingrédients

- 1 Tasse de lentilles corail, rincées
- 1 Oignon, haché
- 2 Carottes, pelées et coupées en dés
- 1 Pomme de terre, pelée et coupée en dés
- 2 Gousses d'ail, émincées
- 1 Cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 400 ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma et de cumin
- 1,5 litres de bouillon de légumes
- Sel et Poivre
- Coriandre fraîche pour garnir





Instructions

Préparation des ingrédients

Rincez les lentilles corail sous l'eau froide. Hachez l'oignon, coupez les carottes et la pomme de terre en dés.

Cuisson des légumes

Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les carottes, la pomme de terre, le curcuma, le cumin et la pâte de curry. Mélangez bien.

Ajout des ingrédients liquides

Versez le bouillon de légumes et ajoutez les lentilles corail. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres.

Finalisation

Ajoutez le lait de coco et mélangez. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Laissez mijoter pendant encore quelques minutes.

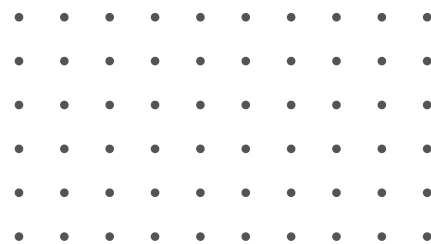
Garniture et service

Avant de servir, garnissez de coriandre fraîche. Bon appétit!





MENU SEMAINE 2



JOUR 1

Matin

Pancake à la Noix de Coco et aux Fruits Rouges

Midi

Nouille de Courgette au Brocoli et Crevette

Soir

Dés de Blanc de Poulet Sauce Indienne





Liste des courses

MATIN: Pancake à la Noix de Coco et aux Fruits Rouges

- 8 Oeufs
- 100 g Farine de noix de coco
- 100 g Poudre d'amande
- 8 g Levure chimique sans gluten
- 8 Cuillères à soupe de lait de coco
- 80 g Huile de coco
- Des fruits rouges pour accompagner les pancakes.

MIDI: Noodle de Courgette au Brocoli et Crevette

- 300 g Brocoli
- 4 Courgettes zucchini
- 1/2 Échalote française
- 1/4 Piments rouges séchés (facultatif)
- 1 Cuillère à soupe de curcuma
- 40 Crevettes petites
- 90 ml Huile d'olive
- 35 g Pignons (noix de pin)
- Sel et Poivre





Liste des courses

SOIR: Dés de Blanc de Poulet sauce Indienne

- 1 1/2 Poitrines de poulet, désossées, sans peau, coupées en cubes
- 2 Tasses de riz basmati
- 2 Oignons
- 2 Cuillères à thé de gingembre frais
- 1 Gousse d'ail
- 1/2 Tasse de yogourt au coco nature
- 1/4 Tasse de crème de coco ou noix de cajou
- 1 Cuillère à soupe de concentré de tomates
- 20 g Amandes effilées, hachées finement
- Coriandre fraîche
- 8 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 Cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 Cuillère à soupe de curcuma
- 1/2 Piment rouge séché (facultatif)
- 1/2 Tasse de pulpe de tomate bio





Matin

Pancake à la Noix de Coco et aux Fruits Rouges pour 4 Personnes

Ingrédients

- 8 Oeufs
- 100 g Farine de noix de coco
- 100 g Poudre d'amande
- 8 g Levure chimique sans gluten
- 8 Cuillères à soupe de lait de coco
- 80 g Huile de coco
- Des fruits rouges pour accompagner les pancakes.

Instructions

1. Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients à l'exception de l'huile de coco.
2. Dans une poêle, ajoutez un peu d'huile de coco avant de préparer chaque pancake.
3. Ensuite, dégustez-les avec des fruits rouges !



Midi

Nouille de Courgette au Brocoli et Crevette pour 4 Personnes

Ingrédients

- 300g Brocoli, découpé en bouquets et tiges
- 4 Courgettes zucchini, coupées en spirales
- 1/3 Tasse d'huile d'olive
- 40 Crevettes petites
- 2 Échalotes, hachée grossièrement
- 1 Cuillère à soupe de curcuma
- 35 g Pignons (noix de pin)
- 1/2 Piments rouges émincés (facultatif)
- Sel et Poivre



Instructions

1. Préparez les légumes : lavez le brocoli et séparez les bouquets. Peler et éliminer la partie fibreuse des tiges, puis coupez-les en petits morceaux. Blanchissez, égouttez et réservez. Coupez les courgettes en spirales et réservez.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse à feu moyen-élevé. Ajoutez les crevettes et faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles deviennent de couleur rosée. Réservez les crevettes avec le brocoli.
3. Ajoutez les courgettes dans la sauteuse et faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez avec les crevettes et le brocoli.
4. Ajoutez les échalotes dans la sauteuse et faites cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'elle devienne translucide, soit environ 2 à 3 minutes. Ajoutez le piment rouge et le curcuma. Cuisez pendant 1 minute, en remuant.
5. Remettez le brocoli, les "nouilles" de courgette et les crevettes dans la sauteuse. Réchauffez le tout à fond pendant 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Parsemez de noix de pin, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez dans des assiettes chaudes.



Soir

Dés de Blanc de Poulet Sauce Indienne pour 4 Personnes

Ingrédients

- 1 1/2 Poitrines de poulet, désossées, sans peau, coupées en cubes
- 2 Tasses de riz basmati
- 2 Oignons
- 2 Cuillères à thé de gingembre frais
- 1 Gousse d'ail
- 1/2 Tasse de yogourt au coco nature
- 1/4 Tasse de crème de coco ou noix de cajou
- 1 Cuillère à soupe de concentré de tomates
- 20 g Amandes effilées, hachées finement
- 8 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 Cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 Cuillère à soupe de curcuma
- 4 Gousses de cardamome
- 1/2 Piment rouge séché (facultatif)
- 1/2 Tasse de pulpe de tomate bio
- Coriandre fraîche
- Sel



Instructions

1. Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Faites sauter les oignons finement haché et la cannelle pendant 3-4 minutes; ajoutez le gingembre râpé, l'ail écrasé, les gousses de cardamome, le curcuma et le piment rouge émincé. Cuisez 1 minute en brassant.
2. Ajoutez les cubes de poulet et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rosée. Ajoutez la pâte de tomates, les amandes moulues et les tomates en dés. Bien mélangez, couvrez, réduisez le feu et laissez mijoter environ 25 minutes.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz.
4. Dans un petit bol, mélangez le yogourt et la crème. Ajoutez ce mélange à la poêle à la fin de la cuisson, réchauffez encore 1-2 minutes sans laisser bouillir, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, et retirez les gousses de cardamome.
5. Garnissez de feuilles de coriandre et servez avec le riz.



JOUR 2

Matin

Œufs Brouillés aux Épinards et Pesto à l'Avocat

Midi

Salade Multicolore de Légumineuses

Soir

Boulettes de Viande au Curry





Liste des courses

MATIN: Œufs Brouillés aux Épinards et Pesto à l'Avocat

- 4 Oeufs
- 200 g Épinards frais
- 2 Avocats
- Huile d'olive
- Pesto

MIDI: Salade Multicolore de Légumineuses

- 4 tasses de mélanges de fèves en bocal (pois chiches, haricots noirs/rouges/blancs, fèves kidney/lima/edamame), de préférence bio, rincées et égouttées.
- 1 poivron rouge ou vert, coupé en petits dés.
- 1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge.
- 1 citron pour le jus.
- 2 gousses d'ail, émincées.
- 1/2 cuillère à café de cumin, de paprika et de piment (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché.
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée pour la garniture.
- Sel et Poivre





Liste des courses

SOIR: Boulettes de viande au curry

- 460 g Bœuf haché
- 2 Oignons
- 2 Gousses d'ail
- Persil italien frais
- 1 Oeuf
- 1 Piment rouge séché
- Huile d'olive
- Poudre de cari/curry
- Farine de riz (ou alternative sans gluten)
- Bouillon de poulet
- Raisins secs
- Noix de coco râpée



Matin

Œufs Brouillés aux Épinards et Pesto à l'avocat pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Oeufs
- 200g Épinards frais
- 2 Avocats, coupés en tranches
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à soupe de pesto
- Sel et Poivre

Instructions

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les épinards et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement fanés.
3. Battez les œufs dans un bol, ajoutez-les aux épinards, et remuez constamment jusqu'à ce qu'ils soient brouillés.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
5. Ajoutez une cuillère à soupe de pesto dans les œufs brouillés et mélangez bien.
6. Servez les œufs brouillés avec des tranches d'avocat sur le dessus.



Midi

Salade Multicolore de Légumineuses pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Tasses de fèves mélangées, en bocal, bio, rincées et égouttées (Pois Chiches, Haricots Noirs/Rouges/blancs, fèves Kidney/ Lima/ Edamame)
- 1 Poivron rouge ou vert, coupé en petits dés
- 1/4 Tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1 Citron pressé
- 2 Gousses d'ail, émincées
- 2 Cuillères à soupe de persil frais, haché
- 2 Cuillères à soupe de coriandre frais, haché pour la garniture
- 1/2 Cuillère à café de cumin, de paprika et de piment (facultatif)
- Sel et Poivre

Instructions

1. Égoutter et rincer le mélange de fèves, puis le placer dans un saladier. Ajouter une gousse d'ail émincée. Couper le poivron en petits dés et incorporer dans le saladier.
2. Dans un petit bol, battre l'huile d'olive, le jus de citron, une gousse d'ail et le persil frais haché, le sel, le poivre, le cumin, le paprika et le piment (facultatif) jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Verser sur la salade et bien mélanger. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 20 minutes.
3. Remuer la salade, garnir de coriandre frais haché en grant et servir.



Soir

Boulettes de Viande au Curry pour 4 Personnes

Ingrédients

Ingrédients pour le Haché :

- 460 g Bœuf haché
- 1 Oignon haché
- 2 Gousses d'ail écrasées et hachées
- 2 Cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 Cuillères à soupe de coriandre frais haché
- 1 Oeuf
- 1 Piment rouge séché émincé
- Sel et Poivre

Ingrédients pour la Sauce Curry :

- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Oignon émincé
- 1 Cuillère à soupe de poudre de cari/curry
- 1 Cuillère à soupe de farine de riz blanc, ou autre type
- 2 Tasses de bouillon de poulet chaud
- 2 Cuillères à soupe de raisins secs
- 3 Cuillères à soupe de noix de coco râpée
- Sel et Poivre



Instructions

Étape 1 : Préparation du Haché

1. Mettez les huit premiers ingrédients dans un bol : bœuf haché maigre, farine de riz brun assaisonnée de sel et poivre, oignon haché, ail écrasé et haché, persil et coriandre frais haché, un œuf, piment rouge séché émincé.
2. Salez et poivrez le mélange.
3. Mélangez les ingrédients au mélangeur à vitesse moyenne pendant 3 à 4 minutes.
4. Formez des boulettes avec le mélange, roulez-les dans un peu de farine additionnelle et réservez.

Étape 2 : Préparation de la Sauce Curry

1. Dans une poêle, versez l'huile d'olive et chauffez à feu moyen (elle ne doit pas être fumante).
2. Dès que l'huile est chaude, ajoutez l'oignon émincé et faites cuire pendant 3 à 4 minutes.
3. Ajoutez la poudre de cari/curry et continuez la cuisson pendant 2 à 3 minutes.
4. Ajoutez la farine de riz blanc ou autre type, mélangez le tout, puis ajoutez le bouillon de poulet chaud.
5. Salez et poivrez selon votre goût.
6. Faites cuire à feu doux pendant 5 à 6 minutes.
7. Ajoutez les boulettes de viande préparées, les raisins secs, et assaisonnez au goût.
8. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
9. Servez le tout, décoré de noix de coco râpée.



JOUR 3

Matin

Muesli Maison pour un Délicieux Bowl de Petit-déjeuner

Midi

Gratin de Champignons et Lentille

Soir

Sauté Minute aux Crevettes et Légumes



Liste des courses

MATIN: Muesli maison pour un bowl de petit-déjeuner

- Flocons (avoine, sarrasin, châtaigne, quinoa, millet, etc.)
- Compote ou purée de pommes (sans sucres ajoutés)
- Lait végétal (coco, amande, noisette...)
- Une poignée d'oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes...)
- Des graines (sésame, courge, lin moulu, chia, chanvre...)
- Huile de colza
- Fruits au choix (banane, myrtille, fraise, etc.)

MIDI: Gratin de Champignons et Lentille

- 1 Tasse de lentilles (sèches)
- 4 Poivrons jaunes ou rouges, coupés en deux sur la longueur
- 1 Oignon
- 1 Carotte
- 1 Tige de céleri
- 16 Champignons de Paris, tranchés finement
- 2 Gousses d'ail
- Huile d'olive
- Persil
- Sel et Poivre



SOIR: Sauté Minute aux Crevettes et Légumes

- 32 Crevettes moyennes-grosses, prédécortiquées
- 500 g Légumes mélangés, surgelés
- 3 Gousses d'ail
- 1 Oignon
- 1 Citron pour le jus
- 1 Piment rouge séché
- Huile d'olive
- Sauce soja sans gluten
- Gingembre frais râpé
- Sel et Poivre



Matin

Muesli Maison pour un Délicieux Bowl de Petit-Déjeuner



Ingrédients

- 1 Tasse de divers flocons tels que d'avoine, de sarrasin, de châtaigne, de quinoa, de millet, etc.
- 5 Cuillères à café de compote ou de purée de pommes (sans sucres ajoutés)
- 1 Tasse de lait végétal (coco, amande, noisette...)
- Une poignée d'oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes...)
- 2 Cuillères à café de graines (sésame, courge, lin moulu, chia, chanvre...)
- 1 Cuillère à soupe d'huile de colza
- Fruits au choix: banane, myrtille, fraise...

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et savourez sans attendre.
2. Pour une touche de fraîcheur matinale, ajoutez votre fruit préféré au moment de déguster.
3. Si vous préférez une consistance plus homogène, préparez votre bol la veille et placez-le au réfrigérateur pour permettre aux flocons d'absorber le lait végétal toute la nuit.



Midi

Gratin de Champignons et Lentille pour 4 Personnes

Ingrédients

- 1 Tasse de lentilles (sèches), rincées et égouttées
- 1 Oignon, haché finement
- 1 Carotte, hachée finement
- 1 Tige de céleri, hachée finement
- 1 Gousse d'ail, hachée finement
- 16 Champignons de Paris tranchés finement
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2/3 Tasse d'eau
- 1 Gousse d'ail
- Quelques branches de persil
- 1/2 Cuillère à café de curcuma et de gingembre
- Sel et Poivre



Instructions

Avant de commencer :

Il n'est pas nécessaire de faire tremper les lentilles à l'avance.



Étapes :

1. **Préchauffez le four** : Préchauffez votre four à 190°C.
2. **Préparez les lentilles** : Rincez les lentilles, égouttez-les et mettez-les de côté.
3. **Préparez les légumes** : Hachez finement l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail. Tranchez finement les champignons.
4. **Cuisson des légumes** : Dans une casserole à feu moyen, chauffez environ la moitié de l'huile. Faites revenir l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail pendant 7 à 8 minutes en remuant de temps à autre. Ajoutez les lentilles et l'eau, couvrez et cuisez à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient cuites al dente. Salez et poivrez selon votre goût.
5. **Préparez les champignons** : Pendant la cuisson des lentilles, chauffez le reste de l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail et le persil et les champignons tranchés. Salez et poivrez. Cuisez pendant 5 minutes en remuant.
6. **Assemblez et gratinez** : Versez le mélange de lentilles dans un plat allant au four légèrement huilé, recouvrez des champignons, saupoudrez de gruyère râpé. Cuisez au four pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une croûte dorée.
7. **Servez** : Sortez du four et servez chaud.

Astuces :

Vous pouvez préparer ce plat quelques jours à l'avance et terminer la cuisson au four au moment de servir.

Voici quelques alternatives pour gratiner sans fromage :

- **Noix et graines** : Une combinaison de noix hachées (comme les noix, les amandes ou les noix de cajou) et de graines (comme les graines de tournesol) peut ajouter une texture croustillante et une saveur délicieuse.
- **Mélange de céréales** : Mélangez des céréales sans sucre ajouté avec des herbes et des épices, puis saupoudrez-les sur le plat.





Soir

Sauté Minute aux Crevettes et Légumes pour 4 Personnes

Ingrédients

- 32 crevettes moyennes-grosses, prédécortiquées
- 500 g de mélange de légumes surgelés
- 3 gousses d'ail, pressées
- 1 oignon, finement haché
- 1/2 citron pressé
- 1 piment rouge séché, finement haché
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sans gluten
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- Sel et Poivre.





Instructions

1. Chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un poêlon à feu moyen. Faire revenir l'ail et l'oignon pendant 3 min, en veillant à ne pas les brûler.
2. Ajouter les crevettes encore congelées et les sauter jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques, environ 3 min.
3. Incorporer le jus de citron, le piment rouge, et assaisonner avec sel et poivre selon le goût.
4. Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile dans une autre sauteuse ou wok. Sauter les légumes encore congelés pendant 4-5 min, jusqu'à ce qu'ils soient translucides mais encore croquants.
5. Ajouter la sauce soja et le gingembre râpé.
6. Transférer les crevettes cuites dans le wok. Cuire l'ensemble à feu moyen pendant 1-2 min en brassant.
7. Servir sur les assiettes chaudes. Bon appétit!





JOUR 4

Matin

Mini-Quiche "Surprise"

Midi

**Salade de Quinoa et
Lentille**

Soir

**Poisson Blanc Express à la
Patate douce**



Liste des courses



MATIN: Mini-quiche "surprise"

- 4 Oeufs
- 20 ml de Crème de soja
- 1 Cuillère à café de curcuma, de gingembre, de curry, un peu de muscade et/ou de clou de girofle
- Herbes aromatiques : basilic, persil plat, ciboulette...
- Versions 1: Saumon, poireaux, céleri
- Versions 2: Tomates, épinards, pesto, Lardons de dinde
- Versions 3: Poulet, champignons, tomates,..

MIDI: Salade de Quinoa et Lentille

- 200g de Quinoa
- 200g de Lentilles vertes
- 1 Concombre, coupé en mini dés
- 1 Échalote, finement hachée
- 4 Cuillères à soupe de vinaigre
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Ciboulette fraîche, hachée
- Cumin et paprika
- Sel et Poivre

SOIR: Poisson Blanc Express à la Patate Douce

- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- Persil frais
- 4 Filets de poisson blanc
- 28 Mini-tomates
- 4 Patates douces de taille moyenne
- Paprika
- Sel et poivre





Ingrédients

- 4 Oeufs
- 20 ml de Crème de soja
- 1 Cuillère à café de curcuma, de gingembre, de curry, un peu de muscade et/ou de clou de girofle, sel et poivre
- Herbes aromatiques : basilic, persil plat, ciboulette...

Ingrédients des différentes versions

Version 1: Saumon, poireau, céleri

Version 2: Tomate, épinard, pesto, lardons de dinde

Version 3: Poulet, champignon, tomate





Instructions

1. Battre les œufs avec la crème de soja et les épices.
2. Détailler les viandes/poissons en dés; précuire le poulet avec le mélange d'épices.
3. Détremper les champignons, poireaux et céleri et les pré-cuire à la vapeur douce.
4. Dans des moules à cupcake ou moules flexibles, verser les ingrédients des différentes versions.
5. Recouvrir du mélange d'œufs et de crème.
6. Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pendant 15 minutes. Prolonger la cuisson si nécessaire.

Astuces

- Préparez un mélange d'épices à l'avance pour relever tous vos plats. Mélanger les épices suivantes: 1/3 de poudre de curcuma, 1/3 de poudre de gingembre, 1/3 de poudre de curry.
- Variez les combinaisons en associant légumes cuits et crudités selon vos préférences.



Midi

Salade de Quinoa et Lentille pour 4 Personnes

Ingrédients

- 200g de quinoa
- 200g de lentilles vertes
- 1 concombre, coupé en mini dés
- 1 échalote, finement hachée
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Ciboulette fraîche, hachée
- Cumin et paprika
- Sel et poivre
-



Instructions

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Laissez-le refroidir.
2. Cuisez les lentilles vertes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Laissez-les refroidir.
3. Dans un grand saladier, mélangez le quinoa cuit, les lentilles, les dés de concombre et l'échalote.
4. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile d'olive, la ciboulette, le cumin, le paprika, le sel et le poivre.
5. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.





Soir

Poisson Blanc Express à la Patate douce pour 4 Personnes

Ingrédients

- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 4 cuillères à soupe de persil frais, haché
- 4 filets de poisson blanc
- 28 mini-tomates
- 4 patates douces de taille moyenne
- 1 cuillère à café de paprika et de cumin
- Sel et poivre



Instructions

Étape 1 :

1. Chauffez 6 cuillères à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Faites revenir l'ail et le persil pendant 1 min en brassant.
2. Ajoutez les filets de poisson et faites-les sauter 1 min d'un côté, puis retournez-les et cuisez 1 min de l'autre côté.
3. Ajoutez les mini-tomates. Salez et poivrez selon votre goût. Couvrez et cuisez environ 5-7 min à feu moyen. Les filets sont cuits lorsqu'ils deviennent opaques.
4. Servez aussitôt.

Étape 2: Patates Douces au Four

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez et brossez les patates douces sous l'eau courante. Ne les épluchez pas si vous préférez conserver la peau.
3. Coupez les patates douces en rondelles.
4. Dans un grand bol, mélangez les patates douces avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le sel et le poivre, assurant une répartition uniforme.
5. Disposez les patates douces sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
6. Enfouez pendant environ 25-30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur.
7. Retournez-les à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
8. Saupoudrez de persil frais haché avant de servir.



JOUR 5

Matin

Flocon d'Avoine aux Légumes Méditerranéens

Midi

Salade de Pâte au Poulet, sans Gluten

Soir

Poivron Farci à la Viande



Liste des courses



MATIN: Flocon d'Avoine aux Légumes Méditerranéens

- 500 g de flocons d'avoine
- 4 Œufs
- 800 ml de lait végétal (coco, amande, ..)
- 1 Poivron rouge
- 4 Tomates
- 2 Courgettes
- 1 Aubergine
- Curcuma, gingembre, curry
- Herbes aromatiques fraîches ou en poudre (basilic, origan, thym, romarin)
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

MIDI: Salade de pâtes au poulet, sans gluten

- 500 g de poitrines de poulet
- 1 Concombre
- 1 Poivron rouge
- 200 g Tomates cerises
- 40 g Olives noires
- 400 g Pâtes sans gluten
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Moutarde de Dijon
- Sel et Poivre





Liste des courses

SOIR: Poivron Farci à la Viande

- 400 g Bœuf haché
- 70g Riz complet
- 4 Poivrons jaunes ou rouges
- 20g Parmesan rapé
- 1 Oignon
- 1 Tige de céleri
- Ghée
- Huile d'olive
- Persil frais
- Paprika et piment de Cayenne
- Sel et Poivre





Matin

Flocon d'Avoine aux Légumes Méditerranéens pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Oeufs
- 500 g de Flocons d'avoine
- 800 ml Lait végétal (coco, amande, ..)
- 1 Poivron rouge émincé
- 4 Tomates en dés
- 2 Courgettes râpées
- 1 Aubergine en petits dés
- 2 Cuillères à café du mélange curcuma, gingembre et curry
- Herbes aromatiques fraîches et/ou en poudre (basilic, origan, thym, romarin...)
- Huile d'olive
- Sel et Poivre



Instructions

1. Dans un grand bol, verser les flocons d'avoine dans le lait végétal et les laisser absorber le liquide. Laisser reposer pendant environ 15 minutes.
2. Pendant ce temps, battre les œufs dans un autre bol.
3. Ajouter les poivrons, tomates, courgettes, aubergines, épices, et herbes aromatiques aux flocons d'avoine hydratés. Mélanger le tout.
4. Incorporer les œufs battus à la préparation et bien mélanger.
5. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et chauffer à feu moyen (éviter d'atteindre le point de fumée).
6. Déposer plusieurs petits tas de la préparation dans la poêle chaude, en les aplatissant légèrement pour former des galettes.
7. Lorsque le dessous des galettes est pris, les retourner délicatement pour cuire l'autre face.
8. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la préparation soit utilisée.
9. Servir les galettes chaudes, accompagnées de votre choix. Bon appétit!

Astuces

- Vous pouvez laisser reposer les flocons dans le lait au réfrigérateur pendant la nuit pour une pâte moins structurée.
- Les légumes peuvent être ajoutés crus à la préparation ou préalablement cuits à la vapeur douce pendant quelques minutes, puis égouttés avant d'être mélangés aux flocons.





Midi

Salade de Pâtes au Poulet, sans Gluten pour 4 Personnes

Ingrédients

- 400 g de pâtes sans gluten
- 2 Blancs de poulet cuits et coupés en dés
- 200 g de Tomates cerises coupées en deux
- 1 Concombre, pelé et coupé en dés
- 1 Poivron rouge, coupé en dés
- 40 g d'Olives noires dénoyautées et coupées en rondelles

Pour la vinaigrette

- 6 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 Cuillères à soupe de vinaigre
- 1 Cuillère à café de moutarde de Dijon
- Sel et Poivre





Instructions

1. Cuisez les 400 g de pâtes sans gluten selon les instructions sur l'emballage. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
2. Dans un grand bol, mélangez les pâtes cuites, le poulet, les tomates cerises, le concombre, le poivron rouge, et les olives noires.
3. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en fouettant ensemble l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade de pâtes et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.
5. Réfrigérez la salade pendant au moins 30 minutes avant de servir, pour permettre aux saveurs de se mélanger. Bon appétit!



Soir

Poivron Farci à la Viande pour 4 Personnes

Ingrédients

- 70 g de Riz complet
- 4 Poivrons jaunes ou rouges, coupés en deux sur la longueur
- 1 Oignon, haché finement
- 1 Tige de céleri, coupée en petits morceaux
- 1 Cuillère à soupe de ghée
- 2 Cuillères à thé d'huile d'olive
- 400 g de Bœuf haché
- 1/2 Tasse d'eau
- 1 Cuillère à soupe de paprika
- 1/2 Cuillère à café de piment de Cayenne (facultatif)
- 20 g de Parmesan végétal
- 3 Cuillères à soupe de persil frais haché
- Sel et Poivre



Instructions



Instructions

1. Ajoutez le reste du grée et de l'huile dans la poêle. Ajoutez la viande hachée et faites-la saisir jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée (environ 4-5 minutes). Ne pas trop la brasser pour bien la dorer.
2. Remettez les légumes dans la poêle, ajoutez l'eau, puis ajoutez le paprika et le piment de Cayenne (si désiré). Assaisonnez de sel et poivre au goût. Mélangez avec le riz cuit.
3. Remplissez les demi-poivrons avec la farce, disposez-les sur un plat allant au four. Saupoudrez de fromage végétal et versez un peu d'eau dans le plat.
4. Cuisez au centre du four à découvert pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que le dessus des poivrons soit bien doré.
5. Servez aussitôt, saupoudrez de persil haché.

Astuces

- Vous pouvez farcir les poivrons 1 ou 2 jours à l'avance, les couvrir et réfrigérer. Avant de servir, saupoudrez de fromage végétal, ajoutez un peu d'eau dans le plat et cuisez au four.
- Vous pouvez aussi cuire les poivrons complètement à l'avance et les réchauffer au four pendant 15 minutes à 120°C
- Pour gratiner sans fromage végétal, essayez ces alternatives savoureuses et croustillantes:

- **Noix et graines** : Une combinaison de noix hachées (comme les noix, les amandes ou les noix de cajou) et de graines (comme les graines de tournesol).

- **Mélange de céréales** : Mélangez des céréales sans sucre ajouté avec des herbes et des épices, puis saupoudrez-les sur le plat.





JOUR 6

Matin

Omelette Végane à la Farine de Pois Chiches

Midi

Salade d'Endive aux Noix et Pommes

Soir

Stoemp de Patate douce aux Noix de Pécan



Liste des courses

MATIN: Omelette Végane à la Farine de Pois Chiches

- 240g de Yaourt au soja, tofu soyeux ou crème végétale liquide (cajou, amande)
- 160g Farine de pois chiches
- Curcuma
- Cumin
- 2 Gousses d'ail frais ou en poudre
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

MIDI: Salade d'Endive aux Noix et Pommes

- 4 Endives
- 2 Pommes
- 100 g de Cerneaux de noix
- 2 Avocats
- 1 Citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre



SOIR: Stoemp de Patate Douce aux Noix de Pécan

- 200 g de Pommes de terre à chair fondante
- 400 g de Patates douces
- 30 g de Noix de pécan concassées
- 3 Oignons rouges
- 4 Tomates
- 90 g de Roquette et de mâche
- Huile d'olive
- Moutarde
- Vinaigre balsamique
- Sel et Poivre



Matin

Omelette Végane à la Farine de Pois Chiches pour 4 Personnes

Ingrédients

- 240g Tofu soyeux ou crème végétale liquide (cajou, amande)
- 160g de Farine de pois chiches
- 20cl d'Eau froide
- 4 Pincées de curcuma et de cumin
- 2 Gousses d'ail frais ou en poudre
- Huile d'olive pour la cuisson
- 1/2 Cuillère à café de sel



Instructions

1. Mixer tous les ingrédients ou les mélanger à l'aide d'un fouet dans un saladier. Ajouter les liquides progressivement pour éviter les grumeaux.
2. Chauffer la poêle et verser de l'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, verser la préparation. Dès que les bords se décollent (rapidement), passer une spatule en dessous.
3. Garnir éventuellement avant de servir.

Cette omelette végétane à la farine de pois chiches est rapide, moelleuse et adaptable. Ajoutez vos garnitures préférées et servez-la avec une salade pour un repas équilibré.



Midi

Salade d'Endives aux Noix et Pommes pour 4 Personnes



Ingrédients

- 4 Endives
- 2 Pommes (une variété sucrée et acidulée, comme la Pink Lady)
- 100 g de Cerneaux de noix
- 2 Avocats
- Jus d'un demi-citron
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre

Instructions

1. Laver et sécher les endives. Retirer les feuilles extérieures si elles sont abîmées. Couper les endives en fines lanières.
2. Laver les pommes, les évider et les couper en tranches fines. Vous pouvez laisser la peau pour plus de couleur et de nutriments.
3. Dans un grand saladier, mélanger les endives, les tranches de pommes et les cerneaux de noix.
4. Ajouter l'avocat en dés dans la salade.
5. Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien fouetter pour émulsionner la vinaigrette.
6. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour enrober tous les ingrédients.
7. Servir immédiatement, en garnissant éventuellement de quelques noix supplémentaires.





Soir

Stoemp de Patate douce aux Noix de Pécan pour 4 Personnes

Ingrédients

- 200 g Pommes de terre à chair fondante
- 400 g Patates douces
- 30 g Noix de pécan concassées
- 3 Oignons rouges
- 4 Tomates
- 90 g Roquette et de mâche
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à soupe de moutarde
- 1 Cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et Poivre



Instructions

1. Préchauffez le four à 200 degrés.
2. Épluchez les pommes de terre et les patates douces, puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire dans l'eau pendant 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez en conservant un peu de leur eau et réservez sans couvercle.
3. Coupez les tomates en quartiers. Dans le plat à four, mélangez les tomates avec 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique noir par personne. Salez et poivrez. Enfournes les tomates pendant 10 à 15 minutes.
4. Concassez éventuellement les noix de pécan en morceaux plus petits. Faites chauffer la poêle à feu vif, à sec, et dorez les noix de pécan. Réservez-les hors de la poêle.
5. Émincez l'oignon rouge en demi-rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites cuire les oignons rouges pendant 6 à 8 minutes à feu moyen. Salez et poivrez.
6. Écrasez les pommes de terre et les patates douces au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez la moutarde et un filet de liquide de cuisson pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.
7. Incorporez l'oignon rouge à la purée. Réchauffez éventuellement un peu plus. Incorporez ensuite les tomates ainsi que la roquette et la mâche.
8. Servez le stoemp sur les assiettes et garnissez-le des noix de pécan concassées. Bon appétit!



JOUR 7

Matin

Chakchouka Marocaine

Midi

Tajine de Poulet au Citron

Soir

**Soupe Réconfortante aux
Saveurs Exotiques**



Liste des courses



MATIN: Chakchouka Marocaine

- 500g Tomates
- 2 Poivrons rouges moyens
- 1 Oignon
- 6 Oeufs
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cumin
- Paprika
- Sel et Poivre
- Herbes fraîches (pour servir)

MIDI: Tajine de Poulet au Citron

- 4 Cuisses de poulet
- 100 g Olives vertes dénoyautées
- 1 Oignon rouge
- 2 Gousses d'ail
- 1 Citron confit
- 1 Citron
- Persil haché
- Coriandre
- Huile d'olive
- Gingembre en poudre
- Curcuma en poudre
- 2 Filaments de safran
- Sel et Poivre





Liste des courses

SOIR: Soupe Réconfortante aux Saveurs Exotiques

- 1 Patate douce
- 2 Carottes
- 1 Courgette
- 1 Tomate
- 1 Poivron rouge
- 1 Oignon
- 2 Gousses d'ail
- 1 Pouce de racine de gingembre
- 1 Cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 Cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 Litre de bouillon de légumes
- Jus d'un demi-citron (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel et Poivre



Matin

Chakchouka Marocaine pour 4 Personnes

Ingrédients

- 500 g Tomates
- 2 Poivrons rouges moyens
- 1 Oignon
- 6 Oeufs
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Cuillères à café de cumin et de paprika
- Sel et Poivre



Instructions

1. Peler les oignons et les couper en fines lamelles.
2. Laver les poivrons et les tomates, puis les couper en petits morceaux.
3. Faire revenir les oignons dans une poêle avec l'huile de coco. Ajouter les poivrons et faire cuire le tout.
4. Ajouter le cumin et faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes, en mélangeant.
5. Ajouter les tomates coupées. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Assaisonner de paprika, de sel et de poivre.
6. À l'aide d'une cuillère, creuser 4 trous dans la préparation. Battre les œufs individuellement et les placer tour à tour dans les trous prévus à cet effet.
7. Recouvrir puis faire cuire à feu doux pendant 5 minutes.
8. Les œufs doivent être légèrement fermes.
9. Servir avec des herbes fraîches.





Midi

Tajine de Poulet au Citron pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Cuisses de poulet
- 100 g Olives vertes dénoyautées
- 1 Oignon rouge finement ciselé
- 2 Gousses d'ail hachées
- 1 Citron confit (peau en lanières, intérieur épépiné et concassé)
- 2 Cl de jus de citron
- 1 Cuillère à soupe de persil haché
- 1 Cuillère à soupe de coriandre hachée
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 2 Cuillères à soupe de curcuma
- 2 Filaments de safran
- Sel et Poivre





Instructions

1. Dans un récipient, préparez la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le safran, le curcuma, le gingembre en poudre, le poivre, l'ail haché, la pulpe du citron confit et la moitié des herbes hachées. Enduisez généreusement les cuisses de poulet de cette marinade et laissez reposer au frais pendant 2 heures.
2. Retirez la viande de la marinade. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque, en veillant à retirer l'excès de marinade. Dans un tajine (ou une marmite), placez les oignons ciselés et la marinade. Ajoutez un verre d'eau, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient bien cuits.
3. Intégrez les cuisses de poulet et ajoutez un filet d'huile d'olive. Cuisez à feu doux et à couvert pendant 1 heure. Retirez les cuisses, faites réduire la sauce jusqu'à obtenir un jus sirupeux. Replacez les cuisses de poulet dans le tajine. Ajoutez les olives dénoyautées, le citron confit en lanières et une pincée d'herbes hachées.
4. Réchauffez le tajine à feu doux et laissez caraméliser. Couvrez et servez bien chaud. Bon appétit!





Soir

Soupe Réconfortante aux Saveurs Exotiques pour 4 Personnes

Ingrédients

- 1 Patate douce, pelée et coupée en dés
- 2 Carottes, coupées en rondelles
- 1 Courgette, coupée en rondelles
- 1 Tomate, coupée en dés
- 1 Poivron rouge, coupé en dés
- 1 Oignon, haché
- 2 Gousses d'ail, émincées
- 1 Pouce de racine de gingembre, pelée et râpée
- 1 Cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 Cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 Litre de bouillon de légumes
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron (facultatif)
- Sel et Poivre





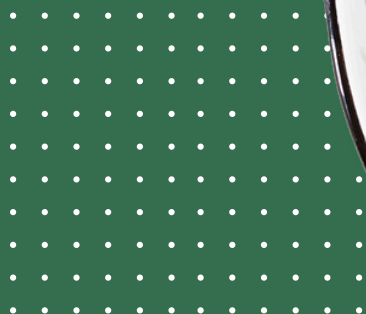
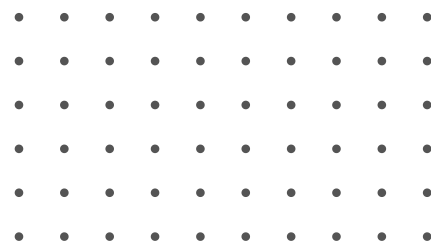
Instructions

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter la patate douce, les carottes, le poivron rouge, la courgette et la tomate. Faire sauter pendant quelques minutes.
3. Incorporer le curcuma en poudre, la cannelle, le bouillon de légumes, le sel et le poivre. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Utiliser un mixeur plongeant pour réduire la soupe en purée lisse.
5. Ajouter le jus de citron et ajuster l'assaisonnement selon votre goût.
6. Servir chaud. Bon appétit!





MENU SEMAINE 3





JOUR 1

Matin

Pancake au Quinoa

Midi

Soupe Miso aux Algues

Soir

Filets d'Anchois Roulés à la Crème d'Ail à Base de Noix de Cajou



Liste des courses

MATIN: Pancake sans Gluten pour 12 portions

- 200g Quinoa
- 4 Cuillères à soupe de graines de lin
- 2 Cuillères à café de bicarbonate de soude
- 2 Filets de vinaigre
- 120ml Eau
- 120ml Lait végétal (coco, amande, ...)
- Beurre de coco pour la cuisson



MIDI: Soupe Miso aux Algues pour 4 personnes

- 200g Champignons de Paris
- 100g Tofu ferme
- 2 Carottes
- 1 Blanc de poireau
- 1 Citron non traité
- 3 Cuillères à soupe rases de wakamé frais
- 2 Cuillères à soupe rases de pâte miso
- 20 g Gingembre frais
- Huile d'olive
- Épices : poivre, piments (facultatif)

SOIR : Filets d'Anchois Roulés à la Crème d'Ail à Base de Noix de Cajou pour 4 personnes

- 24 Filets d'anchois
- 1 Poignée de noix de cajou
- 1/4 Botte de persil plat
- 3 Branches de menthe
- 2 Gousses d'ail
- Tomates cerises
- Huile d'olive
- Poudre d'amande
- Épices : poudre de paprika, cumin, sel, poivre





Matin

Pancake sans Gluten pour 12 portions

Ingrédients

- 200g Quinoa
- 4 Cuillères à soupe de graines de lin
- 2 Cuillères à café de bicarbonate de soude
- 2 Filets de vinaigre
- 120ml Eau
- 120ml Lait végétal (coco, amande, ...)
- Beurre de coco pour la cuisson



Instructions

1. La veille, faites tremper les 200g de quinoa.
2. Le lendemain, rincez-le et égouttez-le.
3. Dans un mixeur, ajoutez tous les ingrédients et mixez finement.
4. Graissez une poêle avec du beurre de coco et faites cuire les pancakes pendant 1 minute de chaque côté, en laissant de petites bulles se former sur le dessus.
5. Ajoutez le topping de votre choix et régalez-vous.

ASTUCES

- **Fruits frais** : Banane, fraise, myrtille, framboise, kiwi, ou tout autre fruit de saison.
- **Fruits secs** : Noix, amande, noisette, graine de chia ou de citrouille.
- **Tartinades** : Beurre d'amande, beurre de cacahuète, purée de noisettes et/ou de miel.
- **Épices** : Saupoudrez de cannelle, d'anis, de cardamome



Midi

Soupe Miso aux Algues pour 4 personnes

Ingrédients

- 200g Champignons de paris
- 100g Tofu ferme
- 2 Carottes
- 1 Blanc de poireau
- 1 Citron non traité
- 3 Cuillères à soupe rases de wakamé frais
- 2 Cuillères à soupe rases de pâte miso
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20g Gingembre frais
- Poivre et/ou piments (facultatif)



Instructions

1. Rincez les champignons, puis tranchez-les en lamelles. Épluchez les carottes et débitez-les en fines rondelles. Nettoyez le blanc de poireau puis coupez-le en tranches fines.
2. Détaillez le tofu en petits cubes. Pelez le gingembre et tranchez-le en très fins bâtonnets. Rincez le citron et râpez son zeste.
3. Faites chauffer l'huile dans une casserole et jetez-y le gingembre. Laissez dorer 1 minute, puis ajoutez les champignons et le zeste râpé.
4. Mélangez et faites cuire encore 2 minutes. Incorporez les carottes, le poireau et le tofu, poivrez. Faites chauffer le tout 2 minutes, puis versez 1,5 litre d'eau. Couvrez et laissez frissonner 10 minutes.
5. Pendant ce temps, rincez soigneusement le wakame et ciselez-le. Ajoutez dans la soupe, couvrez et laissez cuire encore 10 minutes.
6. Retirez du feu, puis incorporez le miso. Mélangez et répartissez dans des bols individuels. Servez immédiatement.

ASTUCE

Variez la saveur de cette soupe en utilisant différents types d'algues : nori, kombu... Toutes les algues marines sont riches en minéraux, particulièrement en iode. Pour transformer cette soupe légère en plat consistant, ajoutez au dernier moment deux poignées de vermicelles de riz.





Soir

Filets d'Anchois Roulés à la Crème d'Ail à Base de Noix de Cajou pour 4 personnes

Ingrédients

- 24 Filets d'anchois
- Tomates cerises (quantité selon préférence)
- 1 Poignée de noix de cajou
- ¼ Botte de persil plat
- 3 Branches de menthe
- 2 Gousses d'ail
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à soupe de poudre d'amande
- ½ Cuillère à café de paprika
- Sel et poivre





Instructions

1. Demandez à votre poissonnier de prélever les filets d'anchois.
2. Faites chauffer votre four à 180 °C (th. 6).
3. Épluchez une gousse d'ail. Prélevez les feuilles du persil et de la menthe, rincez-les et ciselez-les finement ensemble.
4. Dans un robot culinaire, mélangez les noix de cajou, la gousse d'ail, les épices et les herbes ciselées pour obtenir la crème d'ail.
5. Tartinez chaque filet d'anchois avec cette crème, puis roulez-les et maintenez-les avec une pique en bois d'apéritif. Arrangez-les côte à côte dans un plat allant au four.
6. Intégrez les tomates cerises dans le plat, disposées à côté des filets d'anchois.
7. Parsemez un peu de poudre d'amande, arrosez avec un filet d'huile d'olive et enfournez. Laissez cuire 10 minutes, puis passez le four en position gril et faites griller 5 minutes.
8. Servez immédiatement.





JOUR 2

Matin

Muffin au Chocolat

Midi

Crème de Céleri aux Épices

Soir

Lapin à la Provençale



Liste des courses



MATIN : Muffins au Chocolat

- 60g Farine d'amandes
- 2 Oeufs
- 150g Compote de pommes (sans sucre ajouté)
- 20g Sucre de coco
- 20g Pépites de chocolat noir
- 5g Cacao pur en poudre
- 5g Poudre à lever sans gluten

MIDI: Crème de Céleri aux Épices pour 4 personnes

- 1 Pied de céleri branche
- 3 Gousses d'ail
- 3 Cuillères à soupe de tofu soyeux
- Huile d'olive
- Épices : cumin, paprika, sel et poivre
- Persil, basilic, coriandre, ciboulette, cerfeuil (facultatif)

SOIR : Lapin à la Provençale pour 4 personnes

- 1 Lapin d'environ 1,5 kg, découpé en morceaux
- 2 Grosses tomates
- 2 Gousses d'ail
- 1 Branche de thym
- 1 Branche de romarin
- Huile d'olive
- Épices : piment de Cayenne, sel, poivre



Matin

Muffin au Chocolat

Ingrédients

Ingrédients pour 4 gros muffins

- 60g Farine d'amandes
- 2 Oeufs
- 150g Compote de pommes (sans sucre ajouté)
- 20g Sucre de coco
- 20g Pépites de chocolat noir
- 5g Cacao pur en poudre
- 5g Poudre à lever sans gluten



Instructions

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la compote et les œufs.
3. Ajoutez ensuite la farine d'amande, le sucre de coco, le cacao en poudre et la poudre à lever.
4. Quand la texture est bien homogène, incorporez les pépites de chocolat à la préparation.
5. Graissez votre moule à muffins avant de déposer, à l'aide d'une cuillère, la pâte à muffins. Remplissez-les aux 3/4 maximum, car les muffins vont gonfler pendant la cuisson.
6. Enfournez pendant 25 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au cœur ; elle doit ressortir propre.
7. Laissez refroidir un peu, puis dégustez les muffins tièdes ou froids !



Midi

Crème de Céleri aux Épices pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Pied de céleri branche
- 2 Gousses d'ail
- 2 Cuillères à soupe de tofu soyeux
- ½ Cuillère à soupe de cumin moulu
- ½ Cuillère à soupe de paprika moulu
- 1 Cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre



Instructions

1. Pelez les gousses d'ail et tranchez-les en lamelles. Nettoyez le pied de céleri, épluchez soigneusement les grosses branches afin d'éliminer tous les fils et coupez-le en tronçons de 3 cm.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Jetez-y les lamelles d'ail et laissez dorer 2 minutes. Puis ajoutez le céleri et les épices. Salez, poivrez, mélangez et laissez cuire 3 minutes.
3. Remuez encore, puis ajoutez 1,5 litre d'eau, couvrez et laissez mijoter 20 minutes.
4. Lorsque le potage est cuit, versez-le dans le bol de votre mixeur. Ajoutez le tofu soyeux et mixez jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Répartissez-la dans des bols individuels et servez immédiatement.

ASTUCE

- Vous pouvez aussi remplacer les épices par des herbes aromatiques ciselées : persil, basilic, coriandre, ciboulette, cerfeuil...
- Le tofu, en plus d'ajouter une texture crémeuse à notre crème de céleri aux épices, constitue une excellente source de protéines végétales, assurant ainsi un apport nutritif équilibré et complet au repas. Un ajout sain et délicieux!



Soir

Lapin à la Provençale pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Lapin d'environ 1,5 kg découpé en morceaux
- 2 Grosses tomates
- 2 Gousses d'ail
- 1 Branche de thym
- 1 Branche de romarin
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Pincées de piment de Cayenne moulu
- Sel et Poivre



Instructions

- Pelez les gousses d'ail et réduisez-les en purée avec un presse-ail. Plongez les tomates 1 minute dans l'eau bouillante, puis épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en cubes.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Plongez-y les morceaux de lapin et laissez-les dorer 2 minutes de chaque côté. Retirez-les et réservez-les.
- Dans le même fond de cuisson, mettez la purée d'ail. Ajoutez les cubes de tomate, le piment et les aromates attachés en bouquet. Salez, poivrez et laissez mijoter 5 minutes.
- Intégrez les morceaux de lapin, mélangez pour bien répartir la sauce, couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 40 minutes. Servez chaud.

ASTUCE

En hiver, lorsque les tomates sont insipides, utilisez des cubes de tomates surgelés.





JOUR 3

Matin

Bowl de Quinoa au Saumon Fumé

Midi

Nouille Sautée aux Légumes verts

Soir

Filet de Poulet en Papillote



Liste des courses

MATIN : Bowl de Quinoa au Saumon Fumé

- Quinoa
- Huile d'olive
- Roquette
- Avocats
- Jus de citron vert
- Coriandre ou aneth frais
- Saumon fumé
- Poudre d'ail
- Graines de sésame (en option, pour l'astuce)



MIDI : Nouille sautée aux légumes verts

- Nids de nouilles de riz (quantité pour 4 personnes)
- 300 g Légumes verts (brocoli, choy sum, pak choï, kale, blette)
- 2 Échalotes
- 1 Tige de citronnelle
- Huile d'olive
- 2 Gousses d'ail
- Sauce soja sans alcool et sans gluten
- Jus de citron jaune ou vert
- Zeste d'1 citron vert
- Sirop d'érable
- Huile de sésame
- Garniture : oignons nouveaux, coriandre, basilic thaï, menthe, noix, cacahuètes, noix de cajou, pignons de pin

SOIR : Filets de Poulet en Papillote

- 4 Filets de poulet de 100g
- 800g de légumes variés (oignons, champignons, poireaux, carottes)
- 1 Poignée de cerneaux de noix brisés
- Huile de colza
- Épices : curry, noix de muscade, sel et poivre
- Papier de cuisson sulfurisé



Matin

Bowl de Quinoa au Saumon Fumé pour 4 Personnes

Ingrédients

- 2 Tasses de quinoa cuit
- 2 Cuillères à café d'huile d'olive
- 120g Roquette
- 2 Avocats coupés en cubes
- 2 Cuillères à café de jus de citron vert
- 2 Cuillères à soupe de coriandre hachée ou d'aneth
- 4 Tranches de saumon fumé
- Poudre d'ail
- Mélange d'herbes séchées (thym, origan, basilic, aneth, etc.)



Instructions

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites dorer le quinoa, puis retirez-le de la poêle.
2. Mélangez le quinoa avec la roquette, la coriandre et le jus de citron vert.
3. Ajoutez les cubes d'avocat et le saumon fumé, puis mélangez.
4. Répartissez la préparation dans quatre bols.

ASTUCE

Ajoutez des graines de sésame pour une texture croquante et une saveur de noisette.





Midi

Nouille Sautée aux Légumes Verts pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Nids de nouilles de riz
- 300g Légumes verts (brocoli, choy sum, pak choï, kale, blette...)
- 2 Échalotes
- 1 Tige de citronnelle
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Gousses d'ail écrasées

Ingrédients pour la sauce

- 2 Cuillères à soupe de sauce soja sans alcool et sans gluten
- 2 Cuillères à soupe de jus de citron vert
- Zeste d'1 citron vert
- 1 Cuillère à soupe de sirop d'érable
- 2 Cuillères à café d'huile de sésame

Garniture

- Oignons nouveaux, coriandre, basilic thaï, menthe, noix, cacahuètes, noix de cajou, pignons de pin





Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients de la sauce et réservez.
2. Cuisez les nouilles selon les instructions de l'emballage. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson (pour les légumes), rincez à l'eau tiède, égouttez à nouveau et réservez.
3. Dans une poêle, disposez les échalotes émincées, la citronnelle hachée et l'huile à feu doux. Faites doucement dorer les échalotes et la citronnelle.
4. Augmentez le feu, ajoutez les légumes verts émincés grossièrement et l'ail écrasé avec un peu d'eau de cuisson des nouilles que l'on a réservée.
5. Mélangez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Si vous avez du brocoli, prévoyez environ 5 minutes.
6. Ajoutez les nouilles dans la sauce, mélangez délicatement avec des baguettes. Servez immédiatement avec les garnitures hachées grossièrement.



Soir

Filet de Poulet en Papillote pour 4 Personnes

Ingrédients

- 4 Filets de poulet
- 1 Poignée de cerneaux de noix brisés
- 800g Légumes variés coupés en petits morceaux (oignons, champignons, poireaux, carottes)
- Huile de colza
- 2 Cuillères à café de curry
- 1 Pincée de noix de muscade
- Sel et Poivre





Instructions

1. Préchauffez votre four à 160 °C (th. 5-6).
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile de colza et faites revenir oignons, champignons, poireaux, carottes préalablement coupés en dés. Ajoutez le curry, la noix de muscade, les noix. Mélangez bien et laissez cuire pendant 5 minutes, en surveillant pour éviter que cela n'accroche.
3. Pendant ce temps, coupez les filets de poulet en tranches fines.
4. Découpez quatre grands morceaux de papier de cuisson sulfurisé et déposez-y les tranches de poulet.
5. Ajoutez la préparation de légumes (oignons, champignons, poireaux, carottes) sur les filets et les noix sur le poulet. Répartissez.
6. Refermez les papillotes et enfournez pendant 15 minutes.
7. Servez chaud et savourez.





JOUR 4

Matin

Bowl-Déjeuner Énergisant

Midi

Fenouil Braisé au Curry et Poulet

Soir

Harira Moderne au Quinoa



Liste des courses

MATIN: Bowl-Déjeuner Énergisant

- 120g Flocons d'avoine sans gluten ou de flocons de sarrasin
- 650ml Lait végétal
- 50g Noix de Grenoble
- 4 Cuillères à soupe de graines de chia
- 4 Petites bananes ou autres fruits de saison, coupés en morceaux
- 250ml Yaourt soja nature
- 50g Purée d'amande
- 2 Cuillères à soupe de sirop d'érable (optionnel)

MIDI : Fenouil Braisé au Curry et Poulet

- 500g Poulet (coupé en morceaux)
- 4 Bulbes de fenouil
- 1 Oignon rouge
- 1 Orange
- 2 Cuillères à soupe de sésame
- Épices : curry en poudre, sel, poivre

SOIR : Harira Moderne au Quinoa

- Lentilles corail (200 grammes)
- 1/2 Botte de céleri vert
- 1/2 Botte de persil
- 1/2 Botte de coriandre
- 2 Oignons
- Morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 1 Bocal de pois chiches bio (prêts à l'emploi)
- Bouteille de purée de tomates bio (750 ml)
- Quinoa
- Huile d'olive
- Épices : Poivre du moulin, sel de mer, curcuma, ras el hanout, cannelle



Matin

Bowl-Déjeuner Énergisant pour 4 Personnes

Ingrédients

- 120g Flocons d'avoine sans gluten ou de flocons de sarrasin
- 650ml Lait végétal
- 50g Noix de Grenoble
- 4 Cuillères à soupe de graines de chia
- 4 Petites bananes ou autres fruits de saison, coupés en morceaux
- 250ml Yaourt soja nature
- 50g Purée d'amande
- 2 Cuillères à soupe de sirop d'érable (optionnel)

Instructions

1. Dans chaque pot d'une capacité de +/- 250 ml, répartir les flocons d'avoine.
2. Ajouter le lait, les noix, et éventuellement le sirop d'érable. Intégrer également les graines de chia qui épaissiront le gruau.
3. Fermer les couvercles et secouer chaque pot vigoureusement pour bien mélanger les ingrédients.
4. Ouvrir les pots et ajouter les morceaux de banane dans chacun d'eux. Refermer les couvercles et placer les pots au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
5. Au moment de servir, ajouter le yaourt et la purée d'amande dans chaque pot. Mélanger délicatement le tout avant de déguster.



Midi

Fenouil Braisé au Curry et Poulet pour 4 Personnes

Ingrédients

- 500g Poulet (coupé en morceaux)
- 4 Bulbes de fenouil
- 1 Oignon rouge
- 1 Orange
- 2 Cuillères à soupe de sésame
- 2 Cuillères à soupe de curry en poudre
- Sel et Poivre



Instructions

1. Rincez les fenouils, éliminez les feuilles extérieures si elles sont trop épaisses, puis coupez les bulbes en quatre. Épluchez l'oignon et tranchez-le en quartiers.
2. Pressez l'orange. Dans le jus, délayez le curry.
3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer.
4. Arrangez au fond de la cocotte les quarts de fenouils et les quartiers d'oignons. Salez et poivrez.
5. Versez le jus d'orange au curry sur le poulet, les fenouils et les oignons. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.
6. Saupoudrez de graines de sésame et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
7. Servez immédiatement.



Soir

Harira Moderne au Quinoa pour 4 Personnes

Ingrédients

- 200g Lentilles corail
- 2 Oignons
- 1/2 Botte de céleri vert
- 1 Morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 1 Bocal de pois chiches bio prêts à l'emploi
- 1 Bouteille de coulis de tomates bio (750 ml)
- 1/2 Botte de persil
- 1/2 Botte de coriandre
- 1,5l Eau
- Huile d'olive
- 1 Cuillère à café de curcuma
- 1 Cuillère à café de ras el hanout
- 1 Cuillère à café de cannelle
- Sel et Poivre





Instructions

1. Commencez par préparer la purée de lentilles. Rincez les lentilles sous l'eau froide, puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes. Utilisez une casserole et respectez le ratio habituel de 3 parts d'eau pour 1 part de lentilles. Une fois l'ébullition atteinte, réduisez la chaleur à feu doux et laissez mijoter les lentilles pendant environ 15 à 20 minutes, étant donné que les lentilles corail cuisent rapidement. Réduisez-les en purée à l'aide d'un mixeur et mettez de côté.

Votre purée de lentilles corail est maintenant prête à être intégrée dans votre plat, offrant une texture crémeuse et une saveur délicieuse.

Ensuite, passez à la préparation des légumes

1. Coupez l'oignon et le céleri en petits morceaux.
2. Hachez finement le persil et la coriandre, et râpez le morceau de gingembre frais.
3. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive avec l'oignon, le céleri, le persil, la coriandre, le gingembre et les épices, puis laissez rissoler pendant quelques minutes.
4. Ajoutez le coulis de tomates et l'eau, puis laissez cuire environ 30 minutes à feu doux.
5. Rincez le quinoa et ajoutez-le avec les pois chiches préalablement cuits.
6. En fin de cuisson, incorporez la purée de lentilles en tant qu'épaississant et laissez mijoter quelques minutes.





JOUR 5

Matin

Pain Protéiné sans Gluten

Midi

**Nouille de Sarrasin aux
Légumes et Tofu à la Thai**

Soir

**Tajine aux Petits Pois et
Boulette de Viande Hachée**



Liste des courses



MATIN : Pain Protéiné sans Gluten

- 75g Farine de sarrasin
- 50g Farine de châtaigne
- 50g Farine de quinoa
- 50g Poudre d'amandes
- 50g Farine de pois chiches
- 20g Graines de lin
- 4g Agar-agar
- 15g Levain de sarrasin

MIDI : Nouilles de Sarrasin aux Légumes et Tofu à la Thai

- 300g Nouilles de sarrasin
- 2 Carottes
- 200g Haricots verts plats
- 200g Tofu
- Huile d'olive
- 1 Botte de basilic
- 1 Botte de cive
- Sauce tamari
- Épices : sel et poivre du moulin

SOIR : Tajine aux Petits Pois et Boulette de Viande Hachée

- 600g de viande hachée
- 1 Oignon
- 4 Gousses d'ail
- 1 Boîte de pulpe de tomate bio (400g)
- 1 Cuillère à soupe de concentré de tomate bio
- 400g Petits pois surgelés
- 1 Poignée de coriandre fraîche ciselée
- 1 Poignée de persil frais ciselé
- Huile d'olive
- Épices : Poivre, paprika, curcuma, gingembre, sel, poivre, piments (facultatif)



Matin

Pain Protéiné sans Gluten

Ingrédients

- 75g Farine de sarrasin
- 50g Farine de châtaigne
- 50g Farine de quinoa
- 50g Poudre d'amandes
- 50g Farine de pois chiches
- 20g Graines de lin
- 4g Agar-agar
- 15g Levain de sarrasin
- 320ml Eau
- Sel



Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un récipient. Ajouter l'eau et mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Disposer la pâte dans un moule à cake préalablement chemisé d'une feuille de papier cuisson. Couvrir le moule d'un torchon humide et laisser lever pendant 2 à 3 heures. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Scarifier le pain à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en réalisant des incisions sur le dessus de la pâte pour permettre à la chaleur de pénétrer uniformément pendant la cuisson.
4. Cuire au four à 180 °C pendant 1 heure, en surveillant la cuisson à l'aide d'un couteau pour s'assurer que le pain soit cuit de manière uniforme.



Midi

Nouille de Sarrasin aux Légumes et Tofu à la Thai pour 4 Personnes

Ingrédients

- 300g Nouilles de sarrasin
- 2 Carottes
- 200g Haricots verts plats
- 200g Tofu
- 1 Filet d'huile d'olive
- 1/2 Botte de basilic
- 3 Branches de cive
- 4 Cuillères à soupe de sauce tamari
- Sel et Poivre



Instructions

1. Dans une poêle, faites revenir les dés de carottes, les haricots équeutés, et les morceaux de tofu dans l'huile d'olive pendant 3 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez les nouilles de sarrasin.
3. Ajoutez dans la poêle 50 cl d'eau, les nouilles de sarrasin, et la sauce tamari. Laissez mijoter pendant 4 minutes.
4. Parsemez de basilic ciselé et de cive émincée.
5. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
6. Servez immédiatement.





Soir

Tajine aux Petits Pois et Boulette de Viande Hachée pour 4 Personnes

Ingrédients

Ingrédients pour la sauce

- 1 Oignon
- 4 Gousses d'ail
- 1 Boîte de pulpe de tomate (400g)
- 1 Cuillère à soupe de concentré de tomate
- 400g Petits pois surgelés
- 1 Poignée de de coriandre fraîche ciselée
- Huile d'olive, sel, poivre, paprika, curcuma, gingembre et piments (facultatif)

Ingrédients pour les boulettes de viande hachée

- 600g Viande hachée
- Sel, poivre, gingembre, curcuma, paprika
- 1 poignée de persil frais ciselé



Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients des boulettes de viande hachée et former des boulettes.
2. Dans un tajine, faire revenir l'oignon émincé et les gousses d'ail râpées jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
3. Ajouter la pulpe de tomate, le concentré de tomate, ainsi que les épices. Bien mélanger.
4. À ébullition, ajouter les boulettes de viande hachée et les petits pois. Mélanger délicatement.
5. Laisser cuire à feu doux pendant environ 25 minutes jusqu'à ce que la sauce ait bien réduit.
6. Avant de servir, parsemer de coriandre fraîche et déguster.





JOUR 6

Matin

Omelette au Fenouil, Raisins Secs et Noix

Midi

Calamars à la Méditerranéenne

Soir

Poulet Grillé sur Lit de Houmous de Patate Douce



Liste des courses

MATIN : Omelette au Fenouil, Raisins Secs et Noix

- 400g Fenouil, paré et coupé en morceaux
- 8 Oeufs
- Un peu de fane de fenouil hachée
- 4 Cuillères à soupe de raisins secs
- 4 Cuillères à soupe de cerneaux de noix hachés
- 8 Cuillères à soupe de crème de cajou ou d'amande
- Huile d'olive
- Épices : noix de muscade râpée, sel et poivre

MIDI : Calamars à la Méditerranéenne

- 600g Rondelles de calmars
- 3 Gousses d'ail
- 1 Poivron vert
- 1 Aubergine
- 4 Belles tomates
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Branche de thym
- Sel et Poivre
- Riz sauvage (comme accompagnement selon vos préférences)



SOIR : Poulet Grillé sur Lit de Houmous de Patate Douce

- 4 Poitrines de poulet
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Patates douces moyennes, cuites et pelées
- 1 Bocal de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 2 Gousses d'ail, hachées
- 1/4 Tasse de jus de citron
- 2 Cuillères à soupe de tahini
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Épices : paprika , cumin, sel et poivre noir





Matin

Omelette au Fenouil, Raisins Secs et Noix pour 4 Personnes

Ingrédients

- 400g Fenouil, paré et coupé en morceaux
- 8 Oeufs
- 8 Cuillères à soupe de crème de cajou ou d'amande
- 4 Cuillères à soupe de raisins secs
- Un peu de fane de fenouil hachée
- 4 Cuillères à soupe de cerneaux de noix hachés
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre,
- Noix de muscade râpée

Instructions

1. Étuver brièvement le fenouil à feu moyen dans l'huile d'olive en le couvrant.
2. Battre les œufs avec la crème, les raisins secs et la fane de fenouil. Assaisonner selon votre goût.
3. Napper le fenouil avec ce mélange d'œufs et faire cuire à couvert à feu moyen jusqu'à ce que le dessous soit doré et le dessus encore légèrement baveux.
4. Parsemer de cerneaux de noix et servir immédiatement.





Midi

Calamars à la Méditerranéenne pour 4 Personnes

Ingrédients

- 600g Rondelles de calmars
- 3 Gousses d'ail
- 1 Poivron vert
- 1 Aubergine
- 4 Belles tomates
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Branche de thym
- Sel et Poivre



Instructions

- Préchauffez votre four à 220 °C (th. 7-8).
- Pelez les gousses d'ail et tranchez-les finement. Rincez le poivron, épépinez-le et coupez-le en lamelles. Rincez l'aubergine et coupez-la en tranches pas trop fines.
- Épluchez les tomates après les avoir plongées 1 minute dans l'eau bouillante, épépinez-les et coupez-les en cubes.
- Étalez les tranches d'aubergine sur la lèchefrite et enfournez. Laissez-les griller 10 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Jetez-y d'abord l'ail et le poivron. Salez, poivrez et laissez dorer 2 minutes. Ajoutez les dés de tomate et la branche de thym. Laissez cuire le tout pendant 10 minutes, à découvert pour que le jus de cuisson s'évapore.
- Découpez les tranches d'aubergine en dés. Intégrez-les dans la sauce, ainsi que les rondelles de calmars, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps pour que la saveur soit homogène.
- Éliminez la branche de thym et servez avec une timbale de riz sauvage.

ASTUCE

Pour renforcer encore la saveur méditerranéenne de ce plat, vous pouvez y ajouter en fin de cuisson quelques filets d'anchois au sel, soigneusement rincés. Dans ce cas, ne salez pas le plat. Quelques tours de moulin à poivre suffiront pour l'assaisonnement.



Soir

Poulet Grillé sur Lit de Houmous de Patate Douce pour 4 Personnes

Ingrédients

Pour le poulet grillé

- 4 Poitrines de poulet
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à café de paprika
- 1 Cuillère à café de cumin
- Sel et poivre noir

Pour le houmous de patate douce

- 2 Patates douces moyennes, cuites et pelées
- 1 bocal de pois chiches (400 g), égouttés et rincés
- 2 Gousses d'ail, hachées
- 1/4 Tasse de jus de citron
- 2 Cuillères à soupe de tahini
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir
- Eau (si nécessaire pour ajuster la consistance)



Instructions

Pour le houmous de patate douce

1. Préchauffez le four à 200°C. Enveloppez les patates douces dans du papier sulfurisé et faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 20 minutes).
2. Dans un robot culinaire, combinez les patates douces cuites, les pois chiches, l'ail, le jus de citron, le tahini, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance.
3. Goûtez et ajustez les assaisonnements selon vos préférences. Réservez le houmous.

Pour le poulet grillé

1. Préparez le poulet en assaisonnant les poitrines avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le sel et le poivre. Laissez mariner pendant environ 30 minutes.
2. Préchauffez le gril à feu moyen-élevé.
3. Faites griller le poulet pendant 6-8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et ait une belle couleur dorée.
4. Étalez une généreuse portion de houmous de patate douce sur chaque assiette. Disposez une poitrine de poulet grillé sur le dessus.

ASTUCE

Garnissez éventuellement d'un filet d'huile d'olive, de persil frais haché ou de graines de sésame.



JOUR 7

Matin

Omelette aux Haricots Noirs avec Tahini

Midi

La soupe Marocaine 'Harira' à la Viande de Bœuf/Agneau

Soir

Scampis au Curry-Coco et Légumes





Liste des courses

MATIN : Omelette aux Haricots Noirs avec Tahini

- 1 Bocal de haricots noirs bio
- Citron
- ¼ Cuillère à thé de cumin
- 8 Oeufs
- Tahini (pâte de sésame)
- Épices : sel et poivre noir
- Avocat (facultatif)

MIDI: La soupe Marocaine 'Harira' à la Viande de Bœuf/Agneau

- 130g Pois chiches
- 60g Lentilles
- 400g Viande (bœuf ou agneau)
- 500g Tomates
- 30g Concentré de tomate
- 200g Céleri émincé finement
- 1/2 Botte de coriandre fraîche hachée
- 1/2 Botte de persil frais haché
- 2 Oignons
- 2 l Eau
- 20g Vermicelle sans gluten
- 30g Fécule de maïs ou tapioca
- 5g de ghée
- Épices : 3 pistils de safran, curcuma, poivre, "ras el hanout", gros sel
- Huile d'olive





Liste des courses

SOIR : Scampis au Curry-Coco et Légumes

- 400g Scampis pelés
- 2 Tasses de riz
- 1 Boîte de crème de coco (400ml)
- 1 Brocoli
- 2 Carottes
- 1 Poivron
- 3 Gousses d'ail
- Huile d'olive
- Épices : curry, curcuma en poudre, gingembre, sel et poivre



Matin

Omelette aux Haricots Noirs avec Tahini pour 4 Personnes

Ingrédients

- 1 Bocal de haricots noirs bio
- Le jus d'un citron
- ¼ Cuillère à thé de cumin
- 8 Oeufs
- Sel et poivre noir
- 2 Cuillères à soupe de tahini (pâte de sésame)
- Avocat tranché (facultatif)



Instructions



Midi

La soupe Marocaine 'Harira' à la Viande de Bœuf/Agneau pour 4 Personnes

Ingrédients

- 130g Pois chiches
- 60g Lentilles
- 400g Viande (bœuf/agneau)
- 500g Tomate
- 30g Concentré de tomate
- 200g Céleri émincé finement
- 1/2 Botte de coriandre fraîche hachée
- 1/2 Botte de persil frais haché
- 2 Oignons
- 3 Pistils de safran
- 2 Cuillères à soupe de curcuma
- 1 Cuillère à soupe de poivre
- 1 Cuillère à soupe de 'ras el hanout'
- 2 Cuillères à soupe de gros sel
- 4 Cl d'huile d'olive
- 2l Eau
- 20g Vermicelle sans gluten
- 30g Fécule de maïs
- 5g ghée





Instructions

1. La veille, tremper séparément les pois chiches et les lentilles dans de l'eau froide.
2. Retirer la peau des pois chiches et égoutter les lentilles. Réserver.
3. Couper la viande en petits dés de (1x1cm). Monder, épépinier et couper les tomates en dés également. Réserver.
4. Éplucher les branches de céleri, les couper dans le sens de la longueur. Ensuite, les émincer sur une épaisseur d'environ 3 mm.
5. Dans une marmite, chauffer un filet d'huile d'olive et dorer les morceaux de viande. Ajouter les oignons, le céleri et les herbes hachées. Faire revenir pendant 2 à 3 minutes. Incorporer la tomate, le concentré de tomate, le safran, le poivre, le curcuma, les pois chiches, les lentilles. Remuer.
6. Mouiller, saler et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Vérifier la cuisson.
7. Délayez la fécule de maïs dans un bol d'eau. Ajouter à la soupe en mélangeant.
8. Verser les vermicelles et cuire encore 3 minutes sans couvrir. Rectifier l'assaisonnement et la liaison.
9. Servir chaud, parsemer d'herbes fraîches ciselées.





Soir

Scampis au Curry-Coco et Légumes pour 4 Personnes

Ingrédients

- 400g Scampis pelés
- 2 Tasses de riz basmati
- 1 Boîte de crème de coco (400ml)
- 1 Brocoli, coupé en petits bouquets
- 2 Carottes, coupées en fines rondelles
- 1 Poivron, coupé en lanières
- 3 Gousses d'ail, émincées
- 2 Cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 Cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 Cuillère à café de gingembre en poudre
- Huile d'olive
- Sel et Poivre





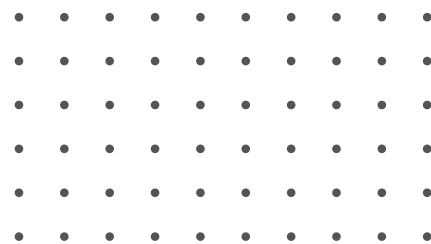
Instructions

1. Cuisez le riz selon les instructions de l'emballage.
2. Pendant ce temps, dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez les scampis dans la poêle et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et légèrement dorés. Retirez-les de la poêle et mettez-les de côté.
4. Dans la même poêle, ajoutez un peu plus d'huile si nécessaire et faites revenir l'ail émincé jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
5. Ajoutez les légumes (brocoli, carottes, poivron) dans la poêle et faites-les sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres mais encore croquants.
6. Ajoutez le curry, le curcuma et le gingembre dans la poêle, mélangez bien avec les légumes.
7. Versez la crème de coco dans la poêle et remuez pour bien incorporer les épices et les légumes.
8. Remettez les scampis dans la poêle et laissez mijoter pendant quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien chaud.
9. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
10. Servez les scampis au curry-coco et légumes sur un lit de riz cuit.





MENU SEMAINE 4





JOUR 1

Matin

Pancakes Sans Gluten, Sans Sucre, à la Farine de Patate Douce

Midi

Salade de Pois Chiches

Soir

Sauté de Foie de Volaille aux Épices



Liste des courses

MATIN : Pancakes sans Gluten, sans Sucre, à la Farine de Patate Douce pour 12 Pancakes

- 2 Œufs ou 100g de banane (alternative aux oeufs)
- 200g Yaourt coco
- 200g Farine de patate douce
- 5 g Poudre à lever sans gluten ou bicarbonate de soude
- Sel

MIDI : Salade de Pois Chiches

- Pois chiche en bocal bio (1 boîte de 400 g)
- 1 Oignon rouge
- 1 Poivron rouge
- 1 Poivron vert
- 1 Persil frais
- Coriandre fraîche
- 1 Citron
- Huile d'olive (2 cuillères à soupe)
- Cumin moulu
- Sel et poivre noir fraîchement moulu



SOIR : Sauté de Foies de Volaille aux Épices pour 4 personnes

- Foies de volaille bio (500 g)
- Huile d'olive
- 6 Gousses d'ail
- 1 Poivron rouge
- 1 Citron vert
- Piment jalapeño
- Cumin, cannelle, gingembre, clous de girofle, cardamome, en poudre
- Sel





Matin

Pancakes sans Gluten, sans Sucre, à la Farine de Patate Douce pour 12 Pancakes

Ingrédients



- 2 Oeufs (ou 100g de banane)
- 200g Yaourt coco
- 200g Farine de patate douce
- 220g Eau
- 5g Poudre à lever sans gluten ou bicarbonate de soude
- Sel

Instructions

1. Mixez tous les ingrédients.
2. Déposez une louche de préparation dans une poêle légèrement huilée.
3. Laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit presque sec puis retournez-les.



Midi

Salade de Pois Chiches pour 4 Personnes

Ingrédients

- 1 Bocal de pois chiches (400g)
- 1/2 Oignon rouge haché
- 1/2 Poivron rouge haché
- 1/2 Poivron vert haché
- 1/4 Tasse de persil frais haché
- 1/4 Tasse de coriandre fraîche hachée
- 2 Cuillères à soupe de jus de citron frais
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 Cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

Instructions

1. Rincez les pois chiches à l'eau froide et les égoutter.
2. Dans un grand bol, mélangez les pois chiches, l'oignon rouge, les poivrons, le persil et la coriandre.
3. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre pour faire une vinaigrette.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients.
5. Servez immédiatement ou laissez jusqu'au moment de servir.

ASTUCE

Vous pouvez également ajouter d'autres légumes ou herbes selon votre goût.



Soir

Sauté de Foies de Volaille aux Épices pour 4 personnes

Ingrédients

- 500g Foie de volaille
- Huile d'olive
- 6 Gousses d'ail écrasées et émincées
- 1 Gros poivron rouge émincé
- Jus d'un citron vert
- 1 Piment jalapeño épépiné et émincé
- 1 Cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1/2 Cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/4 Cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/4 Cuillère à café de clous de girofle en poudre
- 1/4 Cuillère à café de cardamome en poudre
- Sel





Instructions

1. Nettoyer et hacher grossièrement les foies. Saupoudrer de sel, bien mélanger et laisser reposer 2 à 3 minutes.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter les foies et les saisir pour faire brunir des deux côtés.
3. Ajouter l'ail, le poivron et le piment jalapeño. Cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajouter le cumin, la cannelle, le gingembre, les clous de girofle et la cardamome.
5. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu moyen-faible pendant 5 à 8 minutes.
6. Ajouter le jus de citron vert, bien racler les morceaux attachés au fond de la poêle et bien mélanger. Retirer du feu.





JOUR 2

Matin

Galette au Sarrasin

Midi

Fajitas de Laitue & Quinoa

Soir

Blanc de Poulet Farci aux Épinards



Liste des courses

MATIN : Galette au Sarrasin, sans Gluten pour 4 personnes

- 160g Farine de riz complet
- 240g Farine de sarrasin
- 1/2 Sachet de poudre à lever sans gluten
- 4 Oeufs
- Sel
- Un peu d'huile de coco pour la cuisson

MIDI : Fajitas de Laitue & Quinoa pour 4 personnes

- 8 Feuilles de laitue moyenne
- 2 Escalopes de dinde
- 1 Avocat
- 1 Oignon
- 1 Poivron
- 150g Quinoa
- 500g Yaourt au coco
- Ciboulette fraîche
- Piment, paprika en poudre
- Huile d'olive
- Sel et Poivre



SOIR : Blanc de Poulet farcis aux Épinards pour 4 personnes

- 4 Blancs de poulet
- 500g Feuilles d'épinard
- Cumin en poudre
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel et Poivre



Matin

Galette au Sarrasin pour 4 personnes

Ingrédients

- 160g Farine de riz complet
- 240g Farine de sarrasin
- 4g Poudre à lever sans gluten ou bicarbonate de soude
- 4 Oeufs
- 1l Eau
- Sel
- Un peu d'huile de coco pour la cuisson



Instructions

1. Déposer l'ensemble des ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
2. Sans blender : verser les poudres dans un récipient, creuser un puits au centre puis ajouter les oeufs et 1/4 de l'eau. Fouetter doucement en restant du centre et en intégrant la farine progressivement. Une fois la pâte épaisse et homogène, ajouter à nouveau 1/4 de l'eau et continuer de la même façon jusqu'à épuisement de l'eau.
3. Faire cuire les crêpes dans une crêpière antiadhésive.



Midi

Fajitas de Laitue & Quinoa pour 4 personnes

Ingrédients

- 8 Feuilles de laitues moyennes
- 2 Escalopes de dinde
- 1 Avocat
- 1 Oignon
- 1 Poivron
- 150g Quinoa
- 1/4 Cuillère à café de piment
- 1/2 Cuillère à café de paprika
- 500g Yaourt au coco
- Ciboulette fraîche
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre





Instructions

1. Laver la laitue et le poivron.
2. Préparer les légumes : hacher l'oignon, couper le poivron en fine lamelle. Couper la viande en fine lamelle.
3. Dans de l'huile d'olive, faire revenir les légumes, ajouter la viande et assaisonner avec le piment, le paprika, le sel et le poivre.
Réserver.
4. Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante.
5. Pendant ce temps, couper des lamelles d'avocat.
6. Préparer le yaourt au coco avec l'huile d'olive, la ciboulette hachée, le sel et le poivre.
7. Dans la feuille de laitue disposer la préparation de viande et légumes, ajouter par dessus le quinoa puis la sauce au yaourt.



Soir

Blanc de Poulet Farci aux Epinards pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 Blancs de poulet
- 500g Feuilles d'épinard
- 50ml Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Cumin
- Sel et Poivre



Instructions

1. Laver délicatement les feuilles d'épinards, les faire revenir à la poêle 5 min dans 20-30 ml d'huile d'olive et les assaisonner avec le sel et le poivre.
2. Fendre les blancs de poulet dans le sens de la longueur. Les garnir avec la poêlée d'épinards.
3. Assaisonner les filets avec le sel, le poivre, le cumin et les herbes de Provence. Faire chauffer la poêle avec le reste de l'huile d'olive, puis bien cuire les escalopes farcies.
4. Servir aussitôt avec une petite salade ou du riz complet.





JOUR 3

Matin

Crackers aux Graines

Midi

Hamburger Végétarien à la Courge et Tomate Séchée

Soir

Pâte Express 'Tout en Un'



Liste des courses

MATIN : Crackers aux graines pour 20 crackers

- 200g Farine de pois chiches
- 50g Graines de tournesol
- 50g Graines de sésame
- 1 Cuillère à soupe de thym séché
- 1 Cuillère à soupe de curcuma en poudre
- Sel
- Huile d'olive



MIDI : Hamburger Végétarien à la Courge et Tomate Séchée pour 10 hamburgers

- 120g Courge cuite
- 80 g Thon en conserve
- 30g Farine de pois chiche
- 3 Tomates séchées
- 1 Cuillère à café de graines de lin
- 1 Cuillère à café de graines de sésame
- 1 Cuillère à soupe de graines de chia
- 1 Oeuf
- 2g Levure sans gluten

SOIR : Pâte Express 'Tout en Un' pour 4 personnes

- 2 Brocolis
- 2 Oignons
- 150g Champignons frais
- 500g Pâte sans gluten
- 440g Crème liquide d'amande ou autre
- 8 Tomates séchées
- Persil
- Ail en poudre ou frais
- Noix de muscade
- Huile d'olive
- Sel et Poivre



Matin

Crackers aux Graines pour 20 crackers

Ingrédients

- 200g Farine de pois chiches
- 50g Graines de tournesol
- 50g Graines de sésame
- 1 Cuillère à soupe de thym séché
- 1 Cuillère à café de curcuma
- 2 Cuillères à soupe d'eau (environ)
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel



Instructions

1. Dans un saladier mélanger la farine, les graines et les autres ingrédients « secs ».
2. Faire un puits, verser l'huile et l'eau.
3. Malaxer à la main pour obtenir une boule compacte, un peu collante.
4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte le plus finement possible sur une feuille de papier sulfurisé puis découper 20 carrés.
5. Déposer la feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et enfourner 30 minutes à 150 °C, de préférence à chaleur tournante.
6. Servir avec une tartinaade.





Midi

Hamburger Végétarien à la Courge et Tomate Séchée pour 10 hamburgers

Ingrédients

- 120gr Courge cuite
- 80gr Thon en conserve
- 30gr Farine de pois chiche
- 3 Tomates séchées (pas à l'huile)
- 1 Cuillère à café de graines lin
- 1 Cuillère à café de graines de sésames
- 1 Cuillère à soupe de graines de chia
- 1 Oeuf
- 2gr Levure sans gluten



Instructions

1. Commencer par cuire la courge à la vapeur jusqu'à ce qu'un couteau puis passer à l'intérieur sans problème.
2. Laissez la tiédir puis l'écraser à la fourchette ou la passer au mixeur.
3. Découper les tomates en petits morceaux, puis ajouter le reste des ingrédients et bien remuer jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
4. Préparer une poêle anti adhésive, huiler très légèrement.
5. Déposer une cuillère à soupe de préparation dans la poêle et l'étaler légèrement.
6. Laisser cuire quelques minutes sur feu doux puis retourner les galettes et laisser cuire à nouveau.



Soir

Pâte Express 'Tout en Un' pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 Brocolis
- 2 Oignons
- 150g de Champignons frais
- 500g Pâte sans gluten
- 440g Crème liquide d'amande ou autre
- 8 Tomates séchées
- 1l Eau
- 1 Cuillère à café d'ail en poudre ou frais
- 1 Cuillère à café de noix de muscade
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 brins de persil
- Sel et Poivre





Instructions

1. Préparez une grande poêle ou un wok.
2. Taillez le brocoli en fleurettes et les oignons en fines lamelles.
3. Déposez le tout avec les champignons, les pâtes, l'eau et le sel.
4. Ajoutez les tomates coupées en petits morceaux.
5. Couvrez et laissez cuire sur un feu assez fort pendant environ 10 minutes. Remuez régulièrement afin que rien n'adhère au fond.
6. Ajoutez la crème, la noix de muscade, l'huile, le persil préalablement taillé finement, salez et poivrez.
7. Poursuivez la cuisson de 5 minutes tout en remuant.



JOUR 4

Matin

Tartinade de Tofu Soyeux

Midi

Recet Curry aux Pois Chiche et Patate Douce

Soir

Nouille de Riz au Crevette Parfumée au Curry





Liste des courses

MATIN : Tartinade de Tofu Soyeux (50cl)

- 200g Tofu soyeux
- 200g Artichauts grillés
- 1 Petite courgette
- 1 Grosse gousse d'ail
- 1 Citron jaune
- 1 Poignée de pignons de pin
- 1 Poignée de basilic frais
- Poivre du moulin

MIDI : Curry aux Pois Chiche et Patate Douce pour 4 personnes

- 1 Boîte de pois chiches (400 g)
- 2 Patates douces
- 1 Oignon moyen
- 2 Gousses d'ail
- 1 Poivron rouge
- 2 Cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 1 Boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 Boîte de lait de coco (400 ml)
- Sel et Poivre noir
- Huile d'olive ou de coco pour la cuisson
- Feuilles de coriandre fraîche, pour garnir





Liste des courses

SOIR : Nouille de riz au Crevette Parfumée au Curry

- 24 Petites crevettes
- 200g Lanières de poulet
- 280g Vermicelles de riz
- 2 Cuillères à soupe de sauce soja sans gluten
- 2 Cuillères à soupe de sauce de poisson (nam pla)
- 3 Cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 Oignon
- 1 Poivron vert
- 2 Gousses d'ail
- 1/2 Piment rouge séché
- 1 Cuillère à soupe de Gingembre frais, râpé
- 1 Cuillère à soupe de curry
- 1 Cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 Oignon ou échalote
- Coriandre fraîche, hachée
- 35g Cacahuètes



Matin

Tartinade de Tofu Soyeux (50cl)

Ingrédients

- 200g Tofu soyeux
- 1 Bocal de 200 g d'artichauts grillés
- Petite courgette
- 1 Grosse gousse d'ail
- 1 citron jaune
- 1 Poignée de pignons de pin
- 1 Poignée de basilic frais
- Poivre du moulin 3 baies



Instructions

1. Couper la courgette crue non pelée en dés et la verser dans le bol du mixeur.
2. Ajouter le tofu, les artichauts égouttés, le jus du citron, la gousse d'ail pressée, le basilic, les pignons de pin et le poivre.
3. Mixer en ajoutant peu à peu l'huile du bocal d'artichauts jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
4. Dans le bol de service, incorporer à la tartinade le zeste de la moitié du citron.



Midi

Curry aux Pois Chiche et Patate Douce pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Bocal de pois chiches (400g), rincés et égouttés
- 2 Patates douces, pelées et coupées en cubes
- 1 Oignon moyen, haché finement
- 2 Gousses d'ail, hachées finement
- 1 Poivron rouge, coupé en dés
- 2 Cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 1 Boîte de tomates concassées (400g)
- 1 Boîte de lait de coco (400ml)
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive ou de coco
- Feuilles de coriandre fraîche, pour garnir
- Sel et poivre noir moulu



Instructions

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive ou de coco à feu moyen vif. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et légèrement dorés.
2. Ajoutez le poivron rouge et les cubes de patate douce, et faites revenir pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajoutez la pâte de curry rouge et mélangez avec les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Ajoutez les tomates concassées, le lait de coco et les pois chiches rincés et égouttés. Mélangez le tout.
5. Portez le mélange à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et la sauce épaississe.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu, au goût.
7. Servez chaud, garni de feuilles de coriandre fraîche si vous le souhaitez. Vous pouvez servir le curry de pois chiches et patates douces avec du riz ou du pain naan.



Soir

Nouille de Riz au Crevette Parfumée au Curry pour 4 Personnes

Ingrédients

- 24 Crevettes
- 200g Lanières de poulet
- 280g Vermicelles de riz
- 2 Cuillères à soupe de sauce soja sans gluten
- 2 Cuillères à soupe de sauce de poisson (nam pla)
- 3 Cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 Oignon
- 1 Poivron vert
- 2 Gousses d'ail
- 1/2 Piment rouge séché
- 1 Cuillère à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 Cuillère à soupe de curry
- 1 Cuillère à soupe de sucre de coco
- 8,5 Cl d'eau
- 1 Oignon ou échalote
- 2 Cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 35g de cacahuètes



Instructions

1. Cuire les nouilles dans une grande marmite d'eau bouillante salée, environ 3 min (al dente). Rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson et égoutter. Réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger la sauce soja et la sauce de poisson. Réserver.
3. Chauffer une cuillerée d'huile dans un wok ou une sauteuse à feu élevé. Ajouter le poulet et faire sauter environ 4 min, en remuant, jusqu'à ce que légèrement doré. Retirer de la sauteuse à l'aide d'une cuillère trouée et déposer sur une assiette.
4. Ajouter les crevettes et cuire 3-4 min, jusqu'à ce qu'elles deviennent de couleur rosée. Réserver les crevettes avec le poulet.
5. Ajouter l'huile restante dans la sauteuse. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon haché grossièrement et le poivron coupé en petits dés. Cuire environ 5 min, jusqu'à ce que l'oignon devienne doré, en tournant régulièrement.
6. Ajouter l'ail émincé, le gingembre râpé et le piment rouge émincé. Cuire 1 min.
7. Ajouter les épices. Cuire quelques secondes, en remuant, puis ajouter les nouilles. Cuire 1 min, puis ajouter le mélange de soja.
8. Remettre le poulet et les crevettes dans la sauteuse. Ajouter de l'eau pour détendre les nouilles. Cuire le tout 5-7 min, en tournant de temps à autre, jusqu'à ce que les nouilles soient dorées.
9. Vérifier l'assaisonnement, garnir avec l'oignon vert haché, les cacahuètes et les feuilles de coriandre.
10. Servir sur des assiettes chaudes.



JOUR 5

Matin

Pancake de Quinoa Fermenté

Midi

Courgette en Pizza

Soir

Poivron Rôti et Tomate en Vinaigrette Balsamique aux Anchois





Liste des courses

MATIN : Pancake de Quinoa Fermenté

- 150g Quinoa blanc
- 100ml Lait végétal
- Quelques pistils de safran
- 1 Cuillère à soupe de purée d'amandes
- 1 Poire
- Le zeste d'1/2 citron
- 2 Cuillères à soupe de jus de citron
- 1 Pincée de sel
- ½ Cuillère à café de bicarbonate de soude

MIDI : Courgette en Pizza pour 12 portions

- 2 Courgettes
- 2 Petits oignons
- 2 Oeufs
- 60gr Chapelure de pomme de terre
- 2 Cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 Tomates
- 2 Cuillères à café d'huile d'olive
- 1 Cuillère à café de ras el hanout (épices marocaines)
- Sel et Poivre





Liste des courses

SOIR : Poivron Rôti et Tomate en Vinaigrette Balsamique aux Anchois

- 2 Poivrons jaunes ou rouges
- 4 Tomates
- 6 Tomates séchées (dans l'huile)
- 2 Filet d'anchois
- 4 Cuillères à thé de câpres
- 1 Cuillère à soupe de pignons
- 12 Olives noires
- 2,5 Cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 Cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 Cuillère à soupe de jus de citron pressé
- 1 Bouquet de persil frais et 9 cuillères à soupe d'huile d'olive (assez pour couvrir) pour préparer la base de persil (voir la recette à la dernière page)
- 1 Cuillère à soupe de ciboulette fraîche
- Poivre



Matin

Pancake de Quinoa Fermenté pour 4 Personnes

Ingrédients

- 150 g Quinoa blanc
- 100 ml Lait végétal
- 1 Dizaine de pistils de safran
- 1 Cuillère à soupe de purée d'amandes
- 1 Poire
- Le zeste d'1/2 citron
- 2 Cuillères à soupe de jus de citron
- 1 Pincée de sel
- 1/2 Cuillère à café de bicarbonate de soude



Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un récipient. Ajouter l'eau et mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Disposer la pâte dans un moule à cake préalablement chemisé d'une feuille de papier cuisson. Couvrir le moule d'un torchon humide et laisser lever pendant 2 à 3 heures.
3. Préchauffer le four à 180 °C.
4. Scarifier le pain à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en réalisant des incisions sur le dessus de la pâte pour permettre à la chaleur de pénétrer uniformément pendant la cuisson.
5. Cuire au four à 180 °C pendant 1 heure, en surveillant la cuisson à l'aide d'un couteau pour s'assurer que le pain soit cuit de manière uniforme.





Midi

Courgette en Pizza pour 12 portions

Ingrédients

- 2 Courgettes
- 2 Petits oignons
- 2 Oeufs
- 60gr Chapelure de pomme de terre
- 2 Cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 Tomates
- 2 Cuillères à café d'huile d'olive
- 1 Cuillère à café de ras el hanout (épices marocaines)
- Sel et Poivre



Instructions

1. Commencer par préparer la courgette : la laver, ôter les extrémités et la râper finement.
2. Tailler l'oignon finement.
3. Dans un récipient, mélanger la courgette, l'oignon, l'oeuf, les graines de sésame, les épices et la chapelure. Saler et poivrer.
4. Poser du papier cuisson sur une plaque de cuisson. Huiler légèrement à l'aide d'un pinceau.
5. Déposer une cuillère à soupe de préparation sur la plaque et l'écraser légèrement sur 1 cm d'épaisseur. Former les autres galettes de la sorte puis enfourner pour 15 minutes à 220°C.
6. Pendant la cuisson, couper la tomate en petit dés et la faire revenir dans une poêle sur un feu assez fort, avec l'huile d'olive, pendant 2 à 3 minutes. Saler et poivrer
7. Une fois les galettes de courgette cuites, répartir la tomate entre les 6 galettes puis ajouter le fromag.
8. Enfouner à nouveau pendant 3 minutes à 220°C.





Soir

Poivron Rôti et Tomate en Vinaigrette Balsamique aux Anchois pour 4 Personnes

Ingrédients

- 2 Poivrons jaunes ou rouges, coupé en quartiers
- 4 Tomates, tranchées
- 6 Tomates séchées (dans l'huile), hachées
- 2 Filets d'anchois, hachés
- 3 Cuillères à thé de câpres
- 1 Cuillère à soupe de pignons
- 12 Olives noires
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 Cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 Cuillère à soupe de citron pressé en jus
- 1 Cuillère à soupe de base de persil (voir la recette à la dernière page)
- 2 Cuillères à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- Poivre



Instructions

1. Couper les poivrons en quartiers, les épépiner et en ôter les tiges.
2. Cuire au barbecue, côté peau vers le bas, sur une grille chaude, ou dans le four sous le gril. Quand la peau est noircie par endroits, soit après environ 5 min, retourner les poivrons et cuire encore 2-3 min.
3. Après cuisson, transférer les poivrons dans un bol et laisser refroidir une dizaine de minutes. Les peler, couper en lamelles et déposer sur une assiette de service.
4. Trancher les tomates et les ajouter aux poivrons dans l'assiette de service. Égoutter les tomates séchées, les hacher grossièrement et les ajouter à la salade.
5. Égoutter les anchois, les hacher grossièrement et les ajouter aussi à la salade. Y mettre ensuite les câpres, les pignons (facultatif) et les olives.
6. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et la base de persil (voir la recette à la dernière page).
7. Hacher la ciboulette et l'ajouter à la vinaigrette. Saler et poivrer. Battre le tout et le verser sur la salade.
8. Servir



JOUR 6

Matin

**Crêpe à l'Amande, Fourrée
au Chocolat sans Gluten**

Midi

Salade d'Épinard au Tofu

Soir

Pain de Viande Végétalien





Liste des courses

MATIN : Crêpe à l'Amande, fourrée au chocolat sans Gluten pour 20 crêpes

- 200g Farine d'amande
- 200g Poudre d'amande
- 11g Poudre à lever ou bicarbonate de soude alimentaire
- 1 œuf (alternative: 50 g d'eau + 1 cuillère à soupe de graines de chia à faire tremper pendant 5 minutes)
- 1 Cuillère à soupe d'huile de colza
- 100 g (ou plus) de chocolat noir à 75% minimum
- Sel

MIDI : Salade d'Épinard au Tofu

- 100g Pousses d'épinards bio
- 100g Mâche bio
- 200g Tofu aux herbes
- 1 Poivron rouge
- 1 Petit concombre
- 2 Petits avocats
- Paprika en poudre
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- Sel et poivre





Liste des courses

SOIR : Pain de Viande Végétalien pour 8 portions

- 80g Flocons de quinoa
- 30g Noix de Grenoble
- 1 Patate douce
- 1 Cuillère à soupe de graines de lin, moulues
- 1 Oignon, haché finement
- 1 Tige de céleri, haché finement
- 1 Carotte, hachée finement
- 2 Gousses d'ail, hachées finement
- 500ml Haricots blancs en bocal
- 460g Tofu ferme
- 30 g Persil frais
- 1/3 Tasse d'eau (85 ml)
- 1 Cuillère à soupe d'huile de colza
- 2 Cuillères à thé de paprika
- 1/2 Cuillère à soupe de sel
- 1 Cuillère à soupe de poivre moulu
- 1/2 Cuillère à café de piment de Cayenne (facultatif)
- 2 Cuillères à soupe d'origan séché
- 2 Cuillères à soupe de sauce soja, pauvre en sodium
- 1 Cuillère à soupe de concentré de tomates bio
- 1 Cuillère à soupe de moutarde bio
- 4 Cuillères à soupe de levure sans gluten ou bicarbonate de soude



Matin

Crêpe à l'Amande, Fourrée au Chocolat sans Gluten pour 20 crêpes

Ingrédients

- 650g Eau
- 200g Farine d'amande
- 200g Poudre d'amande
- 11g Poudre à lever sans gluten ou bicarbonate de soude alimentaire
- 1 oeuf (alternative: 50 g d'eau + 1 cuillère à soupe de graines de chia à faire tremper dans l'eau pendant 5 minutes)
- 1 Cuillère à soupe d'huile de colza
- 100 g (ou plus) de chocolat noir 75% min
- Sel

Instructions

1. Dans un blender, déposez l'oeuf (ou le mélange chia+eau), puis le reste des ingrédients.
2. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
3. Faites chauffer la crêpière.
4. Déposez 1 cuillère à soupe de préparation dans chaque alvéole.
5. Sur l'une des crêpes, ajoutez quelques morceaux de chocolat lorsque la crêpe commence à cuire sur l'extérieur.
6. Refermez avec une crêpe, appuyez légèrement sur le pourtour puis retournez la crêpe fourrée.
7. Faites de même avec le reste de pâte.



Midi

Salade d'Épinard au Tofu pour 4 Personnes

Ingrédients

- 100g Pousses d'épinards bio
- 100g Mâche bio
- 200g Tofu aux herbes
- 1 Poivron rouge
- 1 Petit concombre
- 2 Petits avocats
- 1 Cuillère à café de paprika en poudre
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive



Instructions

1. Dans un saladier, réaliser une vinaigrette au vinaigre balsamique.
2. Mélanger des pousses d'épinards avec la mâche.
3. Ajouter les avocats coupés en tranches, ainsi que le poivron et le concombre émincés.
4. Terminer avec des morceaux de tofu aux herbes et le paprika.



Soir

Pain de Viande Végétalien pour 8 portions

Ingrédients

- 80g de Flocons de quinoa
- 30g Noix de Grenoble
- 1 Patate douce
- 1 Cuillère à soupe de graines de lin, moulues
- 1 Oignon, haché finement
- 1 Tige de céleri, haché finement
- 1 Carotte, hachée finement
- 2 Gousses d'ail, haché finement
- 500ml Haricots blancs en bocal
- 460g Tofu ferme
- 30 g de persil frais
- 1/3 tasse d'eau (85 ml)
- 1 Cuillère à soupe d'huile de colza
- 2 Cuillères à thé de paprika
- 1/2 Cuillère à soupe de sel
- 1 Cuillère à soupe de poivre moulu
- 1/2 Cuillère à café de piment de Cayenne (facultatif)
- 2 Cuillères à soupe d'origan séché
- 2 Cuillères à soupe de sauce soja, pauvre en sodium
- 1 Cuillère à soupe de concentré de tomates bio
- 1 Cuillère à soupe de moutarde bio
- 4 Cuillères à soupe de levure sans gluten ou bicarbonate de soude



Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque de papier parchemin ou huiler légèrement.
2. Moudre les graines de lin et les mettre dans un bol ou une coupe. Y ajouter l'eau, mélanger, puis laisser reposer 5 min pour que le tout "fige".
3. Percer la peau de la patate douce à l'aide d'une fourchette. Faire cuire au four pendant 5 min. Laisser refroidir, puis peler et réserver.
4. Hacher finement l'oignon, le céleri et la carotte.
5. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et y faire revenir les légumes 6-10 min.
6. Ajouter quelques cuillères d'eau si les légumes ont tendance à coller ou à devenir secs. Une fois les légumes cuits, ajouter les haricots préalablement égouttés et les épices et les écraser à l'aide d'une fourchette.
7. Pendant ce temps, placer la patate douce, le tofu, la sauce soya et les autres assaisonnements dans le robot culinaire, incluant le persil et la levure. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange relativement homogène.
8. Verser les graines de lin et l'eau dans un grand bol, ajouter les flocons de quinoa et les noix moulues (facultatif) et bien mélanger. Incorporer le mélange de tofu et le mélange de légumes.
9. Placer le tout sur la plaque et façonner un "pain" rectangulaire d'environ 14-15 cm de largeur.
10. Cuire au centre du four jusqu'à ce que doré, environ 25 min. Couvrir de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 35-40 min additionnelles. Vérifier avec la pointe d'un cure-dent si le centre est assez ferme, sinon cuire encore quelques minutes.
11. Laisser reposer 20 min avant de couper des tranches (Trancher avec précaution car ce pain n'est pas aussi ferme qu'un pain de viande).
12. Servir.





JOUR 7

Matin

Quiche aux Brocolis & Champignons, sans Pâte

Midi

Tortilla aux Épinards

Soir

Soupe aux pois chiches et Blettes



Liste des courses

MATIN : Quiche aux brocolis & Champignons, sans Pâte

- 300g Brocolis cuits
- 200g Champignons
- 400ml Crème liquide d'amande
- 4 Oeufs
- Noix de muscade
- Sel et Poivre



MIDI : Tortilla aux Épinards pour 4 personnes

- 200g Épinards frais
- 4 Petites pommes de terre
- 250ml Crème végétale (amande, cajou, soja)
- 4 Oeufs
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

SOIR : Soupe aux Pois Chiches et Blettes pour 4 personnes

- 1 Oignon moyen, haché finement
- 2 Gousses d'ail, hachées finement
- 1 Cuillère à soupe de cumin moulu
- 1/2 Cuillère à café de paprika fumé
- 1/4 Cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 Boîte de tomates concassées (400g)
- 1l Bouillon de légumes
- 1 Bocal de pois chiches (400g), rincés et égouttés 9
- 1 botte de blettes fraîche
- Jus de citron frais (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel et Poivre noir



Matin

Quiche aux Brocolis & Champignons, sans Pâte

Ingrédients

- 300g Brocolis cuits
- 200g Champignons
- 400ml Crème liquide d'amande
- 4 Oeufs
- Noix de muscade
- Sel et Poivre

Instructions

1. Coupez en petit morceau les brocolis et émincez les champignons.
2. Dans un récipient, fouettez la crème, les œufs, la noix de muscade, puis assaisonnez de sel et de poivre.
3. Ajoutez les brocolis et les champignons, puis mélangez délicatement.
4. Huilez un moule rond de 20 cm, placez une feuille de papier cuisson dans le fond, versez la préparation, puis enfournez pendant 20 minutes à 190°C.
5. Vérifiez la cuisson en tapotant légèrement sur le dessus; il doit être sec.



Midi

Tortilla aux Épinards pour 4 personnes

Ingrédients

- 200g Épinards frais
- 4 Petites pommes de terre
- 250ml Crème végétale (amande, cajou, soja)
- 4 Oeufs
- Huile d'olive
- Sel et Poivre



Instructions

1. Faites sauter les épinards dans une poêle jusqu'à évaporation complète de l'eau. Une fois cuits, hachez-les grossièrement.
2. Tranchez les pommes de terre et faites-les revenir dans un peu d'huile avec du sel et du poivre pendant 5 minutes à feu assez vif, en remuant régulièrement.
3. Dans un récipient, mélangez les œufs, la crème, les épinards, assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les pommes de terre.
4. Versez le mélange dans une poêle préalablement huilée et faites cuire jusqu'à ce que le dessus soit sec. Alternativement, vous pouvez opter pour une cuisson au four pendant 15 minutes à 180°C dans un moule carré de 20 cm.



Soir

Soupe aux Pois Chiches et Blettes pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 Oignon moyen, haché finement
- 2 Gousses d'ail, hachées finement
- 1 Cuillère à soupe de cumin moulu
- 1/2 Cuillère à café de paprika fumé
- 1/4 Cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 Boîte de tomates concassées (400g)
- 1l Bouillon de légumes
- 1 bocal de pois chiches (400g), rincés et égouttés
- 1 Botte de blettes fraîches
- Jus de citron frais (facultatif)
- 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir





Instructions

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et légèrement dorés.
2. Ajoutez le cumin, le paprika fumé et le piment de Cayenne, et mélangez avec les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés d'épices.
3. Ajoutez les tomates concassées et le bouillon de légumes, et portez à ébullition.
4. Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés, et laissez mijoter pendant 10 minutes.
5. Ajoutez les feuilles de blettes fraîches coupées en lanières et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient fanées, soit environ 5 minutes.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu, au goût.
7. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de jus de citron frais pour rehausser les saveurs.
8. Servez chaud.



Base de Persil

Cette base de persil peut être utilisée comme assaisonnement dans divers plats tels que les sauces, les marinades, les soupes, les ragoûts, ou même comme garniture pour donner une touche de fraîcheur à vos plats.

Ingrédients

- 1 Bouquet de persil frais (100 g)
- 9 Cuillères à soupe d'huile d'olive (assez pour couvrir)

Instructions

1. Bien laver les feuilles du persil (on n'utilise que les feuilles et non leurs tiges, trop dures) et les essorer, et les hacher finement. Les mettre dans un bocal.
2. Couvrir d'huile, empêchant ainsi le contact avec l'air (la quantité d'huile indiquée ci bas est donnée comme référence). Fermer avec un couvercle et mettre au réfrigérateur immédiatement.

IMPORTANT

Ne jamais laisser le bocal à la température ambiante, afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire. Le mélange se conserve 1 mois au frigo, 3 mois au congélateur. Avant de refermer le bocal, après chaque utilisation, assurez-vous que le mélange soit recouvert d'huile pour empêcher tout risque de moisissure.



