VIRALEMENT BON

LES RECETTES LES PLUS AIMÉES DES RÉSEAUX EN 1 LIVRE !

♥ 1M

+ DE 300 RECETTES VIRALES

HEALTHY, GLOW & ANTI-INFLAMMATOIRES

SAVEURS DU MONDE

MENUS DE FÊTES

ONE POT

CALORIES & MACROS

140 RECETTES EN 30 MIN

♥ 99K

♥ 10K

99K

2K

5K

+ MENUS FAMILLE 2 SEMAINES

CUISINE SIMPLE, SAINE & TENDANCE

POUR PRENDRE SOIN DE TOI, DE L'INTÉRIEUR À L'EXTÉRIEUR

Sommaire

345 recettes virales en 41 chapitres — clique sur un titre pour y aller directement.

POUR BIEN COMMENCER

Introduction	4	Les bases d'une alimentation saine	5
Les aliments anti-inflammatoires	5	Les aliments pour une belle peau	6
Les indispensables du placard	6	Les ustensiles utiles	6
2 semaines de repas en famille	7		

LES RECETTES

01	**Petits-déjeuners** *Bien commencer la journée, avec gourmandise.*	11 RECETTES	8
02	**Brunchs** *Les assiettes du week-end, version équilibrée.*	6 RECETTES	20
03	**Entrées** *Fraîches, colorées, pleines de peps.*	5 RECETTES	27
04	**Salades** *Les salades les plus virales du moment.*	11 RECETTES	33
05	**Soupes** *Réconfortantes et bourrées de bienfaits.*	6 RECETTES	44
06	**Plats végétariens** *Le végétal gourmand au quotidien.*	10 RECETTES	51
07	**Plats vegan** *100 % végétal, 100 % savoureux.*	7 RECETTES	62
08	**Inspiration végétale gourmande** *Brioches, tartes et currys végétaux qui régalent tout le monde.*	11 RECETTES	70
09	**Légumes malins** *Focaccine, röstis, nuggets : les légumes déguisés en plaisirs.*	12 RECETTES	82
10	**Plats riches en protéines** *Pour l'énergie et le muscle.*	10 RECETTES	95
11	**Plats anti-inflammatoires** *Curcuma, gingembre, oméga-3 : l'assiette qui apaise.*	7 RECETTES	106
12	**Spécial Glow Skin** *Salades beauté, bowls, toasts, smoothies et snacks : manger pour rayonner.*	20 RECETTES	114
13	**Recettes sans gluten** *Gourmand, sans une miette de gluten.*	6 RECETTES	134
14	**Boulange maison & sans gluten** *Baguettes, bagels, brioches : la boulangerie à la maison.*	13 RECETTES	141
15	**Pâtes** *Les pasta virales, en version futée.*	8 RECETTES	155
16	**One pot** *Tout cuit dans une seule casserole : moins de vaisselle, plus de goût.*	4 RECETTES	164
17	**Riz** *Du sushi bake au riz sauté parfait.*	5 RECETTES	169
18	**Saveurs du monde** *Inde, Sénégal, Maroc, Espagne, Russie : les grands classiques du monde, en version légère.*	6 RECETTES	175
19	**Bowls** *Tout dans un bol, beau et complet.*	8 RECETTES	182
20	**Sandwichs & wraps** *À rouler, plier, croquer.*	7 RECETTES	191

21 **Burgers healthy** — *Le plaisir du burger, sans le regret.* — 4 RECETTES — 199

22 **Pizzas healthy** — *Des bases malines, un max de saveur.* — 4 RECETTES — 204

23 **Air Fryer** — *Croustillant maximal, huile minimale.* — 6 RECETTES — 209

24 **1, 2, 3 ingrédients** — *Le minimalisme viral : une poignée d'ingrédients, un maximum d'effet.* — 14 RECETTES — 216

25 **Snacks** — *Les encas sains qui cartonnent en ligne.* — 10 RECETTES — 225

26 **Apéritifs & dips** — *À tartiner et partager.* — 7 RECETTES — 232

27 **Apéro healthy** — *Bouchées fraîches à partager, prêtes en un clin d'œil.* — 10 RECETTES — 238

28 **Sauces** — *Les sauces maison qui changent tout.* — 14 RECETTES — 244

29 **Desserts** — *Se faire plaisir, intelligemment.* — 13 RECETTES — 250

30 **Glaces** — *Fraîcheur crémeuse sans excès.* — 5 RECETTES — 264

31 **Cookies** — *Moelleux dehors, fondants dedans.* — 6 RECETTES — 268

32 **Brownies** — *Fondants au chocolat nouvelle génération.* — 4 RECETTES — 275

33 **Cheesecakes** — *Crémeux, légers, irrésistibles.* — 4 RECETTES — 280

34 **Gâteaux** — *Les classiques revisités healthy.* — 9 RECETTES — 285

35 **Douceurs virales gourmandes** — *Trileçe, honeycomb cake, crookie : les phénomènes sucrés assumés.* — 10 RECETTES — 295

36 **Boissons** — *Hydratation plaisir, sans sucres cachés.* — 6 RECETTES — 306

37 **Smoothies** — *Des concentrés de vitamines à boire.* — 8 RECETTES — 310

38 **Jus & shots** — *Petits volumes, grands effets.* — 4 RECETTES — 315

39 **Lattes** — *Matcha, golden, pink : les lattés stars.* — 6 RECETTES — 318

40 **Spécial fêtes healthy & gourmandes** — *Noël, Nouvel An, Épiphanie : des menus de fête légers, sans renoncer à rien.* — 20 RECETTES — 322

41 **Meal prep & batch cooking** — *Cuisiner une fois, manger toute la semaine.* — 8 RECETTES — 347

ANNEXES PRATIQUES *index, classements, listes de courses et plannings de menus*

Index alphabétique 357
Classement — les plus rapides 360
Classement — les plus légères 361
Classement — les plus protéinées 362
Sélection anti-inflammatoire 363
Sélection spéciale glow (belle peau) 364
Les aliments amis de ta peau 365
Les aliments anti-inflammatoires 365
Le guide des substitutions 366
La liste de courses du livre 367
Planning de menus — 30 jours 368
Planning spécial perte de poids 369
Planning spécial prise de muscle 369
Planning spécial peau éclatante 370

Introduction

Bienvenue dans **Viralement Bon**, le livre qui réunit enfin deux mondes : les recettes les plus virales des réseaux sociaux — de la feta pasta au chocolat de Dubaï, du sushi bake à la dense bean salad — et la cuisine qui prend soin de toi : anti-inflammatoire, bonne pour la peau, riche en protéines et en fibres, pauvre en sucres.

Chaque recette a été pensée pour être belle, simple et bénéfique. Tu y trouveras systématiquement les temps de préparation, le niveau de difficulté, les valeurs nutritionnelles complètes par portion, des conseils de chef, une variante et les astuces de conservation. Et parce qu'un plat se déguste d'abord avec les yeux, chaque recette est illustrée d'une photo gourmande, pensée pour te donner envie de passer en cuisine.

Ce livre n'est pas un régime : c'est une bibliothèque de plaisirs intelligents. Pioche, cuisine, partage — et surtout, régale-toi.

Comment utiliser ce livre

- Repère les chapitres par couleur : chaque grande famille de recettes a la sienne.
- Consulte les annexes : classements par temps, calories et protéines, index complet, plannings de menus sur 30 jours.
- Les valeurs nutritionnelles sont données par portion, à titre indicatif.
- Les recettes marquées comme anti-inflammatoires ou spécial glow sont regroupées dans des sélections dédiées en fin d'ouvrage.

Les badges de couleur

Sur chaque photo, des pastilles t'aident à choisir ta recette en un coup d'œil (dans l'index, ce sont des points).

ANTI-INFLAMMATOIRE	riche en ingrédients qui apaisent l'inflammation : curcuma, gingembre, oméga-3…
PROTÉINÉ	20 g de protéines ou plus par portion
GLOW	pensé pour une peau éclatante : antioxydants, bonnes graisses, vitamine C
GOURMAND	les douceurs pour se faire plaisir, en version futée
VÉGÉTARIEN	sans viande ni poisson
SANS GLUTEN	sans ingrédient contenant du gluten (vérifie toujours les étiquettes)

Les bases d'une alimentation saine

Manger sainement ne consiste pas à compter chaque calorie, mais à construire de bonnes habitudes répétables. Les principes de ce livre tiennent en quelques règles simples, validées par le consensus scientifique actuel.

Les grands principes

- **Du végétal en majorité** : la moitié de l'assiette en légumes et fruits, variés et colorés.
- **Des protéines à chaque repas** : elles rassasient, préservent le muscle et stabilisent la glycémie (viandes maigres, poissons, œufs, légumineuses, tofu, laitages).
- **Des bonnes graisses** : huile d'olive, avocat, oléagineux, poissons gras — les alliées du cerveau, du cœur et de la peau.
- **Des glucides complets** : avoine, quinoa, riz complet, légumineuses, pain au levain, pour des fibres et un index glycémique plus bas.
- **Moins de sucres libres et d'ultra-transformés** : cuisiner maison est déjà 80 % du travail.
- **De l'eau avant tout** : 1,5 à 2 litres par jour, thé et infusions compris.

L'assiette idéale en un coup d'oeil

- 1/2 assiette de légumes, crus et cuits.
- 1/4 d'assiette de protéines de qualité.
- 1/4 d'assiette de glucides complets.
- 1 à 2 cuillères à soupe de bonnes graisses.
- Des herbes, des épices, du citron : de la saveur sans sel excessif.

Les aliments anti-inflammatoires

L'inflammation chronique de bas grade est impliquée dans la fatigue, les douleurs articulaires, les troubles digestifs et de nombreuses maladies au long cours. La bonne nouvelle : l'assiette est un levier puissant pour l'apaiser.

Le trio de tête

- **Les oméga-3** : saumon, sardine, maquereau, noix, graines de chia et de lin.
- **Les polyphénols et antioxydants** : fruits rouges, thé vert, cacao, huile d'olive vierge extra, légumes colorés.
- **Les épices actives** : curcuma (toujours avec du poivre noir pour l'absorption), gingembre, cannelle, ail.

À limiter

- Les sucres ajoutés et les farines très raffinées.
- Les fritures et huiles surchauffées.
- Les produits ultra-transformés et charcuteries industrielles.
- L'excès d'alcool.

Le chapitre **Plats anti-inflammatoires** et la sélection dédiée en annexe regroupent les recettes les plus riches en ces nutriments protecteurs.

Les aliments pour une belle peau

La peau est le reflet de l'assiette : collagène, élasticité, éclat et cicatrisation dépendent directement de nutriments précis. Voici les piliers d'une peau qui glow, à retrouver partout dans ce livre.

Les nutriments clés

- **Vitamine C** (agrumes, kiwi, poivron, persil) : indispensable à la fabrication du collagène.
- **Oméga-3** (poissons gras, chia, lin, noix) : souplesse des membranes, peau moins réactive.
- **Zinc** (fruits de mer, graines de courge, légumineuses) : cicatrisation et régulation du sébum — l'allié anti-acné.
- **Bêta-carotène** (carotte, patate douce, mangue) : teint lumineux et photoprotection douce.
- **Antioxydants** (fruits rouges, thé vert, cacao) : bouclier anti-âge contre les radicaux libres.
- **Protéines et collagène** (œufs, volaille, bouillon d'os, poisson) : la matière première de la peau.
- **Eau et probiotiques** (yaourt, kéfir, choucroute) : hydratation et axe intestin-peau équilibré.

La sélection **spécial glow** en annexe rassemble les recettes les plus concentrées en nutriments de la peau : smoothies, jus, bowls et plats riches en oméga-3.

Les indispensables du placard

Avec ces basiques toujours en stock, la quasi-totalité des recettes de ce livre est à portée de main un soir de semaine.

Épicerie salée

- Huile d'olive vierge extra, huile de sésame, vinaigre de riz et de cidre.
- Sauce soja (ou tamari sans gluten), tahini, beurre de cacahuète, miel, sirop d'érable.
- Flocons d'avoine, quinoa, riz basmati et complet, pâtes complètes, farine complète et de pois chiche.
- Légumineuses en bocaux : pois chiches, lentilles, haricots rouges et blancs.
- Tomates concassées, lait de coco, bouillons de qualité, thon et sardines.

Épices et aromates

- Curcuma, poivre noir, gingembre, cannelle, cumin, paprika fumé, curry, piment doux.
- Ail, oignon, citron : le trio de départ de la moitié des recettes.
- Herbes fraîches ou surgelées : basilic, coriandre, persil, menthe, ciboulette.

Le coin healthy

- Graines de chia, de lin, de courge, de sésame ; oléagineux variés.
- Cacao en poudre non sucré, chocolat noir 70 %+, poudre de matcha.
- Yaourt grec, skyr, cottage cheese, feta, œufs — les stars protéinées du frigo.
- Fruits surgelés (myrtilles, mangue, fruits rouges) pour smoothies et nice creams.

Les ustensiles utiles

Pas besoin d'une cuisine de chef : dix outils bien choisis suffisent pour réaliser l'intégralité de ce livre.

- **Un bon couteau de chef** et une planche stable : 80 % du travail.
- **Un blender puissant** : smoothies, soupes veloutées, pâtes à pancakes, nice creams.
- **Un mixeur plongeant** : dips, sauces et veloutés directement dans la casserole.
- **Un air fryer** : le croustillant avec 90 % d'huile en moins — il a son chapitre dédié.
- **Une poêle antiadhésive de qualité** et une sauteuse avec couvercle.
- **Une plaque de cuisson** et du papier cuisson : légumes rôtis, cookies, granola.
- **Des bocaux en verre** : overnight oats, chia puddings, meal prep, sauces.
- **Une mandoline** (avec protège-doigts !) : la salade de concombre virale l'exige.
- **Une balance de cuisine** : la précision qui change les pâtisseries healthy.
- **Des boîtes hermétiques** : le batch cooking commence par le rangement.

MENUS DE LA FAMILLE

2 semaines de repas en famille

Tu ne sais pas quoi cuisiner ? Suis ce plan tel quel ou pioche-y des idées. Clique sur un plat pour ouvrir la recette.

SEMAINE 1	MIDI	GOÛTER	SOIR
Lundi	**Burrito bowl au poulet** *+ crudités* p. 187	**Muffins banane 3 ingrédients** *+ un fruit* p. 223	**Soupe poulet-citron-orzo** *+ fromage blanc* p. 50
Mardi	**Pâtes à la feta rôtie (TikTok pasta)** *+ salade verte* p. 156	**Compote de pommes maison (1 ingrédient)** *+ un laitage* p. 219	**Quiche légère sans pâte** *+ salade de tomates* p. 104
Mercredi	**Burger de poulet croustillant au four** *+ frites de patate douce* p. 201	**Marbré léger du goûter** *+ un verre de lait* p. 293	**Minestrone complet** *+ pain complet* p. 47
Jeudi	**Chili con carne fit** *+ riz* p. 102	**Cookies avoine-banane 3 ingrédients** *+ un fruit* p. 271	**Tian de légumes au chèvre** *+ quinoa* p. 60
Vendredi	**Papillote de cabillaud gingembre-sésame** *+ riz basmati* p. 113	**Bâtonnets fraise-yaourt** *maison, la veille* p. 267	**Pizza tortilla express** *+ salade verte* p. 207
Samedi	**Smash burger healthy** *+ crudités* p. 200	**Banana bread healthy** *+ un laitage* p. 286	**Riz sauté aux légumes et œuf** *+ un fruit* p. 172
Dimanche	**Marry Me Chicken healthy** *+ pâtes ou riz* p. 97	**Tarte aux pommes 3 ingrédients** *à partager* p. 224	**Velouté brocoli-amande** *+ tartines au fromage* p. 49

SEMAINE 2	MIDI	GOÛTER	SOIR
Lundi	**Bolognaise de lentilles à congeler** *avec des pâtes* p. 350	**Energy balls choco-dattes** *+ un fruit* p. 226	**Omelette soufflée aux herbes** *+ salade verte* p. 58
Mardi	**Mafé de bœuf (ou de poulet) à la patate douce** *+ riz* p. 176	**Gâteau au yaourt revisité** *+ un verre de lait* p. 290	**Velouté butternut-coco rôti** *+ pain complet* p. 46
Mercredi	**Poulet croustillant air fryer** *+ haricots verts* p. 211	**Marbré léger du goûter** *les restes* p. 293	**Pizza de courgette** *+ salade verte* p. 89
Jeudi	**Mac & cheese à la butternut** *+ brocoli vapeur* p. 160	**Bonbons healthy aux fruits** *+ un laitage* p. 231	**Salade thon, haricots blancs & citron** *+ pain complet* p. 42
Vendredi	**Bol de riz au saumon d'Emily Mariko** *+ concombre* p. 171	**Popcorn maison cannelle-érable** *+ un fruit* p. 229	**Pita pizza margherita** *+ crudités* p. 208
Samedi	**Tajine de poulet (ou de poisson) aux citrons confits** *+ semoule* p. 179	**Gâteau chocolat-courgette** *à partager* p. 289	**Boulettes de dinde aux herbes** *+ légumes rôtis* p. 351
Dimanche	**Paella poulet & fruits de mer** *à partager* p. 180	**Mont-Blanc antillais léger** *le gâteau du dimanche* p. 292	**Galettes brocoli-cheddar** *+ soupe ou salade* p. 55

LES BONS RÉFLEXES

- Les recettes sont prévues pour 4 personnes en moyenne : fais-en le double le soir et garde le reste pour le lendemain midi.
- Pour les plus petits, ajoute les épices fortes (piment, curry) à part dans l'assiette des grands.
- Le dimanche, prépare 2 ou 3 bases à l'avance (riz, légumes rôtis, boulettes) : la semaine sera bien plus simple.
- Échange les jours comme tu veux : l'important, c'est un légume, une protéine et un féculent à chaque repas.

01

Petits-déjeuners

Bien commencer la journée, avec gourmandise.

Toast avocat-œuf parfait
Pancakes protéinés fluffy
Gaufres healthy croustillantes
Crêpes protéinées légères
Porridge crémeux banane-cannelle
Overnight oats vanille & fruits rouges
Chia pudding mangue-coco
Granola maison croquant
Cookie baked oats
Baked oats façon brownie
Pain perdu healthy

Toast avocat-œuf parfait

L'avocado toast des brunchs new-yorkais, avec la cuisson d'œuf inratable.

GLOW VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 6 MIN · TOTAL 16 MIN · 1 PORTION · FACILE

380 kcal	16 g	22 g	30 g	8 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet ou au levain
- 1 avocat mûr
- 1 ou 2 œufs
- 1/2 citron
- Piment doux en flocons
- Graines de sésame
- Sel, poivre

Préparation

1. Toaster le pain jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
2. Écraser l'avocat avec le jus de citron, sel et poivre.
3. Cuire les œufs au plat à feu doux, blanc pris et jaune coulant (ou pochés 3 minutes).
4. Tartiner généreusement le pain d'avocat.
5. Déposer l'œuf, parsemer de piment et de sésame.

Conseil — Un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de citron au moment de servir réveillent tout.

Variante — Ajoute du saumon fumé ou de la feta émiettée pour la version brunch complet.

Conservation — À manger immédiatement — l'avocat n'attend personne.

Pancakes protéinés fluffy

Les pancakes des comptes fitness : hauts, moelleux et rassasiants, sans farine raffinée.

PROTÉINÉ VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 22 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

340 kcal	26 g	9 g	38 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 150 g de yaourt grec
- 30 g de protéine vanille (facultatif)
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Fruits rouges pour servir

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse.
2. Laisser reposer 5 minutes : l'avoine gonfle et la pâte s'épaissit.
3. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen, légèrement huilée.
4. Verser des petits cercles de pâte, cuire 2 à 3 minutes jusqu'à l'apparition de bulles, retourner et cuire 2 minutes.
5. Empiler, garnir de fruits rouges et d'un filet de miel.

Conseil — Ne monte pas trop le feu : c'est le secret des pancakes dorés et cuits à cœur.

Variante — Version chocolat : remplace la protéine vanille par du cacao et des pépites.

Conservation — 2 jours au frigo ou 2 mois au congélateur, à repasser au grille-pain.

Gaufres healthy croustillantes

Croustillantes dehors, moelleuses dedans — la gaufre du dimanche sans le sucre du dimanche.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 3 PORTIONS · FACILE

310 kcal	14 g	11 g	39 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de farine d'avoine
- 2 œufs
- 20 cl de lait (ou boisson végétale)
- 1 c. à s. de compote de pomme
- 1 c. à s. d'huile de coco fondue
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Fouetter les œufs avec le lait, la compote, l'huile et la vanille.

2. Incorporer la farine d'avoine, la levure et le sel sans trop travailler la pâte.

3. Laisser reposer 10 minutes pendant que le gaufrier chauffe.

4. Cuire 3 à 4 minutes par gaufre jusqu'à une belle couleur dorée.

5. Servir avec yaourt grec, fruits frais et un filet de sirop d'érable.

Conseil — Plus la pâte repose, plus la gaufre est moelleuse à l'intérieur.

Variante — Ajoute 20 g de cacao pour une version chocolatée sans sucre ajouté.

Conservation — Se congèlent parfaitement : direction le grille-pain au réveil.

Crêpes protéinées légères

Fines, souples et riches en protéines : la crêpe qui a sa place en semaine.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

290 kcal	24 g	8 g	30 g	3 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de farine d'avoine
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 30 g de protéine vanille ou 100 g de fromage blanc
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients en une pâte fluide et sans grumeaux.
2. Laisser reposer 15 minutes.
3. Chauffer une poêle antiadhésive légèrement graissée à feu moyen-vif.
4. Verser une petite louche, faire tourner, cuire 1 à 2 minutes par face.
5. Garnir de fromage blanc, fruits ou d'un voile de pâte à tartiner maison.

Conseil — La première crêpe est toujours pour le cuisinier — la poêle trouve sa température ensuite.

Variante — Ajoute du cacao dans la pâte pour des crêpes chocolat protéinées.

Conservation — La pile se garde 2 jours filmée au frigo.

Porridge crémeux banane-cannelle

Le classique réconfortant, cuit lentement pour une texture de nuage.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 15 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

350 kcal	12 g	9 g	56 g	7 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait ou boisson végétale
- 1 banane
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- Noix concassées

Préparation

1. Chauffer l'avoine avec le lait, le sel et la moitié de la banane écrasée.

2. Cuire 8 à 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

3. Ajouter la cannelle en fin de cuisson.

4. Garnir avec le reste de banane en rondelles, le beurre de cacahuète et les noix.

Conseil — Remuer souvent et à feu doux : c'est la clé du crémeux.

Variante — Porridge salé : parmesan, œuf poché et épinards — le petit-déj des chefs.

Conservation — Se réchauffe avec un trait de lait pour retrouver l'onctuosité.

Overnight oats vanille & fruits rouges

Le petit-déjeuner préparé en 5 minutes la veille, star absolue du meal prep matinal.



PRÉPARATION 5 MIN · REPOS 8 H · TOTAL 8 H 05 · 1 PORTION · TRÈS FACILE

380 kcal	18 g	10 g	52 g	9 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 15 cl de lait ou boisson végétale
- 100 g de yaourt grec
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à c. de miel
- 1/2 c. à c. de vanille
- 100 g de fruits rouges

Préparation

1. Mélanger l'avoine, le lait, le yaourt, le chia, le miel et la vanille dans un bocal.

2. Fermer et placer au réfrigérateur pour la nuit (minimum 4 heures).

3. Au matin, remuer et détendre avec un trait de lait si besoin.

4. Garnir généreusement de fruits rouges.

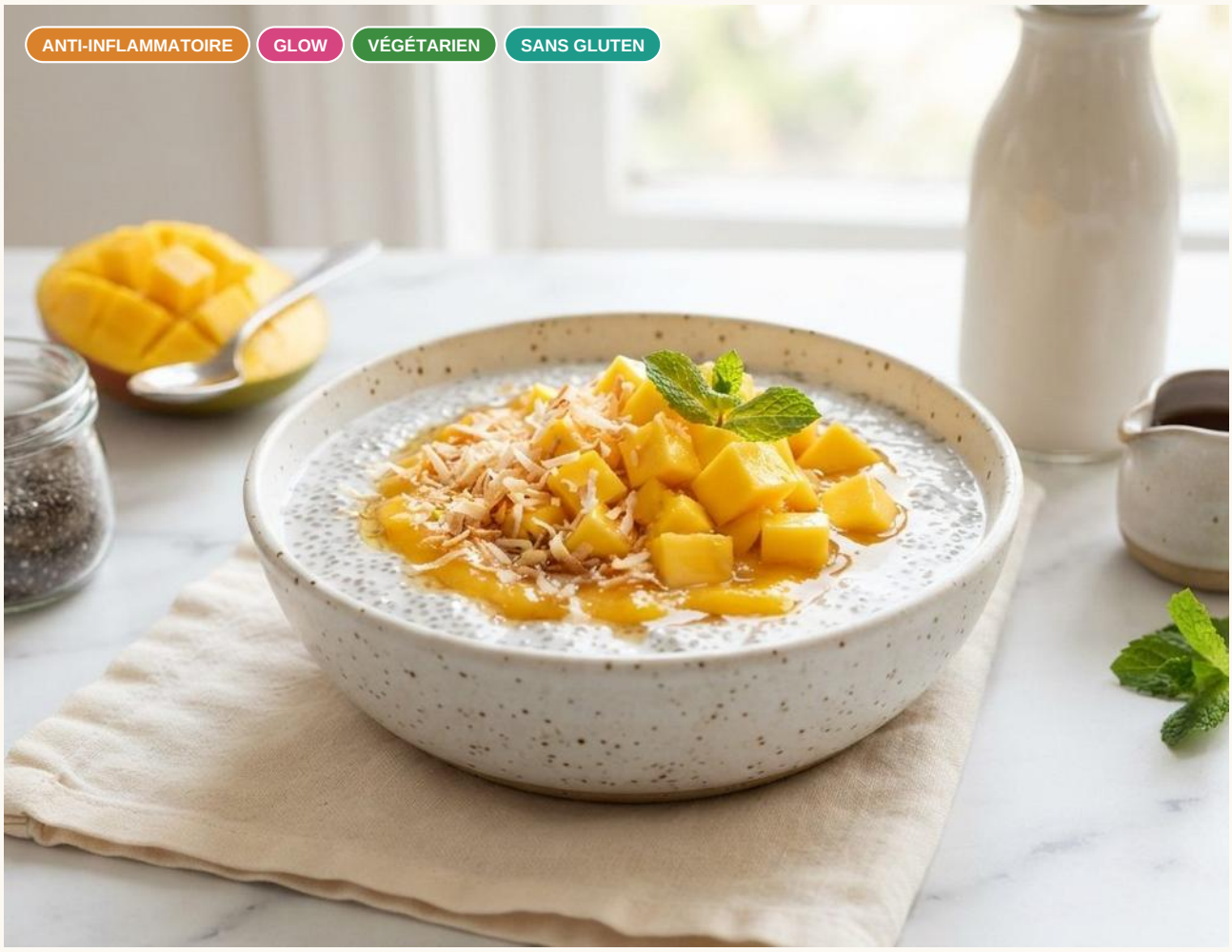
Conseil — Le ratio magique : 1 volume d'avoine pour 1,5 volume de liquide.

Variante — Carrot cake : carotte râpée, cannelle, raisins secs et noix.

Conservation — Se prépare en lot pour 3 jours — les bocaux attendent sagement au frigo.

Chia pudding mangue-coco

Un pudding onctueux aux airs de vacances, gorgé d'oméga-3 végétaux.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 10 · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

290 kcal	8 g	15 g	30 g	11 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 g de graines de chia
- 25 cl de lait de coco léger
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 1/2 c. à c. de vanille
- 1 mangue mûre
- Noix de coco râpée toastée

Préparation

1. Fouetter le chia avec le lait de coco, le sirop et la vanille.

2. Remuer à nouveau après 10 minutes pour casser les grumeaux.

3. Réfrigérer au moins 4 heures, idéalement une nuit.

4. Mixer la moitié de la mangue en coulis, couper le reste en dés.

5. Dresser en verrines : pudding, coulis, dés de mangue, coco toastée.

Conseil — Remuer deux fois pendant la prise : la texture devient parfaitement homogène.

Variante — Chocolat-noisette : cacao dans le pudding, noisettes torréfiées dessus.

Conservation — 3 jours au réfrigérateur, verrines filmées.

Granola maison croquant

Doré au four, mille fois moins sucré que celui du commerce — et la maison sent divinement bon.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 10 PORTIONS · FACILE

210 kcal	6 g	10 g	24 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de flocons d'avoine
- 100 g d'amandes et noix concassées
- 40 g de graines (courge, tournesol)
- 50 g de miel ou sirop d'érable
- 3 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de sel
- 50 g de raisins secs ou cranberries

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C.

2. Mélanger avoine, oléagineux, graines, cannelle et sel.

3. Faire fondre miel et huile de coco, verser sur le mélange et bien enrober.

4. Étaler sur une plaque et cuire 25 minutes en remuant à mi-cuisson.

5. Laisser refroidir sans toucher (le croquant se forme), puis ajouter les fruits secs.

Conseil — Tasser le granola avant cuisson et ne remuer qu'une fois : tu obtiendras de gros clusters.

Variante — Granola chocolat : ajoute du cacao avant cuisson et des pépites après refroidissement.

Conservation — 3 semaines dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière.

Cookie baked oats

Un cookie géant qui se prend pour un porridge — le petit-déjeuner viral qui a conquis TikTok.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 22 MIN · TOTAL 27 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

390 kcal	15 g	12 g	55 g	7 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 5 cl de lait
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 20 g de pépites de chocolat noir

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Mixer l'avoine, la banane, l'œuf, le lait, le beurre de cacahuète, la levure et le sel.

3. Verser dans un ramequin huilé, parsemer de pépites de chocolat.

4. Cuire 20 à 22 minutes : dessus doré, cœur encore fondant.

5. Déguster tiède, à la cuillère, directement dans le ramequin.

Conseil — Sors-le 2 minutes avant la cuisson complète pour un cœur coulant façon cookie dough.

Variante — Ajoute un carré de chocolat enfoncé au centre avant cuisson.

Conservation — À déguster minute — mais la pâte crue se garde 24 h au frigo.

Baked oats façon brownie

Officiellement un petit-déjeuner, officieusement un gâteau au chocolat plein de fibres.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 22 MIN · TOTAL 27 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

360 kcal	14 g	10 g	52 g	8 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 petite banane
- 1 œuf
- 8 cl de lait
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à c. de miel
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- Carrés de chocolat noir

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Mixer tous les ingrédients sauf le chocolat.

3. Verser dans un ramequin, enfoncer deux carrés de chocolat au centre.

4. Cuire 20 à 22 minutes.

5. Servir tiède : le centre est coulant comme un mi-cuit.

Conseil — La banane doit être bien mûre : c'est elle qui sucre la recette.

Variante — Ajoute une cuillère de purée de noisette pour un effet rocher.

Conservation — Se réchauffe 30 secondes au micro-ondes le lendemain.

Pain perdu healthy

Le pain rassis devient un petit-déjeuner doré, caramélisé et léger.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 18 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

320 kcal	15 g	9 g	44 g	4 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 tranches de pain complet rassis
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- 1 c. à c. de vanille
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de miel
- Fruits rouges et yaourt grec pour servir

Préparation

1. Fouetter les œufs avec le lait, la vanille, la cannelle et le miel.

2. Tremper les tranches de pain 30 secondes par face.

3. Cuire à la poêle 3 à 4 minutes par côté à feu moyen, jusqu'à une belle croûte dorée.

4. Servir chaud avec yaourt grec et fruits rouges.

Conseil — Un pain dense (levain, complet) tient mieux qu'un pain de mie industriel.

Variante — Version salée : sans miel ni cannelle, avec avocat et œufs brouillés.

Conservation — Se réchauffe 1 minute à la poêle — jamais au micro-ondes (ramollo garanti).

02

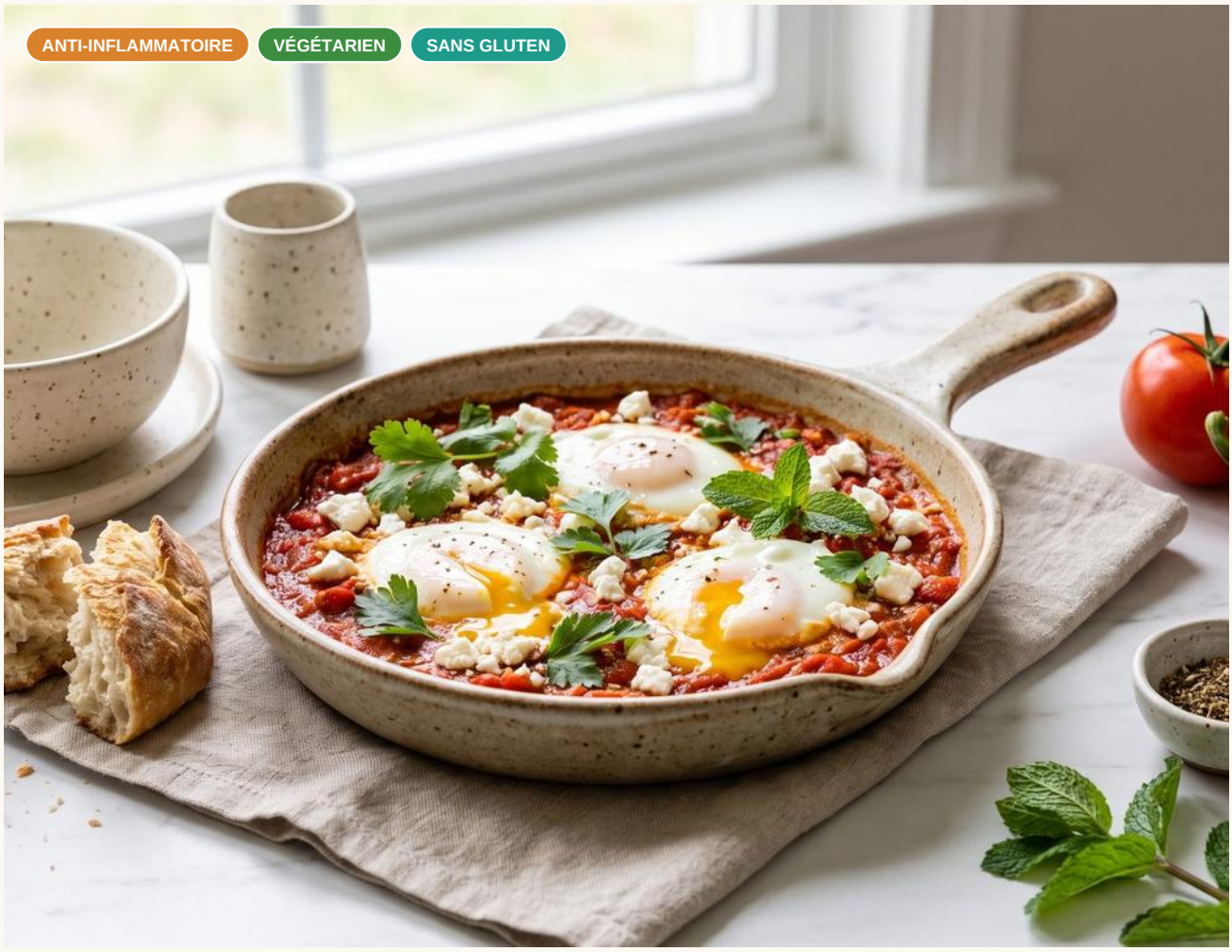
Brunchs

Les assiettes du week-end, version équilibrée.

Shakshuka aux œufs coulants
Œufs brouillés crémeux
Frittata légumes & feta
Œufs bénédicte allégés
Bagel saumon-avocat
French toast brioché léger

Shakshuka aux œufs coulants

La star des brunchs méditerranéens : des œufs pochés dans une sauce tomate-poivron parfumée.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

330 kcal	17 g	18 g	24 g	7 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika fumé
- Huile d'olive, coriandre ou persil
- Feta (facultatif)

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et le poivron émincés 5 minutes dans l'huile d'olive.

2. Ajouter l'ail, le cumin et le paprika, cuire 1 minute.

3. Verser les tomates, saler et laisser mijoter 10 minutes.

4. Creuser 4 puits, y casser les œufs, couvrir et cuire 5 à 7 minutes (blancs pris, jaunes coulants).

5. Parsemer d'herbes et de feta, servir avec du pain au levain.

Conseil — Couvre la poêle : les blancs cuisent à la vapeur sans durcir les jaunes.

Variante — Version verte : épinards, courgettes et petits pois à la place de la tomate.

Conservation — La sauce seule se garde 3 jours — ajoute des œufs frais au moment.

Œufs brouillés crémeux

La technique lente des grands hôtels : des œufs nacrés, jamais secs.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 13 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

240 kcal	16 g	18 g	2 g	0 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 5 œufs
- 1 noix de beurre
- 2 c. à s. de yaourt grec
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation

1. Battre les œufs, saler légèrement.

2. Cuire à feu très doux avec le beurre en remuant constamment à la spatule.

3. Retirer du feu dès que la texture est crémeuse mais encore brillante.

4. Hors du feu, incorporer le yaourt grec : il stoppe la cuisson et apporte l'onctuosité.

5. Poivrer, parsemer de ciboulette, servir sur toast.

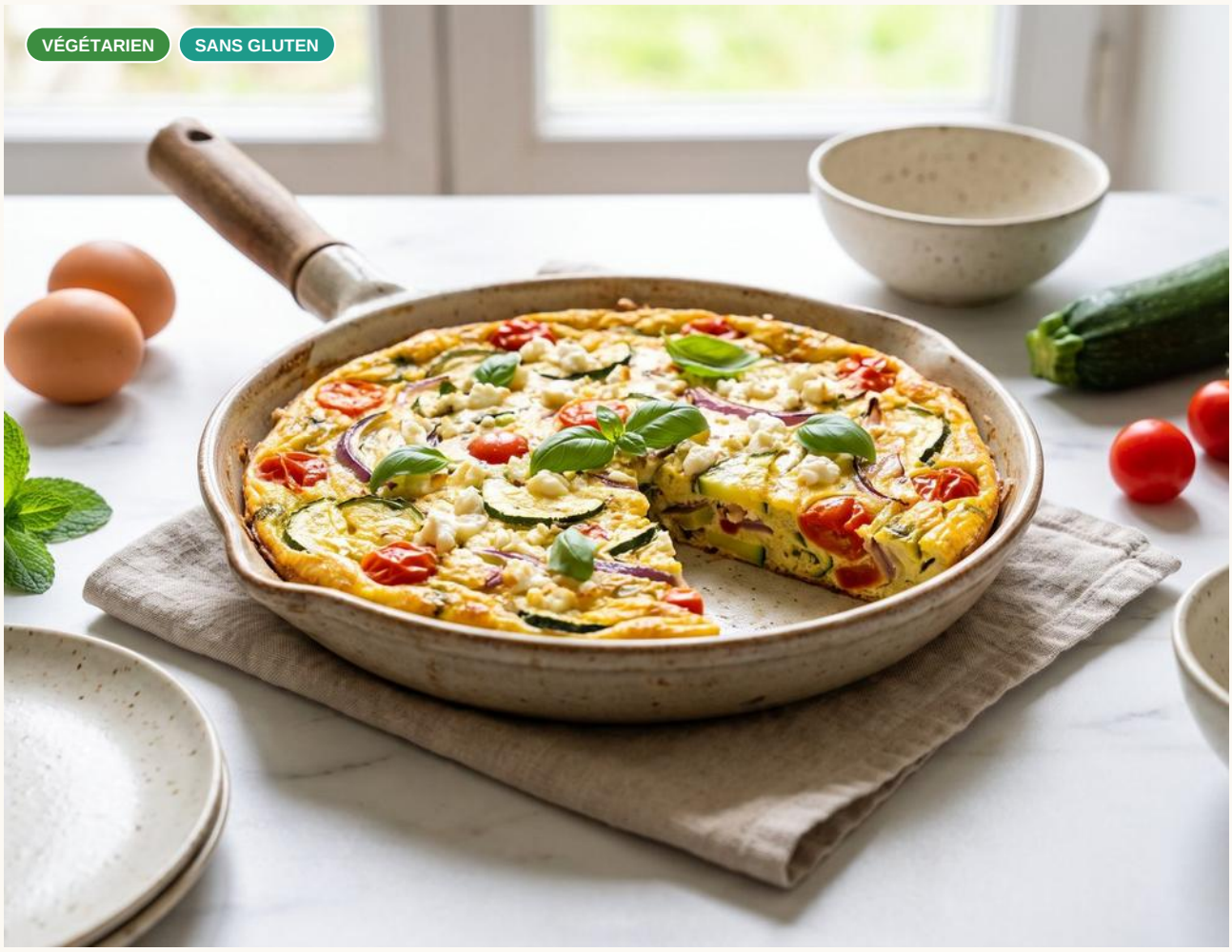
Conseil — Les œufs continuent de cuire hors du feu : arrête toujours un peu avant la texture voulue.

Variante — Ajoute du saumon fumé en fin de cuisson pour le brunch de luxe.

Conservation — À déguster minute, sans négociation possible.

Frittata légumes & feta

L'omelette italienne du dimanche, qui transforme tous les restes de légumes en festin.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

260 kcal	17 g	17 g	8 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 œufs
- 1 courgette
- 150 g de tomates cerises
- 1 oignon rouge
- 100 g de feta
- 10 cl de lait
- Basilic
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Faire revenir l'oignon et la courgette en dés 5 minutes dans une poêle allant au four.

3. Battre les œufs avec le lait, sel et poivre, verser sur les légumes.

4. Ajouter les tomates cerises et la feta émiettée, cuire 2 minutes sur le feu.

5. Enfourner 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le centre soit juste pris.

Conseil — Le centre doit encore trembler légèrement à la sortie du four.

Variante — Patate douce rôtie et chèvre, ou champignons et parmesan.

Conservation — Excellente froide le lendemain — la reine du lunch box.

Œufs bénédicte allégés

Le mythe du brunch, avec une hollandaise express au yaourt qui n'a rien à envier à la classique.

PROTÉINÉ



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · MOYEN

360 kcal	24 g	20 g	24 g	3 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 muffins anglais complets
- 4 œufs très frais
- 4 tranches de jambon de volaille ou saumon fumé
- 100 g de yaourt grec
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à c. de moutarde
- 1/2 citron
- Vinaigre blanc, ciboulette

Préparation

1. Sauce : fouetter au bain-marie le yaourt, le jaune, la moutarde et le citron 3 à 4 minutes jusqu'à épaississement. Saler.

2. Pocher les œufs 3 minutes dans une eau frémissante vinaigrée.

3. Toaster les muffins, garnir de jambon de volaille ou de saumon.

4. Déposer les œufs pochés bien égouttés.

5. Napper de sauce, poivrer, parsemer de ciboulette.

Conseil — Œufs extra-frais obligatoires : le blanc se tient autour du jaune au pochage.

Variante — Version florentine avec des épinards tombés à la place du jambon.

Conservation — La sauce se garde 24 h et se réchauffe au bain-marie doux.

Bagel saumon-avocat

Le bagel deli new-yorkais, version fraîche et rassasiante.

PROTÉINÉ GLOW



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

420 kcal	24 g	20 g	38 g	6 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 bagels complets
- 100 g de saumon fumé
- 1 avocat
- 80 g de fromage frais léger
- 1/2 oignon rouge
- Câpres
- Aneth, citron, poivre

Préparation

1. Toaster les bagels coupés en deux.

2. Mélanger le fromage frais avec l'aneth et un trait de citron.

3. Tartiner, ajouter l'avocat en lamelles.

4. Déposer le saumon fumé, l'oignon rouge finement émincé et les câpres.

5. Poivrer, presser un quartier de citron, refermer ou servir ouvert.

Conseil — Un bagel légèrement tiède change tout — 3 minutes au four suffisent.

Variante — Remplace le saumon par de la truite fumée ou des œufs brouillés.

Conservation — À assembler au moment ; les éléments se préparent 24 h à l'avance.

French toast brioché léger

Le pain perdu américain du brunch, croustillant et vanillé, en version allégée.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

350 kcal	16 g	10 g	48 g	3 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 tranches épaisses de brioche complète ou pain au lait
- 2 œufs
- 12 cl de lait
- 1 c. à c. de vanille
- 1/2 c. à c. de cannelle
- Fraises et myrtilles
- Yaourt grec, sirop d'érable

Préparation

1. Fouetter œufs, lait, vanille et cannelle dans un plat creux.

2. Imbiber les tranches 20 secondes par face.

3. Cuire à la poêle à feu moyen 3 minutes par côté jusqu'à une croûte dorée.

4. Dresser avec yaourt grec, fruits frais et un filet mesuré de sirop d'érable.

Conseil — Feu moyen et patience : trop fort, le dehors brûle avant que le cœur soit crémeux.

Variante — Finis au four 5 minutes pour un cœur soufflé façon pain perdu de palace.

Conservation — À servir aussitôt, le croustillant est éphémère.

03
Entrées

Fraîches, colorées, pleines de peps.

Burrata, tomates rôties & miel
Rouleaux de printemps croquants
Carpaccio de courgettes citron-parmesan
Bruschetta à l'avocat
Salade de chèvre chaud léger

Burrata, tomates rôties & miel

Trois ingrédients, un plat de restaurant : le contraste chaud-froid fait tout.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

280 kcal	12 g	21 g	12 g	3 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 burrata (200 g)
- 400 g de tomates cerises en grappe
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de miel
- Basilic frais
- Fleur de sel, poivre
- Pain grillé pour servir

Préparation

1. Rôtir les tomates 20 minutes à 200 °C avec huile d'olive et une pointe de miel.

2. Sortir la burrata du frigo 20 minutes avant.

3. Déposer la burrata au centre d'un plat, entourer de tomates rôties tièdes.

4. Arroser du jus de cuisson, parsemer de basilic, fleur de sel et poivre.

Conseil — Le choc thermique tomates tièdes / burrata fraîche est le cœur de la recette.

Variante — Ajoute du zeste de citron et des pistaches concassées pour le croquant.

Conservation — À dresser au dernier moment, la burrata ne se garde pas ouverte.

Rouleaux de printemps croquants

Frais, colorés, trempés dans une sauce cacahuète addictive.



PRÉPARATION 30 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · MOYEN

220 kcal	10 g	6 g	32 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 feuilles de riz
- 100 g de vermicelles de riz
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 1 avocat
- 8 grosses crevettes cuites
- Menthe et coriandre
- Sauce : 2 c. à s. de beurre de cacahuète, 1 c. à s. de sauce soja ou tamari, citron vert, eau

Préparation

1. Cuire les vermicelles selon le paquet, rincer à l'eau froide.

2. Tailler carotte et concombre en fins bâtonnets, l'avocat en lamelles.

3. Tremper une feuille de riz 10 secondes dans l'eau tiède, poser sur un torchon humide.

4. Garnir de crevettes, légumes, vermicelles et herbes, rouler serré en rabattant les côtés.

5. Fouetter les ingrédients de la sauce et servir avec les rouleaux.

Conseil — Ne détrempe pas la feuille de riz : elle continue de s'assouplir en roulant.

Variante — Version vegan avec du tofu mariné-grillé à la place des crevettes.

Conservation — Quelques heures au frais sous un linge humide, sans se toucher.

Carpaccio de courgettes citron-parmesan

La finesse à l'état pur : cru, frais et prêt en dix minutes.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

150 kcal	6 g	12 g	5 g	2 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 courgettes jeunes et fermes
- 40 g de parmesan en copeaux
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Pignons de pin toastés
- Menthe ou basilic
- Fleur de sel, poivre

Préparation

1. Trancher les courgettes en rubans très fins à la mandoline ou à l'économe.

2. Disposer en rosace sur un grand plat.

3. Arroser d'huile d'olive et du jus de citron, saler.

4. Parsemer de copeaux de parmesan, pignons toastés et herbes fraîches.

5. Laisser mariner 5 minutes avant de servir.

Conseil — Sale juste avant de servir pour garder le croquant des courgettes.

Variante — Ajoute de la burrata au centre pour en faire un plat complet.

Conservation — À consommer dans l'heure, la courgette rend son eau ensuite.

Bruschetta à l'avocat

L'Italie rencontre le brunch : une tartine grillée qui croque puis fond.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 20 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

240 kcal	6 g	13 g	26 g	5 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 belles tranches de pain de campagne
- 2 avocats
- 250 g de tomates cerises multicolores
- 1 gousse d'ail
- Basilic
- Huile d'olive, vinaigre balsamique
- Fleur de sel, poivre

Préparation

1. Griller le pain, puis frotter chaque tranche avec la gousse d'ail.
2. Écraser grossièrement l'avocat avec sel et un trait d'huile.
3. Couper les tomates en quartiers, assaisonner avec basilic, huile et balsamique.
4. Tartiner l'avocat, couronner de tomates.
5. Finir à la fleur de sel et au poivre du moulin.

Conseil — Le coup de la gousse d'ail frottée sur le pain chaud : discret mais décisif.

Variante — Ajoute de la ricotta sous l'avocat ou un œuf poché dessus.

Conservation — Prépare les garnitures à l'avance, assemble à la dernière seconde.

Salade de chèvre chaud léger

Le bistrot français en version futée : chèvre gratiné, miel et noix, sans friture.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 18 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

330 kcal	15 g	22 g	18 g	3 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 crottin de chèvre
- 2 tranches fines de pain complet
- 100 g de jeunes pousses (mâche, roquette)
- 1 c. à c. de miel
- 30 g de noix
- 1 pomme
- Vinaigrette : huile de noix, vinaigre de cidre, moutarde

Préparation

1. Couper le crottin en deux, poser chaque moitié sur une tranche de pain.

2. Passer 6 à 8 minutes sous le gril avec un filet de miel.

3. Pendant ce temps, assaisonner la salade et la pomme en fines lamelles.

4. Déposer les toasts gratinés sur la salade, parsemer de noix.

5. Poivrer et servir immédiatement.

Conseil — Sors le chèvre 15 minutes avant : il gratine au lieu de fondre brutalement.

Variante — Remplace le miel par du sirop d'érable et la pomme par des figues en saison.

Conservation — Salade et vinaigrette peuvent attendre séparément quelques heures.

04
Salades

Les salades les plus virales du moment.

Salade Jennifer Aniston
Green Goddess Salad
Dense Bean Salad
Crispy Rice Salad
César healthy au poulet grillé
Salade grecque revisitée
Quinoa, grenade & feta
Carottes rôties, pois chiches & tahini
Salade thon, haricots blancs & citron
Concombre secoué soja-sésame
Concombre secoué façon bagel saumon

Salade Jennifer Aniston

La salade que l'actrice aurait mangée chaque jour sur le tournage de Friends — équilibre parfait, croquant partout.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	16 g	18 g	48 g	12 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de boulgour (ou quinoa)
- 1 concombre
- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 50 g de pistaches décortiquées
- 1/2 oignon rouge
- 100 g de feta
- Menthe et persil en abondance
- Jus de 1 citron, 3 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Cuire le boulgour, l'égoutter et le laisser tiédir.

2. Couper le concombre en petits dés, émincer finement l'oignon.

3. Hacher généreusement la menthe et le persil.

4. Mélanger boulgour, pois chiches, concombre, oignon et herbes.

5. Assaisonner citron-huile d'olive, ajouter feta émiettée et pistaches au moment de servir.

Conseil — Les herbes se comptent en poignées, pas en brins : c'est ce qui fait la salade.

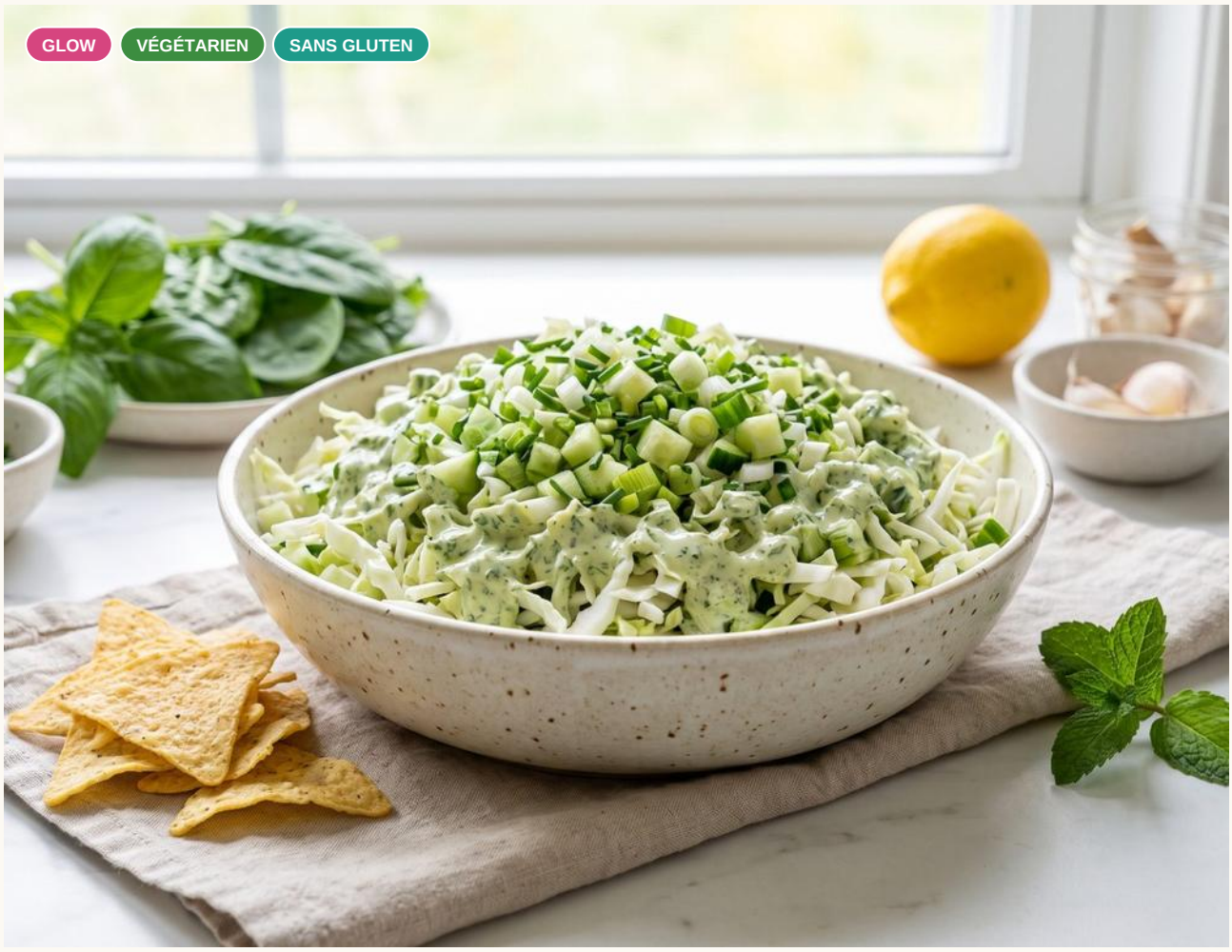
Variante — Version sans gluten avec du quinoa, plus fidèle à l'originale.

Conservation — Excellente 24 h après — garde pistaches et feta à part.

Green Goddess Salad

La salade verte hachée devenue virale : tout est finement ciselé et nappé d'une sauce déesse.

GLOW VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

310 kcal	9 g	22 g	22 g	8 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/2 chou blanc ou vert
- 2 concombres
- 4 oignons nouveaux
- Ciboulette
- Sauce : 1 avocat, 1 bouquet de basilic, 1 gousse d'ail, jus de 1 citron, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de levure maltée ou parmesan, sel

Préparation

1. Hacher très finement le chou, les concombres et les oignons nouveaux.

2. Mixer tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une crème verte lisse.

3. Verser la sauce sur les légumes et bien mélanger.

4. Servir avec des chips de tortilla ou en accompagnement.

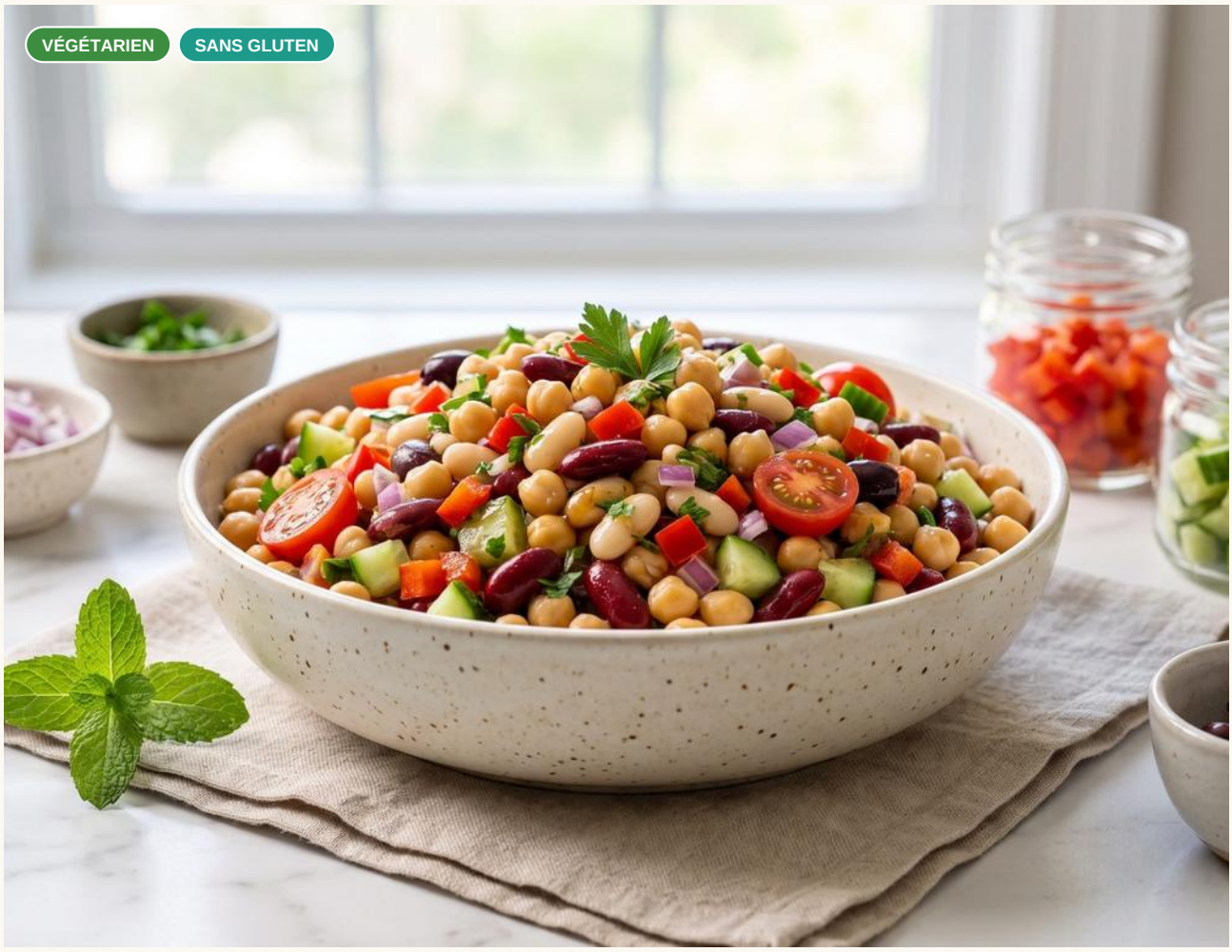
Conseil — Plus c'est haché fin, plus la sauce enrobe — prends le temps du couteau.

Variante — Ajoute de l'edamame pour une version plus protéinée.

Conservation — 24 h au frais ; le chou tient très bien la sauce.

Dense Bean Salad

Le phénomène 2024 : une salade de haricots ultra-dense qui se bonifie chaque jour au frigo.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	16 g	16 g	42 g	14 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de haricots blancs
- 1 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 1 concombre
- 150 g de tomates cerises
- Olives, persil
- Vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de vin rouge, moutarde, origan, ail

Préparation

1. Rincer et égoutter soigneusement toutes les légumineuses.
2. Tailler tous les légumes en petits dés réguliers.
3. Émulsionner la vinaigrette avec une bonne dose d'origan.
4. Tout mélanger dans un grand saladier, saler généreusement.
5. Laisser mariner au moins 30 minutes — ou 3 jours, elle n'en sera que meilleure.

Conseil — C'est LA salade de meal prep : elle est meilleure à J+2 qu'à J0.

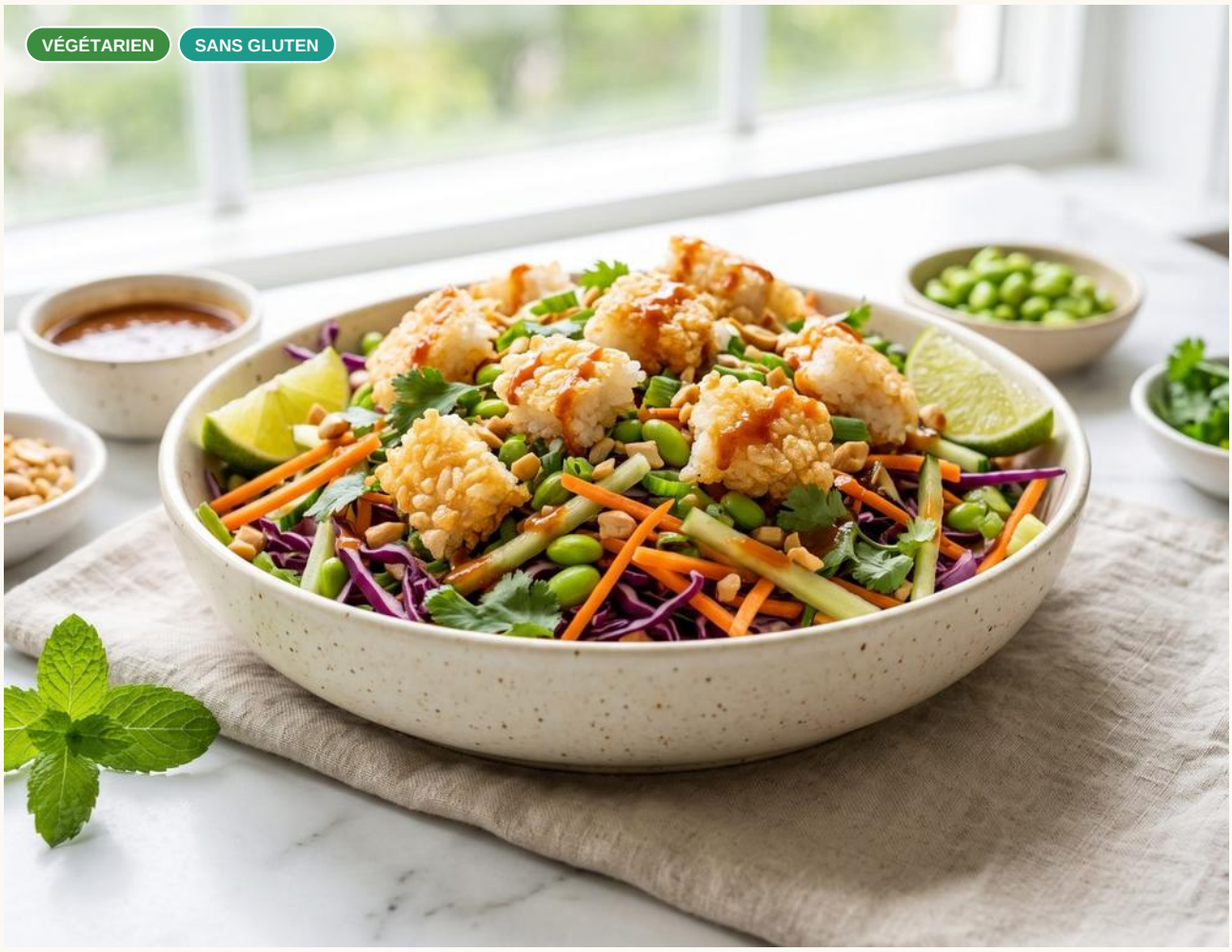
Variante — Ajoute feta, thon ou poulet grillé selon l'humeur du jour.

Conservation — 5 jours au réfrigérateur en boîte hermétique — un record.

Crispy Rice Salad

Du riz croustillant doré cassé sur une salade fraîche thaïe : le contraste qui a affolé les réseaux.

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 45 MIN · 2 PORTIONS · MOYEN

450 kcal	14 g	18 g	58 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de riz cuit refroidi
- 1 c. à s. de sriracha + 1 c. à s. d'huile
- 1/2 chou rouge
- 1 carotte
- 1 concombre
- Edamames
- Coriandre, menthe, cacahuètes
- Sauce : soja ou tamari, citron vert, huile de sésame, miel, gingembre

Préparation

1. Mélanger le riz avec la sriracha et l'huile, l'étaler et le rôtir 25 minutes à 220 °C jusqu'à ce qu'il croustille.

2. Émincer finement le chou, râper la carotte, couper le concombre.

3. Fouetter la sauce.

4. Mélanger légumes, edamames et herbes avec la sauce.

5. Casser le riz croustillant en morceaux, l'ajouter au tout dernier moment.

Conseil — Le riz de la veille croustille beaucoup mieux que le riz frais.

Variante — Ajoute du saumon cuit émietté pour la fameuse version « salmon crispy rice ».

Conservation — Éléments séparés : 3 jours ; assemblés : à manger tout de suite.

César healthy au poulet grillé

Tout le plaisir de la César, avec une sauce crémeuse au yaourt qui divise les calories par trois.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 27 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

390 kcal	38 g	16 g	22 g	4 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 romaine croquante
- 30 g de parmesan
- 2 tranches de pain complet en dés
- Sauce : 100 g de yaourt grec, 1 c. à c. de moutarde, 1 filet d'anchois ou 1 c. à c. de câpres, 1/2 gousse d'ail, citron, parmesan râpé

Préparation

1. Griller les dés de pain au four 8 minutes avec un filet d'huile.

2. Cuire les filets de poulet assaisonnés 5 à 6 minutes par face, laisser reposer puis trancher.

3. Mixer ou fouetter tous les ingrédients de la sauce.

4. Mélanger la romaine avec la moitié de la sauce.

5. Dresser avec le poulet, les croûtons, les copeaux de parmesan et le reste de sauce.

Conseil — Laisse reposer le poulet 5 minutes avant de le trancher : il reste juteux.

Variante — Version wrap dans une tortilla complète — voir chapitre Sandwichs.

Conservation — Sauce : 3 jours au frigo. Salade assemblée : à manger aussitôt.

Salade grecque revisitée

Le soleil d'Athènes dans un saladier, avec des pois chiches pour tenir jusqu'au soir.



PRÉPARATION 15 MIN · TOTAL 15 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

350 kcal	13 g	24 g	22 g	7 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 tomates mûres
- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 1/2 oignon rouge
- 100 g de feta
- Olives kalamata
- 1 petite boîte de pois chiches
- Origan séché, huile d'olive, vinaigre de vin

Préparation

1. Couper les tomates en quartiers, le concombre en demi-rondelles épaisses.
2. Émincer le poivron et l'oignon.
3. Ajouter les pois chiches rincés et les olives.
4. Assaisonner huile d'olive-vinaigre, saler légèrement.
5. Poser la feta en tranche entière sur le dessus, saupoudrer d'origan.

Conseil — La vraie grecque ne se mélange pas : la feta trône entière et chacun la casse.

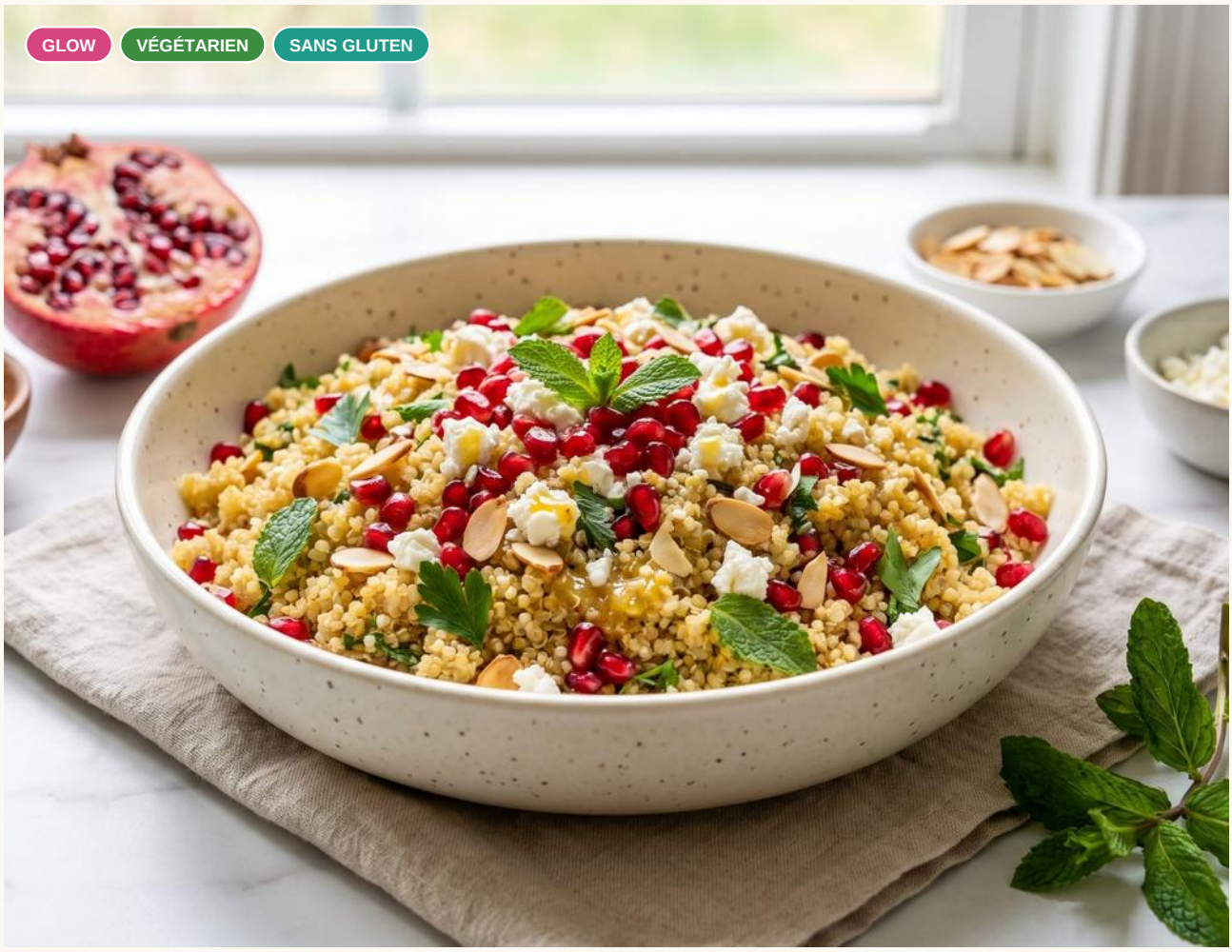
Variante — Ajoute de la pastèque en dés l'été — le duo feta-pastèque est magique.

Conservation — Se garde 24 h, mais les tomates préfèrent le jour même.

Quinoa, grenade & feta

Une salade bijou : perles rouges, quinoa doré et menthe fraîche.

GLOW · VÉGÉTARIEN · SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

400 kcal	14 g	18 g	46 g	8 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 1 grenade
- 80 g de feta
- 50 g d'amandes effilées toastées
- Menthe et persil
- 1/2 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de miel

Préparation

1. Cuire le quinoa 12 à 14 minutes, égoutter et laisser tiédir.
2. Égrainer la grenade (en frappant le dos avec une cuillère en bois).
3. Toaster les amandes à sec 2 minutes.
4. Mélanger quinoa, grenade, herbes ciselées.
5. Assaisonner citron-huile-miel, terminer par feta et amandes.

Conseil — Égraine la grenade dans un saladier d'eau : les peaux blanches flottent, les graines coulent.

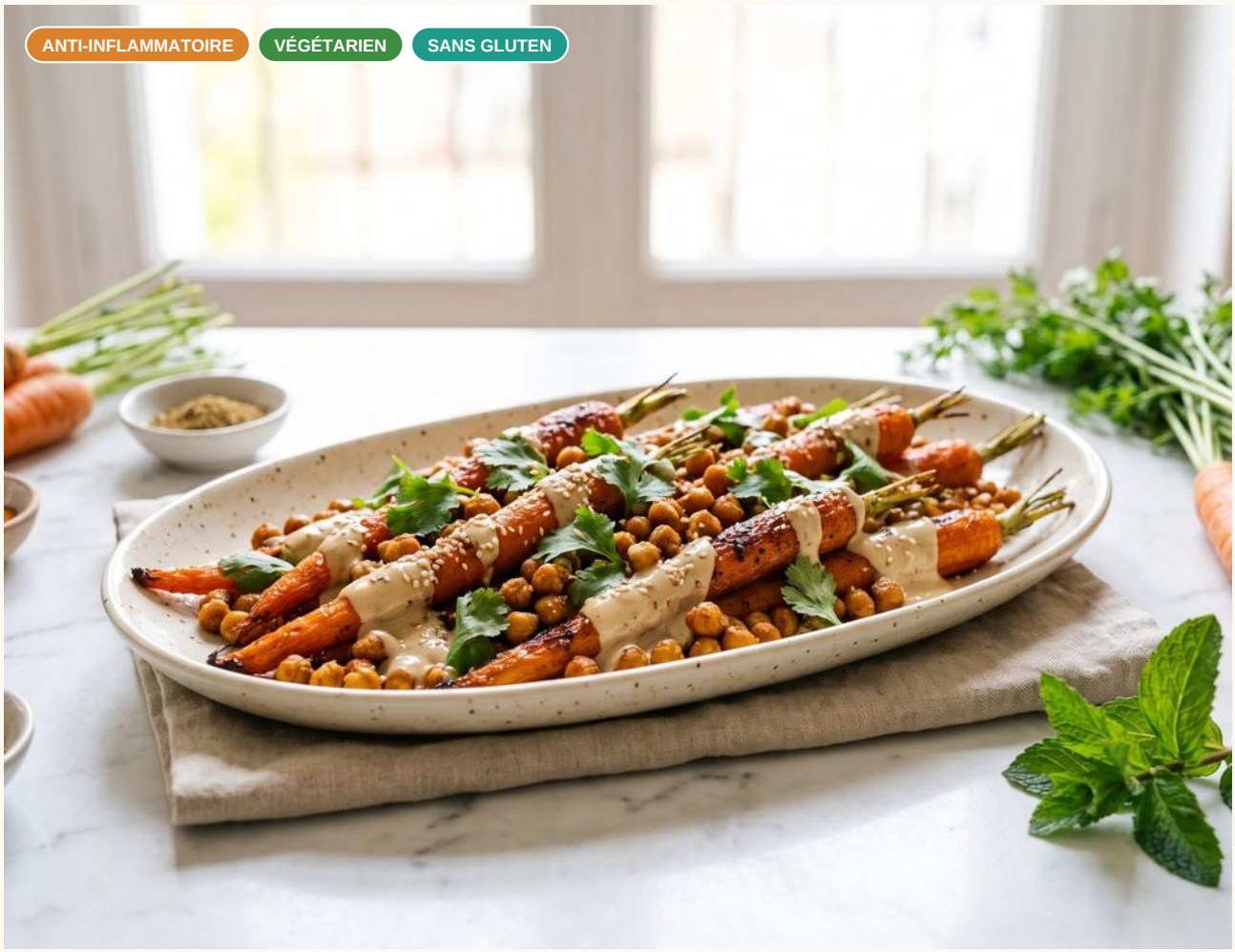
Variante — Ajoute du poulet rôti effiloché pour un plat complet.

Conservation — 48 h au frais — ajoute les amandes au dernier moment.

Carottes rôties, pois chiches & tahini

La salade tiède d'automne qui rend les carottes irrésistibles.

ANTI-INFLAMMATOIRE VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

380 kcal	12 g	20 g	40 g	11 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de carottes
- 1 boîte de pois chiches
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika fumé
- Huile d'olive
- Sauce : 2 c. à s. de tahini, 1/2 citron, 1 petite gousse d'ail, eau
- Coriandre, graines de courge

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.

2. Rôtir les carottes en bâtonnets avec les pois chiches égouttés, huile et épices, 30 minutes.

3. Délayer le tahini avec citron, ail et eau jusqu'à consistance de crème.

4. Dresser les légumes rôtis tièdes sur la sauce tahini.

5. Parsemer de coriandre et de graines de courge.

Conseil — Étale bien sur la plaque : serrés, les légumes bouillent au lieu de rôtir.

Variante — Remplace les carottes par de la patate douce ou du chou-fleur.

Conservation — 3 jours au frais, se mange froide ou repassée au four.

Salade thon, haricots blancs & citron

L'anti-« sad desk lunch » : prête en 10 minutes, protéinée et pleine de caractère.

PROTÉINÉ SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

340 kcal	28 g	12 g	28 g	9 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 grande boîte de thon au naturel (160 g égoutté)
- 1 boîte de haricots blancs
- 1/2 oignon rouge
- 150 g de tomates cerises
- Roquette
- Persil
- 1 citron (jus et zeste)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Câpres

Préparation

1. Rincer les haricots blancs, les mélanger avec le thon émietté.

2. Ajouter l'oignon finement émincé, les tomates coupées et les câpres.

3. Assaisonner : jus et zeste de citron, huile d'olive, poivre.

4. Servir sur un lit de roquette, parsemé de persil.

Conseil — Le zeste de citron transforme cette salade simple en plat mémorable.

Variante — Remplace le thon par des sardines ou du maquereau pour plus d'oméga-3.

Conservation — 24 h au frais — les saveurs se marient encore mieux.

Concombre secoué soja-sésame

La salade virale de TikTok : une boîte, on ferme, on secoue.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

120 kcal	3 g	8 g	9 g	2 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à c. de sauce poisson
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1/2 gousse d'ail, 1 oignon nouveau
- Sésame, 1 pincée de piment

Préparation

1. Couper le concombre en rondelles très fines, à la mandoline.
2. Tout mettre dans une boîte, fermer et secouer 30 secondes.
3. Manger tout de suite, à même la boîte.

Conseil — Plus les rondelles sont fines, plus elles boivent la sauce.
Variante — Vinaigre de riz à la place de la sauce poisson ; une pointe de miel pour le sucré-salé.
Conservation — À manger aussitôt : le concombre rend son eau.

Concombre secoué façon bagel saumon

La version « bagel sans pain », saumon fumé et fromage frais.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

310 kcal	17 g	23 g	10 g	5 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 concombre en rondelles très fines
- 50 g de saumon fumé en lanières
- 40 g de fromage frais léger
- 1/2 avocat en dés
- 1/4 d'oignon rouge émincé, 1 c. à s. de câpres
- Aneth, citron, sésame et pavot

Préparation

1. Mettre le concombre dans une boîte.
2. Ajouter le saumon, le fromage frais en petits morceaux, l'avocat, l'oignon, les câpres, l'aneth et le citron.
3. Fermer, secouer et parsemer de sésame et de pavot.

Conseil — Le fromage frais bien froid nappe les rondelles sans tout écraser.
Variante — Truite fumée ou thon au naturel à la place du saumon.
Conservation — À manger aussitôt.

05

Soupes

Réconfortantes et bourrées de bienfaits.

Soupe anti-inflammatoire dorée

Velouté butternut-coco rôti

Minestrone complet

Soupe miso réconfortante

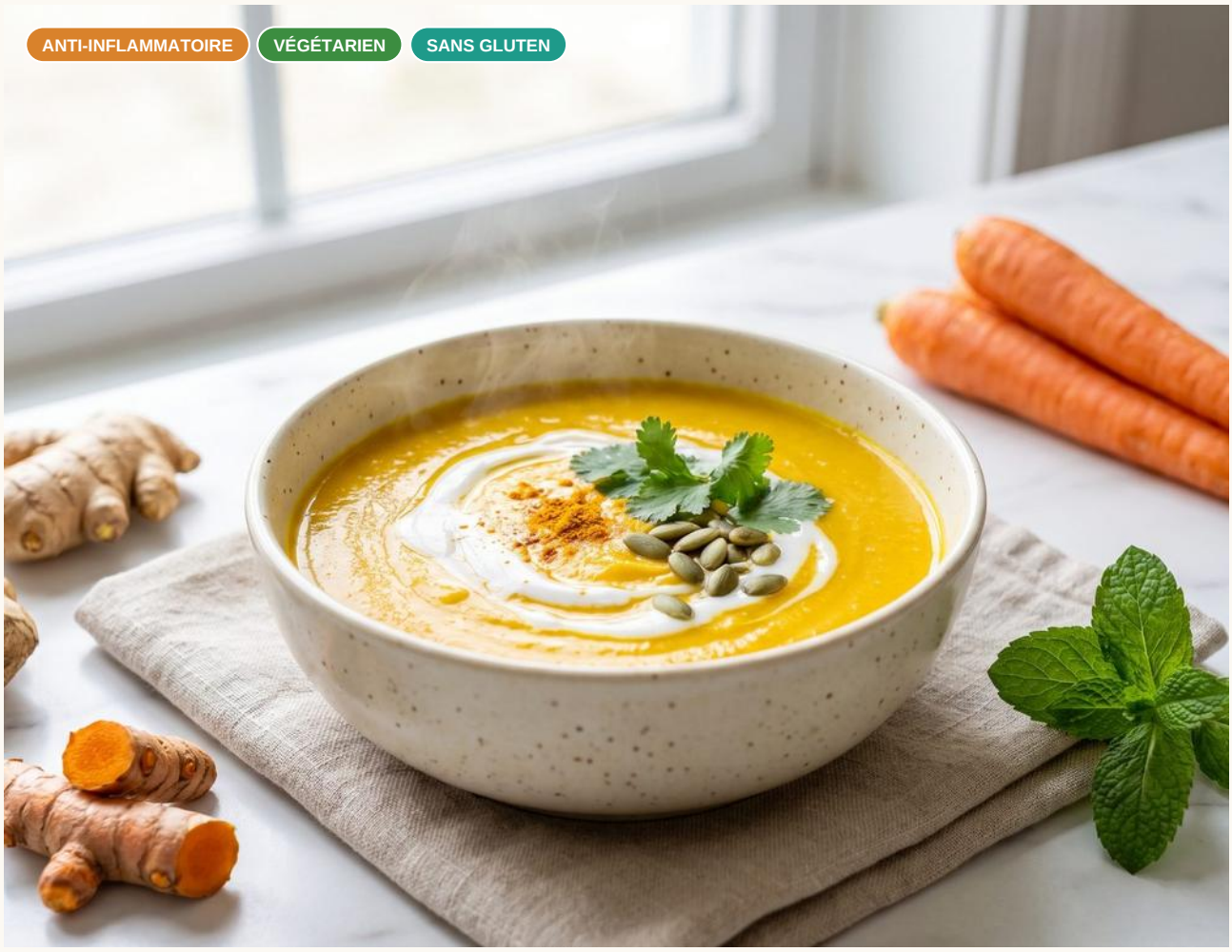
Velouté brocoli-amande

Soupe poulet-citron-orzo

Soupe anti-inflammatoire dorée

Curcuma, gingembre, coco : le bouillon d'or qui apaise tout, du palais aux articulations.

ANTI-INFLAMMATOIRE VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

240 kcal	6 g	14 g	24 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 patate douce
- 3 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à c. bombée de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 40 cl de lait de coco
- 60 cl de bouillon de légumes
- Jus de 1/2 citron

Préparation

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre râpé 3 minutes.

2. Ajouter patate douce et carottes en morceaux, le curcuma et le poivre.

3. Couvrir de bouillon, cuire 20 minutes.

4. Ajouter le lait de coco, mixer finement.

5. Terminer par le jus de citron, rectifier l'assaisonnement.

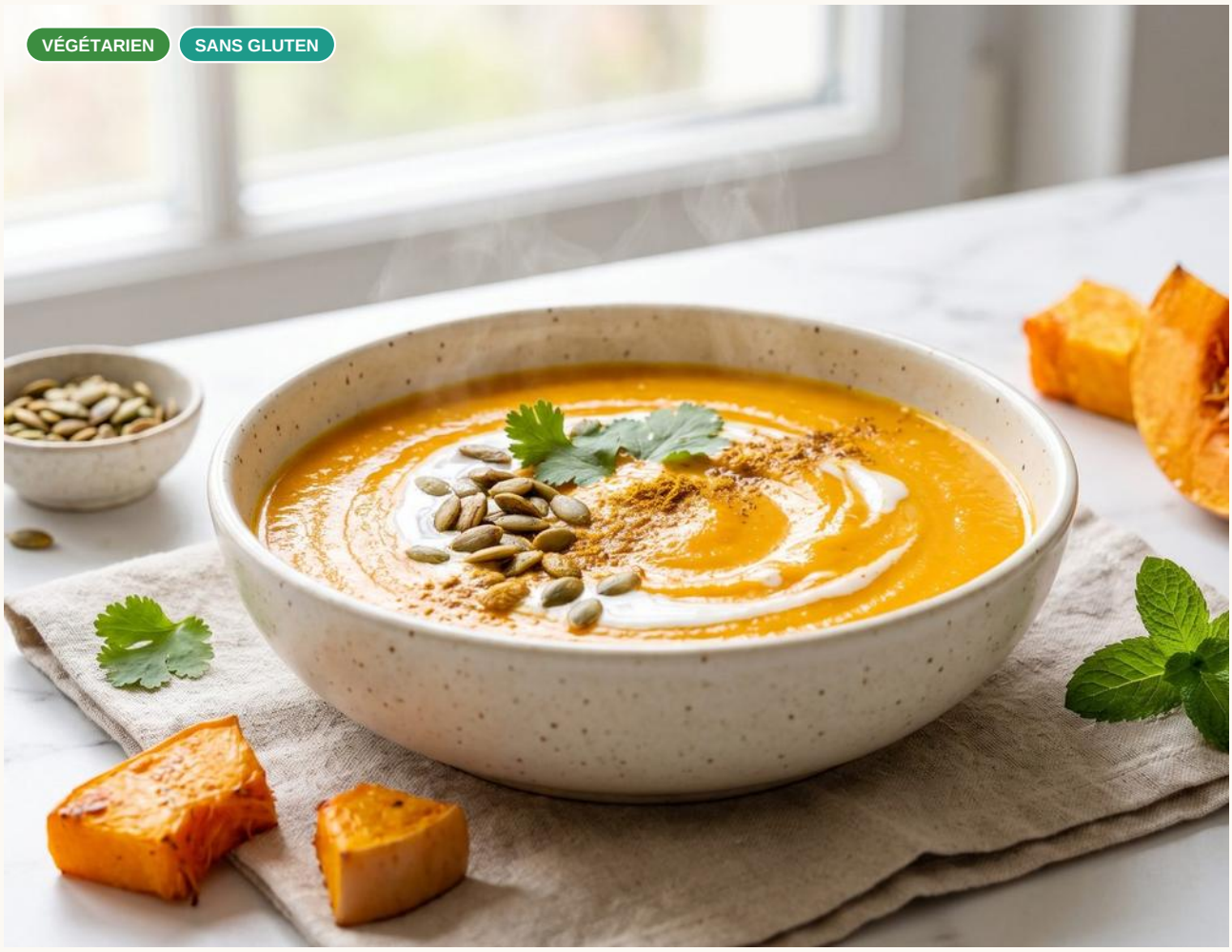
Conseil — Poivre noir + matière grasse : le duo qui rend la curcumine du curcuma réellement absorbable.

Variante — Ajoute des lentilles corail pour une version plus rassasiante.

Conservation — 4 jours au frigo, 3 mois au congélateur — parfaite en batch.

Velouté butternut-coco rôti

La courge rôtie d'abord, mixée ensuite : deux fois plus de goût dans le même velouté.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 45 MIN · TOTAL 1 H · 4 PORTIONS · FACILE

220 kcal	4 g	12 g	26 g	5 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 courge butternut (1 kg)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 60 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de curry
- Huile d'olive
- Graines de courge toastées

Préparation

1. Rôtir la butternut en cubes avec l'oignon et l'ail, huile d'olive, 35 minutes à 200 °C.

2. Transférer dans une casserole avec le bouillon et le curry.

3. Cuire 5 minutes puis mixer avec le lait de coco.

4. Ajuster la texture avec du bouillon, saler.

5. Servir avec graines de courge toastées et un tour de poivre.

Conseil — Le rôtissage caramélise les sucres de la courge : ne saute jamais cette étape.

Variante — Ajoute une pomme rôtie avec la courge pour une pointe acidulée.

Conservation — 4 jours au frais, se congèle très bien.

Minestrone complet

Le grand classique italien : un jardin entier dans une marmite.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 55 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

260 kcal	11 g	6 g	40 g	10 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 oignon, 2 carottes, 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 boîte de haricots blancs
- 100 g de petites pâtes complètes
- 1,2 L de bouillon
- 2 gousses d'ail, laurier, origan
- Parmesan et basilic pour servir

Préparation

1. Faire suer oignon, carottes et céleri 5 minutes dans l'huile d'olive.
2. Ajouter ail, courgette, tomates, laurier et origan.
3. Verser le bouillon, cuire 20 minutes.
4. Ajouter pâtes et haricots, cuire le temps indiqué sur le paquet.
5. Servir avec basilic et parmesan râpé.

Conseil — Coupe tous les légumes à la même taille : cuisson uniforme, cuillerées parfaites.

Variante — En été, version froide sans pâtes façon gaspacho rustique.

Conservation — 4 jours au frais — cuis les pâtes à part si tu congèles.

Soupe miso réconfortante

Le bouillon umami japonais prêt en 15 minutes, léger comme un nuage.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 18 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

180 kcal	12 g	6 g	18 g	4 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 c. à s. de pâte miso blanc
- 80 cl d'eau
- 1 c. à c. de dashi en poudre (ou bouillon léger)
- 150 g de tofu soyeux
- 2 champignons shiitake
- 1 poignée d'épinards
- 1 oignon nouveau
- Algue wakame séchée

Préparation

1. Chauffer l'eau avec le dashi et les shiitakes émincés 5 minutes.
2. Réhydrater le wakame 3 minutes dans un bol d'eau.
3. Baisser le feu, délayer le miso dans une louche de bouillon puis l'incorporer (sans bouillir).
4. Ajouter tofu en dés, épinards et wakame, chauffer 1 minute.
5. Servir avec l'oignon nouveau ciselé.

Conseil — Le miso ne doit jamais bouillir : il perdrait ses arômes et ses ferments.

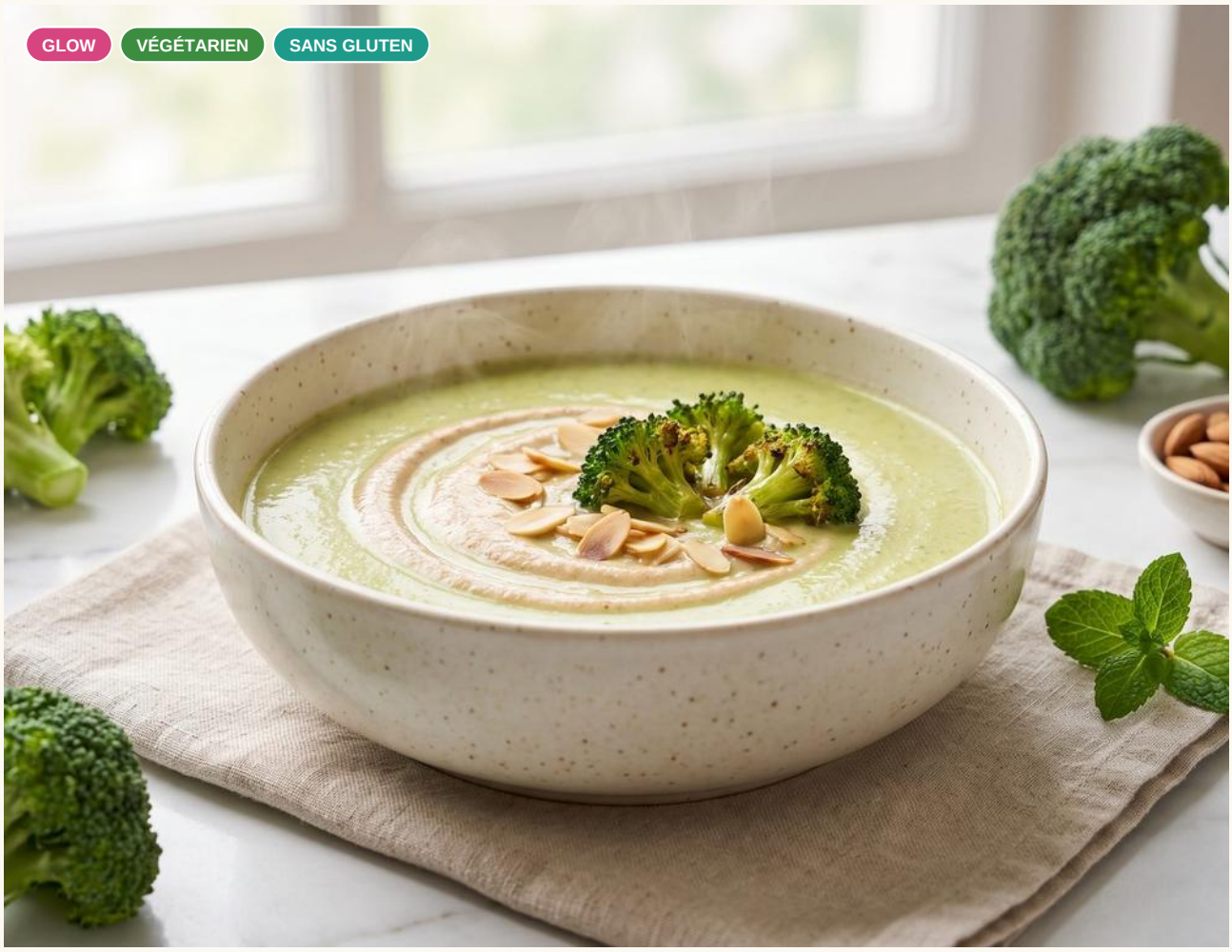
Variante — Ajoute des nouilles soba pour en faire un repas complet.

Conservation — Le bouillon se garde 2 jours ; ajoute le miso au moment.

Velouté brocoli-amande

Le vert le plus crémeux de ta semaine, sans un gramme de crème.

GLOW VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

190 kcal	8 g	12 g	14 g	6 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 gros brocoli
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 oignon
- 2 c. à s. de purée d'amande
- 80 cl de bouillon de légumes
- 1/2 citron
- Amandes effilées toastées

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé 3 minutes.

2. Ajouter la pomme de terre en dés et le bouillon, cuire 10 minutes.

3. Ajouter les fleurettes de brocoli, cuire 8 minutes (pas plus, pour garder le vert).

4. Mixer avec la purée d'amande jusqu'à texture veloutée.

5. Finir au jus de citron, servir avec les amandes toastées.

Conseil — Un brocoli trop cuit vire au kaki : 8 minutes chrono, pas une de plus.

Variante — Remplace l'amande par du parmesan pour une version italienne.

Conservation — 3 jours au frais ; le citron préserve la couleur verte.

Soupe poulet-citron-orzo

La « lemon chicken soup » virale : un câlin grec dans un bol.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

320 kcal	28 g	8 g	34 g	3 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 120 g de pâtes orzo (ou risoni)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1,2 L de bouillon de volaille
- 1 citron (jus et zeste)
- 1 œuf (facultatif, pour l'avgolemono)
- Aneth ou persil

Préparation

1. Faire revenir oignon, carottes et céleri en dés 5 minutes.

2. Ajouter le bouillon et le poulet entier, pocher 15 minutes.

3. Sortir le poulet, l'effilocher à deux fourchettes.

4. Cuire l'orzo dans le bouillon, remettre le poulet.

5. Hors du feu, ajouter le jus de citron (fouetté avec l'œuf pour la version crémeuse grecque), le zeste et les herbes.

Conseil — L'œuf-citron s'ajoute hors du feu en fouettant, sinon il coagule.

Variante — Version riz complet ou petites pâtes de légumineuses sans gluten.

Conservation — 3 jours au frais ; l'orzo boit le bouillon, rallonge en réchauffant.

06

Plats végétariens

Le végétal gourmand au quotidien.

Aubergines à la parmesane allégées
Chou-fleur rôti entier au tahini
Gratin courgettes-ricotta
Galettes brocoli-cheddar
Poivrons farcis au quinoa
Tarte fine tomates-moutarde
Omelette soufflée aux herbes
Invisible de courgettes au chèvre
Tian de légumes au chèvre
Börek express épinards-feta

Aubergines à la parmesane allégées

La parmigiana italienne, rôtie au lieu de frite : tout le fondant, moitié moins de gras.

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 1 H 15 · 4 PORTIONS · MOYEN

320 kcal	17 g	18 g	22 g	8 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 aubergines
- 500 g de coulis de tomates
- 2 boules de mozzarella light
- 60 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- Basilic frais
- Huile d'olive, origan

Préparation

1. Trancher les aubergines (1 cm), les badigeonner d'huile et les rôtir 20 minutes à 220 °C.

2. Faire réduire le coulis avec ail et origan 10 minutes.

3. Monter en couches : sauce, aubergines, mozzarella, parmesan, basilic.

4. Répéter et finir par parmesan.

5. Cuire 25 minutes à 190 °C jusqu'à gratiné bouillonnant. Reposer 10 minutes avant de servir.

Conseil — Le repos final permet de belles parts qui se tiennent.

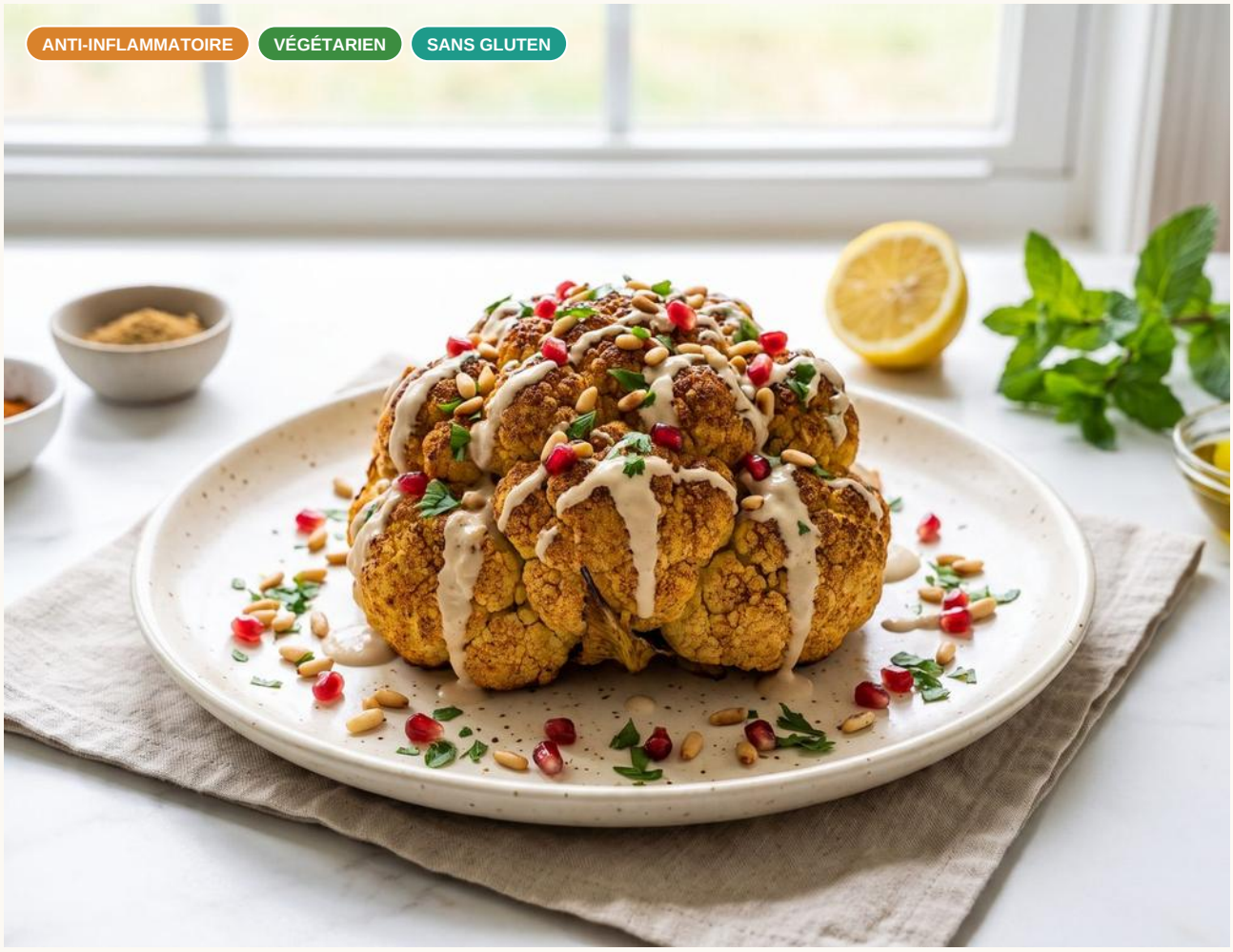
Variante — Ajoute des lentilles dans la sauce pour une version encore plus complète.

Conservation — 3 jours au frais — encore meilleure réchauffée, comme en Italie.

Chou-fleur rôti entier au tahini

Le légume passé au statut de pièce maîtresse — doré dehors, fondant dedans.

ANTI-INFLAMMATOIRE VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 1 H · TOTAL 1 H 10 · 4 PORTIONS · FACILE

240 kcal	8 g	17 g	16 g	7 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 chou-fleur entier
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Sauce : 3 c. à s. de tahini, citron, ail, eau
- Grenade et persil pour servir

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C. Retirer les feuilles du chou-fleur.

2. Le blanchir 10 minutes entier dans l'eau bouillante salée, bien égoutter.

3. Badigeonner d'huile mélangée aux épices, sur toutes les faces.

4. Rôtir 45 à 50 minutes jusqu'à une croûte dorée profonde.

5. Servir entier sur la sauce tahini, parsemé de grenade et persil — et trancher à table.

Conseil — Le blanchiment préalable garantit un cœur fondant sous la croûte épicée.

Variante — Sers avec du yaourt grec au citron à la place du tahini.

Conservation — Les restes se poêlent merveilleusement le lendemain.

Gratin courgettes-ricotta

Léger comme l'été, crémeux comme un gratin d'hiver.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 55 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

260 kcal	15 g	16 g	14 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 courgettes
- 250 g de ricotta
- 2 œufs
- 40 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- Menthe ou basilic
- Muscade, sel, poivre

Préparation

1. Trancher les courgettes, les faire dégorger 15 minutes avec du sel, éponger.

2. Les poêler 5 minutes à feu vif pour évaporer l'eau.

3. Fouetter ricotta, œufs, parmesan, ail, herbes et muscade.

4. Alterner courgettes et crème de ricotta dans un plat.

5. Cuire 30 à 35 minutes à 180 °C jusqu'à ce que le dessus dore.

Conseil — Dégorger puis poêler : le double geste anti-gratin-aqueux.

Variante — Ajoute du citron confit haché dans la ricotta — divin.

Conservation — 3 jours au frais, très bon froid en version lunch.

Galettes brocoli-cheddar

Les légumes déguisés en galettes dorées — les enfants n'y voient que du feu.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 3 PORTIONS · FACILE

280 kcal	16 g	15 g	20 g	5 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 brocoli (400 g)
- 2 œufs
- 60 g de cheddar râpé
- 50 g de flocons d'avoine mixés
- 1 oignon nouveau
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire le brocoli 5 minutes à la vapeur, le hacher finement.

2. Mélanger avec œufs, cheddar, avoine mixée, oignon et assaisonnements.

3. Former des galettes à la main.

4. Cuire au four 20 minutes à 200 °C (ou à la poêle 4 min/face), en retournant à mi-cuisson.

5. Servir avec une sauce yaourt-citron.

Conseil — Essore bien le brocoli : une galette humide ne dore jamais.

Variante — Fonctionne aussi avec chou-fleur, courgette (bien essorée) ou maïs.

Conservation — 3 jours au frais, se congèlent cuites et se repassent au four.

Poivrons farcis au quinoa

Des demi-poivrons rôtis débordant de quinoa aux herbes et feta.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 1 H · 4 PORTIONS · FACILE

310 kcal	12 g	12 g	40 g	7 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 poivrons
- 200 g de quinoa
- 1 courgette en petits dés
- 1 oignon
- 100 g de feta
- 50 g de raisins secs ou tomates séchées
- Persil, menthe
- Bouillon de légumes

Préparation

1. Cuire le quinoa dans le bouillon.

2. Faire revenir oignon et courgette, mélanger au quinoa avec feta, raisins et herbes.

3. Couper les poivrons en deux, les épépiner.

4. Les farcir généreusement, arroser d'huile d'olive.

5. Cuire 35 à 40 minutes à 190 °C sous une feuille d'aluminium retirée aux 10 dernières minutes.

Conseil — Précuire les poivrons vides 10 minutes les rend encore plus fondants.

Variante — Farce orge-champignons-noix en automne.

Conservation — 3 jours au frais, se réchauffent parfaitement au four.

Tarte fine tomates-moutarde

La tarte du soir express : pâte croustillante, tomates confites, chèvre doré.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

330 kcal	11 g	18 g	32 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée légère (ou pâte à l'huile d'olive)
- 4 tomates mûres
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 bûche de chèvre (100 g)
- Herbes de Provence
- Huile d'olive, miel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C. Piquer la pâte à la fourchette.
2. Étaler la moutarde sur le fond.
3. Disposer les tomates en rondelles en les chevauchant.
4. Ajouter le chèvre en rondelles, herbes, filet d'huile et pointe de miel.
5. Cuire 30 minutes sur la grille basse du four pour un fond bien croustillant.

Conseil — Sale les rondelles de tomates 10 minutes avant et éponge-les : fini le fond détrempé.

Variante — Ajoute des courgettes en rubans ou des oignons confits.

Conservation — Se réchauffe 10 minutes au four — jamais au micro-ondes.

Omelette soufflée aux herbes

Trois œufs, un fouet, cinq minutes : le dîner le plus sous-coté du monde.

PROTÉINÉ VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 8 MIN · CUISSON 6 MIN · TOTAL 14 MIN · 1 PORTION · FACILE

290 kcal	20 g	22 g	3 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 œufs
- 1 c. à s. d'eau pétillante
- 1 noix de beurre
- Ciboulette, persil, estragon
- 30 g de comté râpé (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation

1. Séparer un blanc, le monter en neige souple.

2. Battre les 2 œufs entiers + 1 jaune avec l'eau pétillante, sel et herbes.

3. Incorporer délicatement le blanc monté.

4. Verser dans la poêle chaude beurrée, cuire à feu moyen-doux 4 minutes.

5. Ajouter le fromage, plier et servir baveuse — elle retombe vite, comme un soufflé.

Conseil — L'eau pétillante et le blanc monté : les deux secrets du gonflant.

Variante — Garnis de champignons sautés ou d'épinards tombés.

Conservation — Aucune : une omelette soufflée se mange dans la minute.

Invisible de courgettes au chèvre

Des dizaines de fines couches de courgette prises dans une pâte légère : fondant garanti.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 45 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 1 H 20 · 6 PORTIONS · FACILE

180 kcal	11 g	9 g	14 g	2 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 courgettes (700 g)
- 3 œufs
- 80 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 15 cl de lait
- 100 g de chèvre frais
- 30 g de parmesan
- Basilic, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Trancher les courgettes très finement à la mandoline, saler, laisser dégorger 15 minutes et éponger.

3. Fouetter les œufs, le lait, la farine, la levure, le parmesan, le sel et le poivre.

4. Incorporer les courgettes, le chèvre émietté et le basilic.

5. Verser dans un moule chemisé en tassant ; cuire 40 à 45 minutes et laisser tiédir avant de couper.

Conseil — Des tranches les plus fines possible : c'est ce qui donne les couches « invisibles ».

Variante — Moitié courgette, moitié pomme de terre pour un invisible plus fondant.

Conservation — 3 jours au frais, délicieux froid en lunch box.

Tian de légumes au chèvre

Le plat provençal en rosace : tomates, courgettes et chèvre confits lentement au four.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 1 H · TOTAL 1 H 25 · 6 PORTIONS · FACILE

160 kcal	7 g	10 g	10 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 tomates
- 2 courgettes (jaune et verte)
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 bûche de chèvre (150 g)
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Thym, basilic, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Trancher les légumes et le chèvre en rondelles de 5 mm.

3. Frotter le plat à l'ail et étaler l'oignon émincé au fond.

4. Ranger les rondelles debout en alternant les couleurs et le chèvre ; huile, thym, sel, poivre.

5. Cuire 1 heure, couvert d'aluminium les 30 premières minutes ; finir au basilic.

Conseil — Couvrir d'abord, découvrir ensuite : les légumes confisent puis dorent.

Variante — Sans chèvre et avec des pois chiches pour une version vegan.

Conservation — 3 jours au frais — encore meilleur réchauffé.

Börek express épinards-feta

La recette virale du börek « froissé » : la pâte filo coupée au couteau, mélangée à la garniture, et au four.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 1 H · 6 PORTIONS · FACILE

310 kcal	18 g	15 g	25 g	2 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 feuilles de filo
- 400 g d'épinards (frais ou surgelés)
- 1 oignon
- 200 g de feta
- 3 œufs
- 250 g de yaourt grec 0 %
- 15 cl de lait
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Graines de sésame et de nigelle, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C. Faire revenir l'oignon émincé 5 minutes dans un peu d'huile, ajouter les épinards 3 minutes, puis les presser pour retirer l'eau.

2. Empiler les feuilles de filo, les rouler et les couper grossièrement au couteau en morceaux de 2 à 3 cm.

3. Dans un grand saladier, fouetter les œufs, le yaourt, le lait et du poivre (la feta sale déjà).

4. Ajouter la filo, les épinards et la feta émiettée, puis mélanger avec les mains pour tout enrober.

5. Verser dans un plat huilé sans tasser, arroser du reste d'huile, parsemer de graines et cuire 35 à 40 minutes jusqu'à ce que ce soit bien doré.

Conseil — Ne tasse pas : les morceaux de filo qui dépassent deviennent ultra-croustillants, c'est tout le charme du börek express.

Variante — Version viande : 300 g de bœuf haché 5 % revenu avec cumin à la place des épinards. Si tu n'aimes pas la feta : ricotta et parmesan.

Conservation — 3 jours au frais ; 10 minutes au four pour retrouver le croustillant.

07

Plats vegan

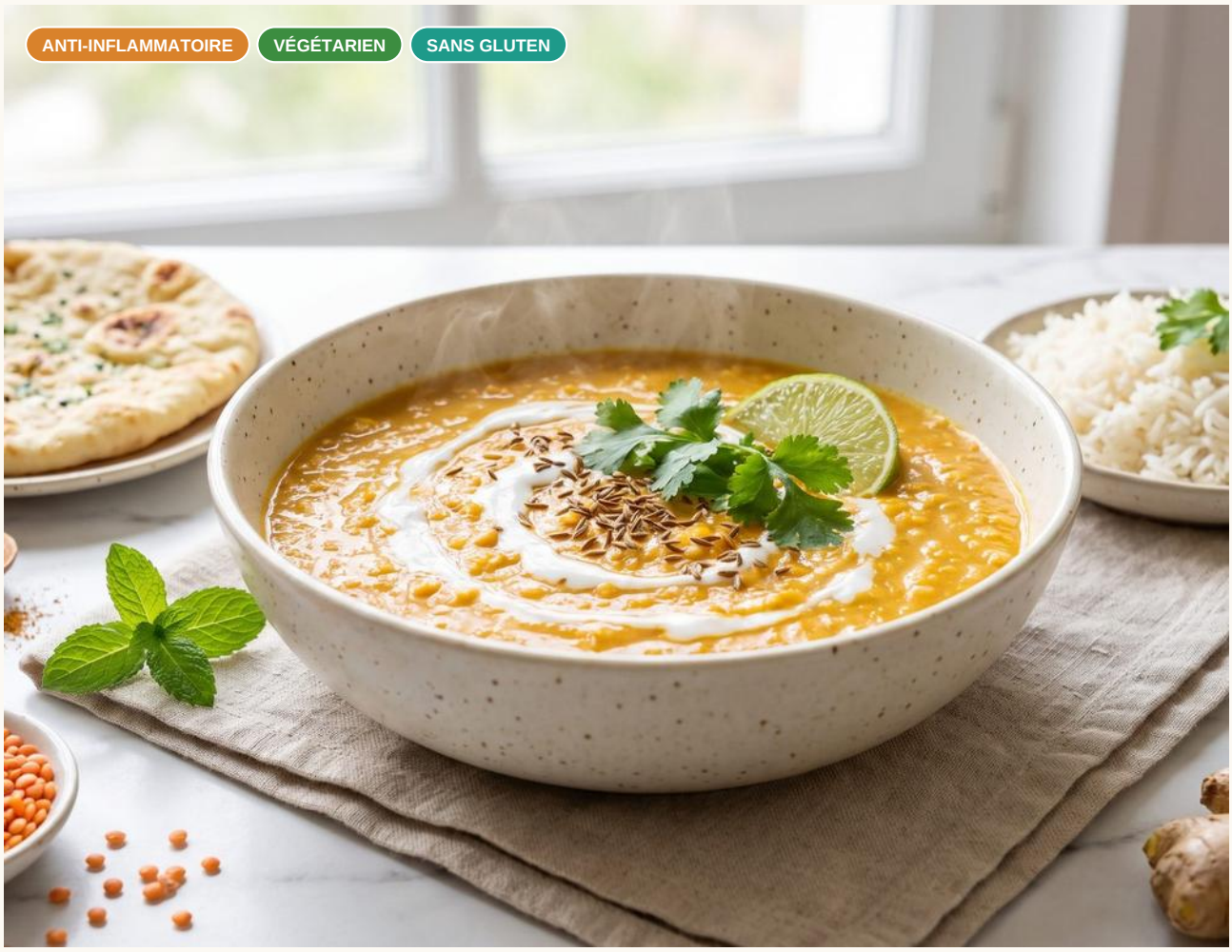
100 % végétal, 100 % savoureux.

Dahl de lentilles corail
Curry de pois chiches aux épinards
Falafels au four
Chili sin carne
Pad thaï végétal
Tofu croustillant sauce cacahuète
Curry vert de légumes

Dahl de lentilles corail

Le plat doudou de l'Inde : crémeux, épicé, économique — et prêt en une demi-heure.

ANTI-INFLAMMATOIRE · VÉGÉTARIEN · SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	16 g	14 g	48 g	11 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 40 cl de lait de coco
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de garam masala
- Coriandre, citron, riz basmati pour servir

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé 5 minutes, ajouter ail, gingembre et épices, cuire 1 minute.

2. Ajouter les lentilles rincées, les tomates et 50 cl d'eau.

3. Cuire 18 à 20 minutes en remuant de temps en temps.

4. Incorporer le lait de coco, mijoter 5 minutes.

5. Servir sur du riz avec coriandre et un trait de citron.

Conseil — Fais toujours « griller » les épices dans le gras une minute : leurs arômes explosent.

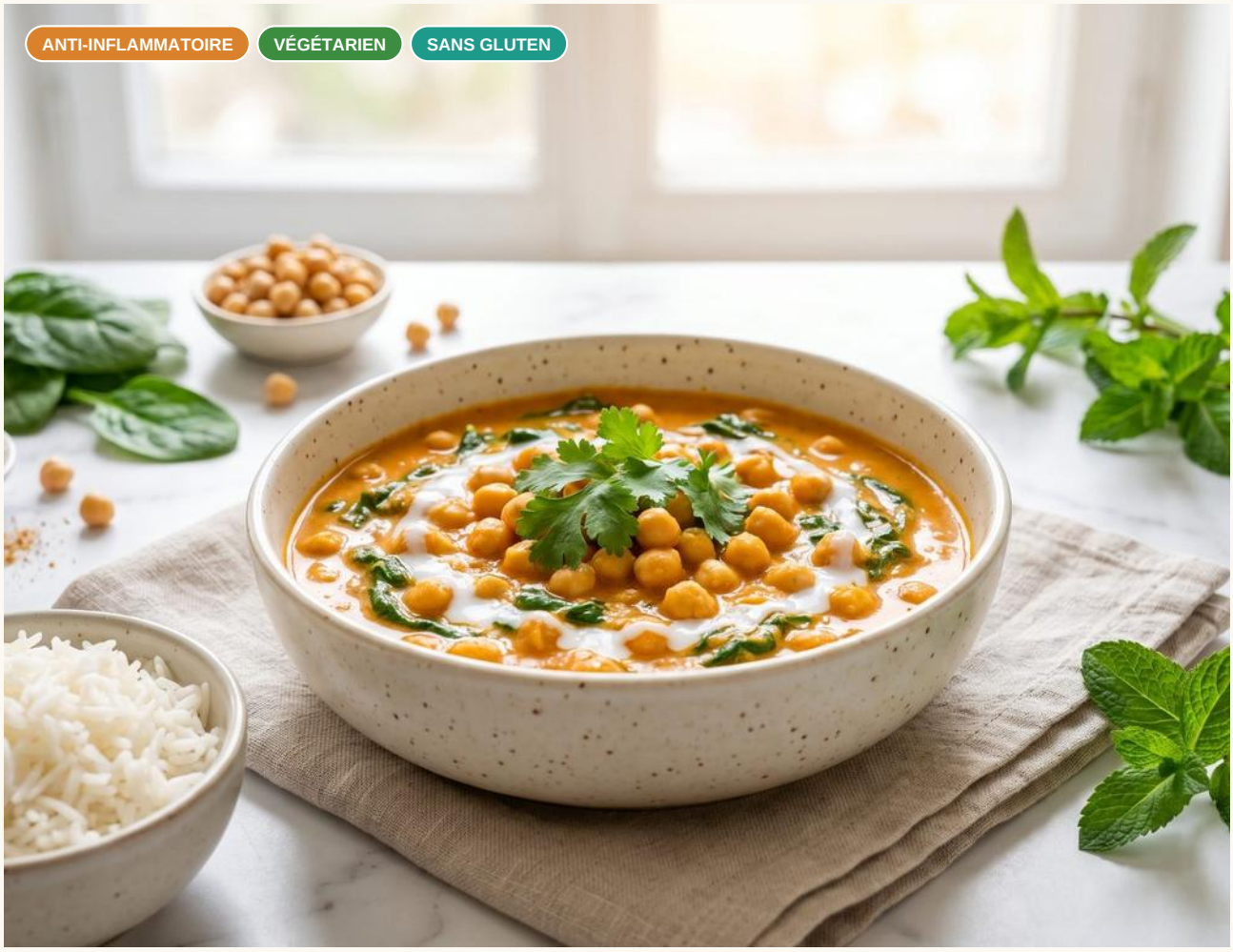
Variante — Ajoute des épinards ou du potiron rôti en fin de cuisson.

Conservation — 4 jours au frais, se congèle parfaitement — le roi du batch cooking.

Curry de pois chiches aux épinards

Le curry végétal complet qui a converti des millions de sceptiques.

ANTI-INFLAMMATOIRE · VÉGÉTARIEN · SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

360 kcal	13 g	16 g	42 g	11 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches (500 g égouttés)
- 200 g d'épinards frais
- 40 cl de lait de coco
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de curry
- 1 c. à c. de curcuma
- Riz basmati pour servir

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter curry et curcuma 1 minute.
2. Ajouter tomates et pois chiches, mijoter 10 minutes.
3. Verser le lait de coco, poursuivre 5 minutes.
4. Incorporer les épinards, laisser tomber 2 minutes.
5. Servir sur du riz basmati.

Conseil — Écrase quelques pois chiches à la fourchette : la sauce épaissit naturellement.

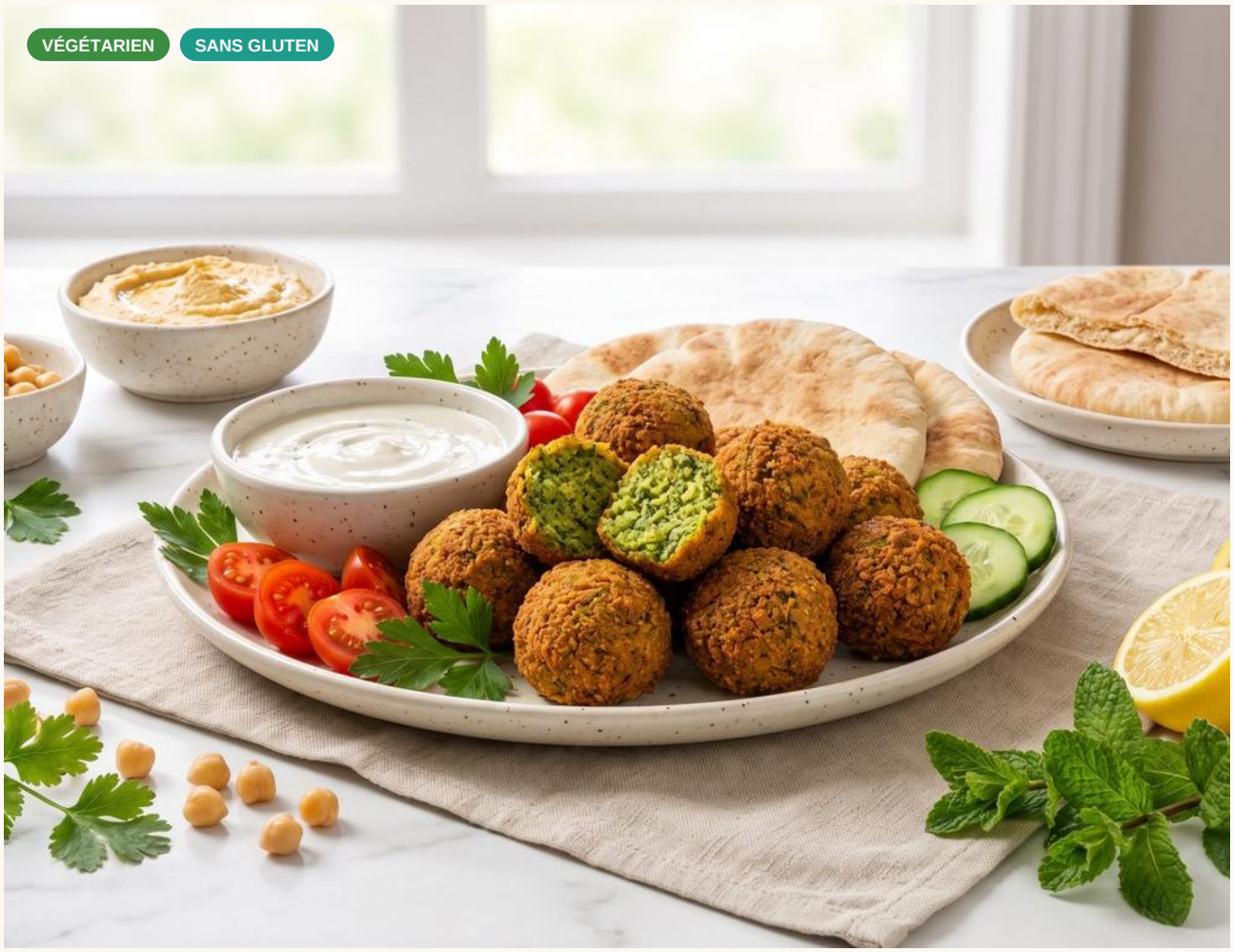
Variante — Ajoute de la patate douce rôtie pour une version plus copieuse.

Conservation — 4 jours au frais, congélation sans problème.

Falafels au four

Croustillants sans friture : les boulettes levantines qui sentent bon la coriandre.

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 1 H 15 · 4 PORTIONS · MOYEN

290 kcal	12 g	12 g	34 g	9 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de pois chiches secs trempés 24 h (pas de boîte !)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre + persil
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Mixer les pois chiches crus égouttés avec oignon, ail, herbes et épices en une pâte granuleuse.
2. Ajouter le bicarbonate, réserver 30 minutes au frais.
3. Former des boulettes, les badigeonner d'huile.
4. Cuire 25 minutes à 200 °C en retournant à mi-cuisson.
5. Servir avec tahini, pita et crudités.

Conseil — Le secret absolu : des pois chiches trempés crus, jamais cuits — sinon purée garantie.

Variante — Ajoute une pointe de piment de Cayenne pour des falafels qui réveillent.

Conservation — 3 jours au frais, se congèlent crus ou cuits.

Chili sin carne

Le chili texan sans viande mais avec tout le caractère — fumé, épicé, généreux.

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 50 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

340 kcal	15 g	8 g	52 g	15 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de haricots noirs
- 200 g de lentilles ou protéines de soja texturées
- 2 boîtes de tomates concassées
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à c. de cumin
- 1 carré de chocolat noir
- Riz, avocat, coriandre pour servir

Préparation

1. Faire revenir oignon et poivron, ajouter les épices 1 minute.

2. Ajouter tomates, haricots rincés et lentilles avec 30 cl d'eau.

3. Mijoter 30 minutes à feu doux.

4. Incorporer le carré de chocolat noir en fin de cuisson (le secret des chefs tex-mex).

5. Servir avec riz, avocat et coriandre.

Conseil — Le chocolat noir arrondit l'acidité de la tomate et donne de la profondeur.

Variante — Sers dans une patate douce rôtie coupée en deux.

Conservation — 5 jours au frais, congélation idéale — meilleur le lendemain.

Pad thaï végétal

Les nouilles sautées de Bangkok, équilibre parfait du sucré-salé-acidulé.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · MOYEN

480 kcal	18 g	16 g	66 g	6 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de nouilles de riz
- 200 g de tofu ferme
- 2 œufs (omettre pour 100 % vegan)
- 150 g de germes de soja
- 2 oignons nouveaux
- Cacahuètes concassées, citron vert
- Sauce : 2 c. à s. de sauce soja ou tamari, 1 c. à s. de tamarin ou citron, 1 c. à s. de sucre de coco, 1 c. à c. de sriracha

Préparation

1. Tremper les nouilles dans l'eau chaude selon le paquet, égoutter.
2. Dorer le tofu en dés dans un wok très chaud, réserver.
3. Fouetter la sauce.
4. Sauter les nouilles avec la sauce 2 minutes, ajouter tofu, germes et oignons.
5. Servir avec cacahuètes et citron vert.

Conseil — Tout va très vite au wok : prépare chaque ingrédient avant d'allumer le feu.

Variante — Ajoute des crevettes ou du poulet émincé (saisis-les 3 minutes avant les nouilles) pour une version non végétarienne.

Conservation — Se réchauffe au wok avec un trait d'eau, correct 24 h.

Tofu croustillant sauce cacahuète

Le tofu qui fait changer d'avis : croûte dorée, cœur moelleux, sauce addictive.

PROTÉINÉ VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	24 g	26 g	24 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de tofu ferme
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- 2 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- Sauce : 3 c. à s. de beurre de cacahuète, 1 c. à s. de soja ou tamari, citron vert, 1 c. à c. de sirop d'érable, eau, gingembre râpé
- Riz et brocoli vapeur pour servir

Préparation

1. Presser le tofu 10 minutes dans un torchon pour l'assécher.

2. Le couper en cubes, l'enrober de sauce soja puis de fécule.

3. Le dorer à la poêle sur toutes les faces dans l'huile chaude (ou 15 min à l'air fryer).

4. Fouetter la sauce cacahuète jusqu'à consistance nappante.

5. Napper le tofu, servir sur riz avec brocoli vapeur et sésame.

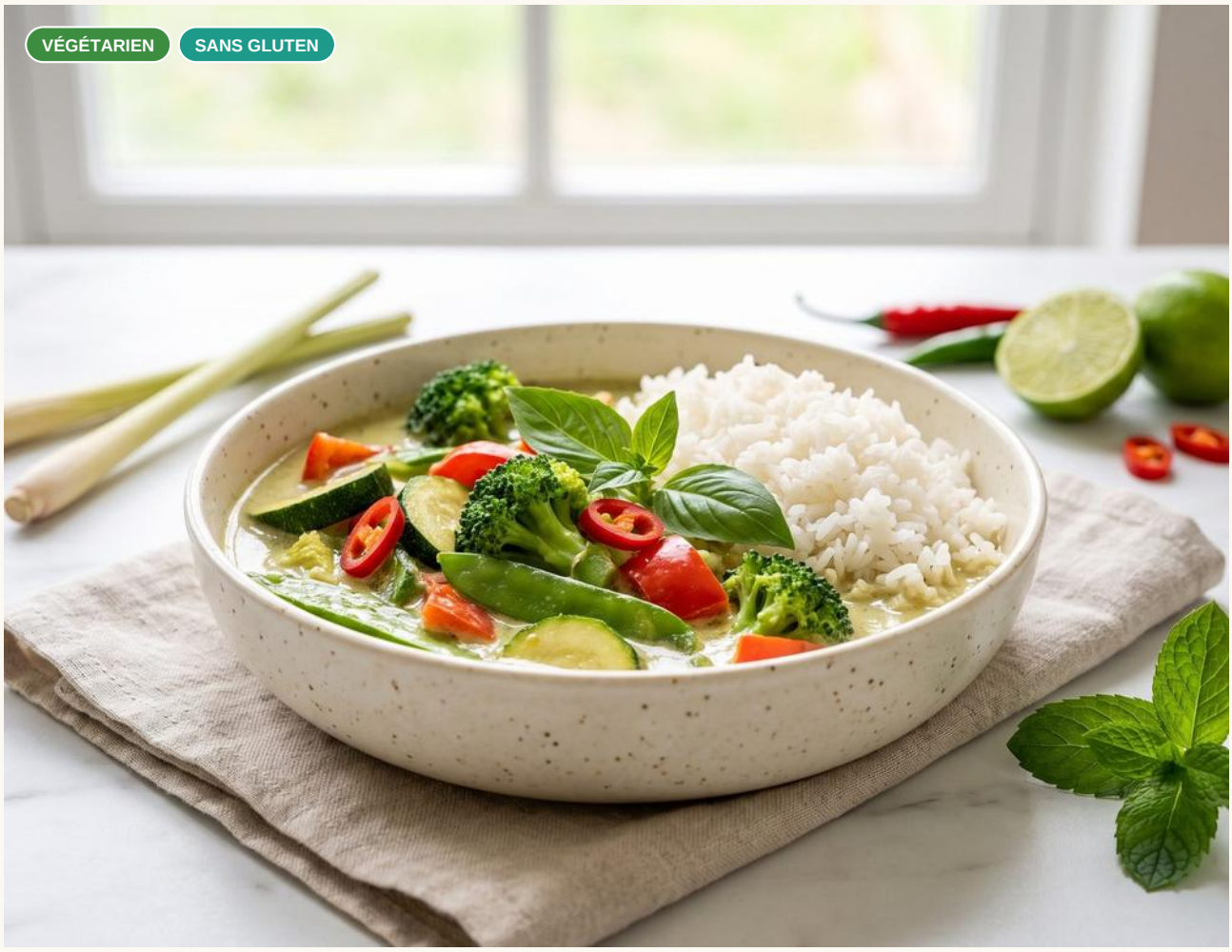
Conseil — Presser puis fécule : le duo qui transforme le tofu en pépites croustillantes.

Variante — Sauce orange-gingembre pour une version aigre-douce.

Conservation — Le tofu recroustillera à la poêle ; sauce à part, 4 jours.

Curry vert de légumes

Le curry thaï parfumé à la citronnelle, aussi vert que réconfortant.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

300 kcal	8 g	20 g	24 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 c. à s. de pâte de curry vert
- 40 cl de lait de coco
- 1 brocoli
- 1 courgette
- 1 poivron vert
- 150 g de pois gourmands
- 200 g de tofu ou edamames
- Sauce soja ou tamari, citron vert, basilic thaï
- Riz jasmin pour servir

Préparation

1. Faire revenir la pâte de curry 1 minute dans un peu de lait de coco épais.

2. Ajouter le reste du lait de coco et 15 cl d'eau.

3. Cuire les légumes les plus fermes 8 minutes, puis les plus tendres 5 minutes.

4. Ajouter tofu, sauce soja et jus de citron vert.

5. Servir sur riz jasmin avec basilic thaï.

Conseil — Cuis les légumes par ordre de fermeté : tout arrive cuit en même temps.

Variante — Curry rouge ou jaune selon la pâte — même méthode.

Conservation — 3 jours au frais ; les légumes verts perdent un peu d'éclat mais rien de grave.

08

Inspiration végétale gourmande

Brioches, tartes et currys végétaux qui régalent tout le monde.

Velouté de légumes rôtis
Salade de riz mangue-pruneaux
Curry de patates douces rôties
Curry pommes de terre & raisins secs
Granola salé au quinoa
Brioche vegan à la pomme de terre
Scones noix, coco & raisins
Tapioca façon riz au lait
Tarte fraises, citron & thym
Tarte rhubarbe-pistache
Sorbet courgette-citron-menthe

Velouté de légumes rôtis

La technique qui change tout : rôtir avant de mixer — le velouté prend un goût de feu de bois.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 45 MIN · TOTAL 1 H · 4 PORTIONS · FACILE

180 kcal	5 g	8 g	24 g	6 g	11 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/2 butternut
- 3 carottes
- 2 panais ou pommes de terre
- 1 oignon
- 1 tête d'ail entière
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 80 cl de bouillon de légumes
- Thym, graines de courge, crème végétale

Préparation

1. Rôtir tous les légumes en morceaux avec l'huile, le thym et la tête d'ail coiffée, 40 minutes à 200 °C.

2. Presser l'ail confit hors de sa peau.

3. Mixer les légumes rôtis avec le bouillon chaud.

4. Ajuster texture et assaisonnement.

5. Servir avec crème végétale, graines de courge et huile de qualité.

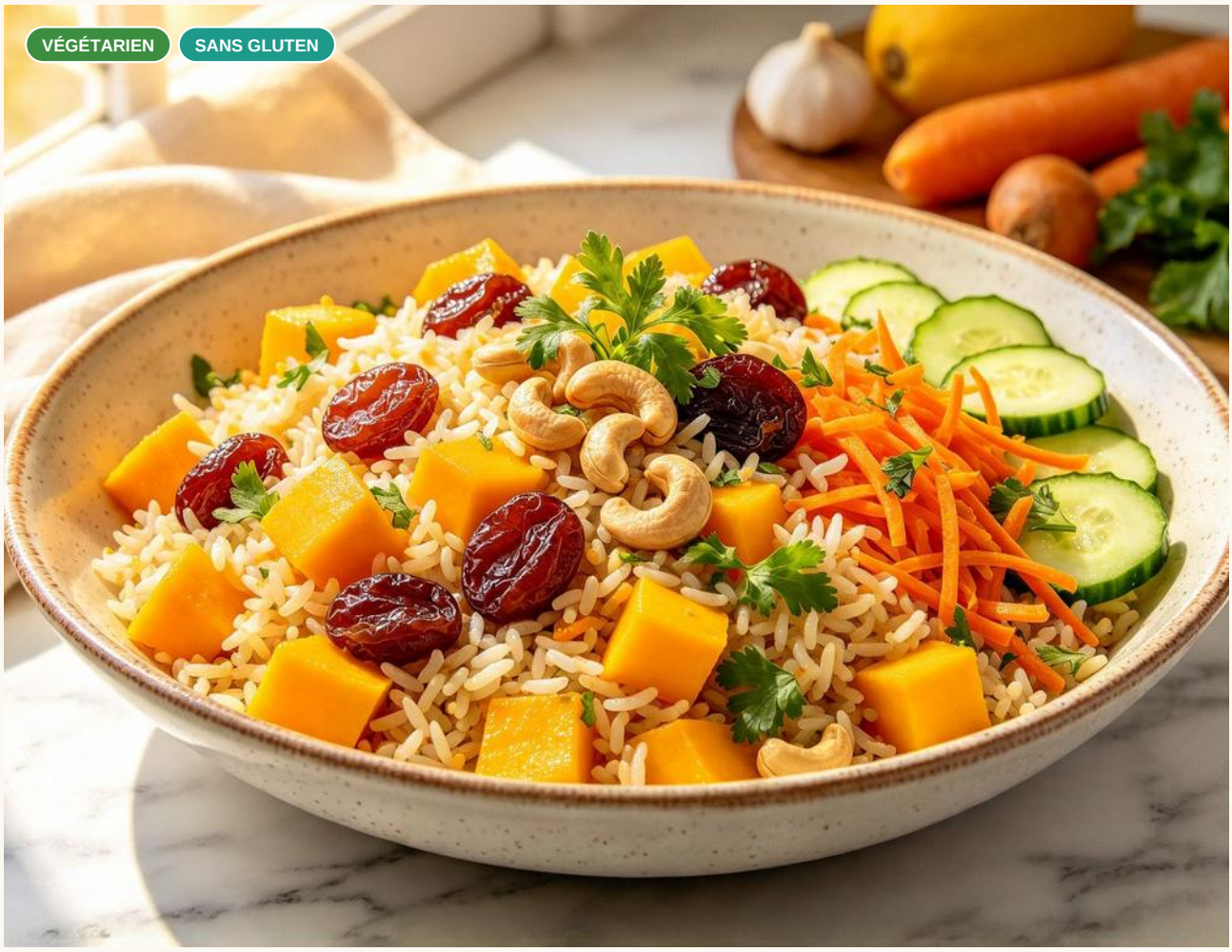
Conseil — La tête d'ail rôtie entière devient confite et douce : elle parfume sans jamais piquer.

Variante — Change le casting selon le marché : céleri, patate douce, chou-fleur…

Conservation — 4 jours au frais, 4 mois congelé — le velouté du dimanche soir assuré.

Salade de riz mangue-pruneaux

La salade de riz sucrée-salée qui surprend tout le monde au pique-nique.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

360 kcal	7 g	10 g	62 g	5 g	22 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de riz basmati ou mélange sauvage
- 1 mangue
- 8 pruneaux moelleux
- 1 carotte râpée
- 1/2 concombre
- 50 g d'amandes ou de noix de cajou toastées
- Menthe, coriandre
- Sauce : citron vert, huile d'olive, 1 c. à c. de curry, miel ou agave

Préparation

1. Cuire le riz, le refroidir à plat.
2. Tailler mangue et concombre en dés, ciseler les pruneaux.
3. Fouetter la sauce curry-citron vert.
4. Tout mélanger avec les herbes.
5. Finir aux amandes toastées au moment de servir.

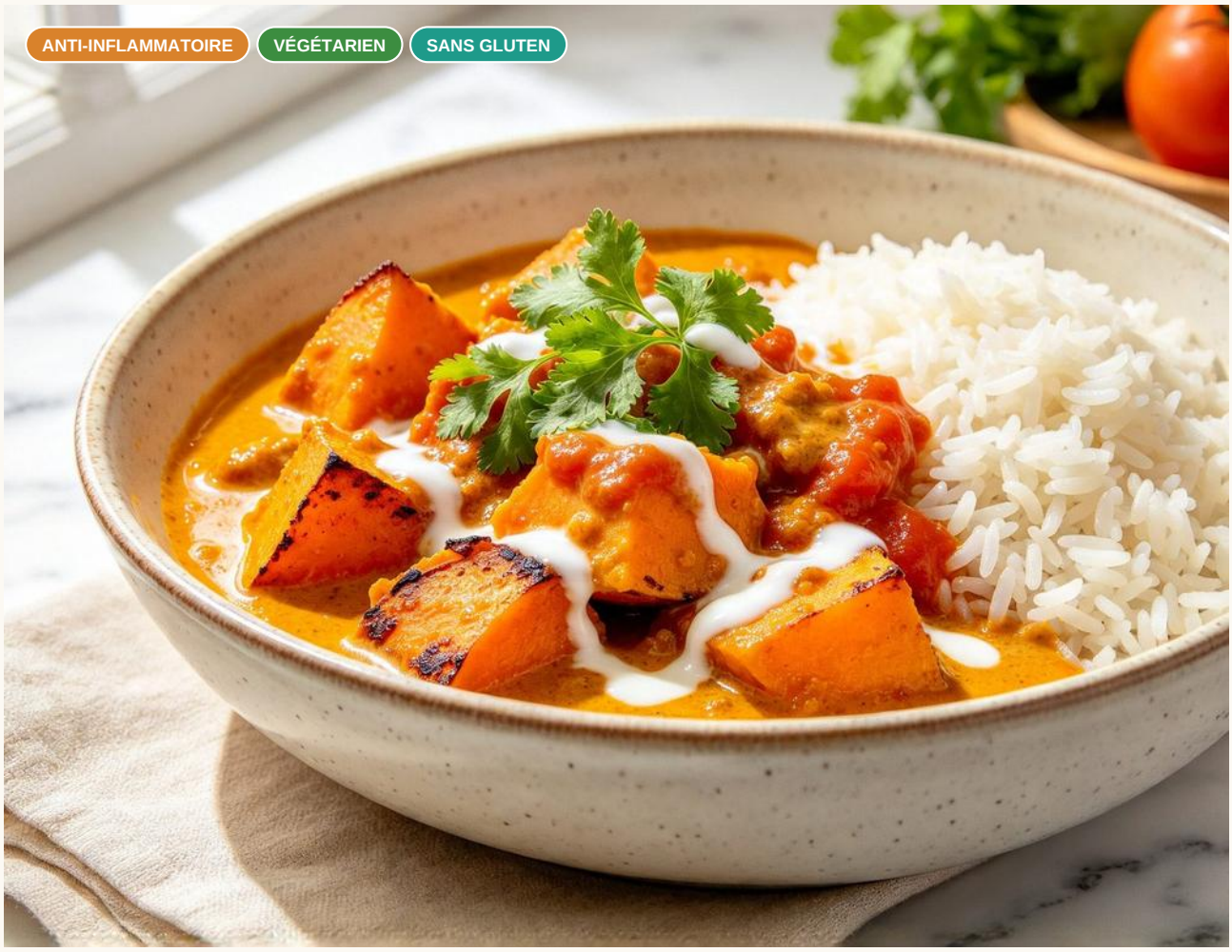
Conseil — Riz bien refroidi et grains détachés : la salade de riz se joue à la cuisson.

Variante — Ajoute des crevettes ou du poulet pour la version complète.

Conservation — 48 h au frais — les saveurs se marient, les amandes attendent à part.

Curry de patates douces rôties

Les patates douces rôties d'abord, mijotées ensuite : un curry deux fois plus profond.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 55 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	8 g	18 g	50 g	9 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de patates douces
- 40 cl de lait de coco
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail, gingembre
- 2 c. à s. de pâte de curry rouge ou 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 poignée d'épinards
- Coriandre, cacahuètes, citron vert

Préparation

1. Rôtir les patates douces en cubes 25 minutes à 210 °C.
2. Faire revenir oignon, ail, gingembre et curry.
3. Ajouter tomates et lait de coco, mijoter 10 minutes.
4. Incorporer les patates rôties et les épinards, 5 minutes.
5. Servir sur riz avec coriandre, cacahuètes et citron vert.

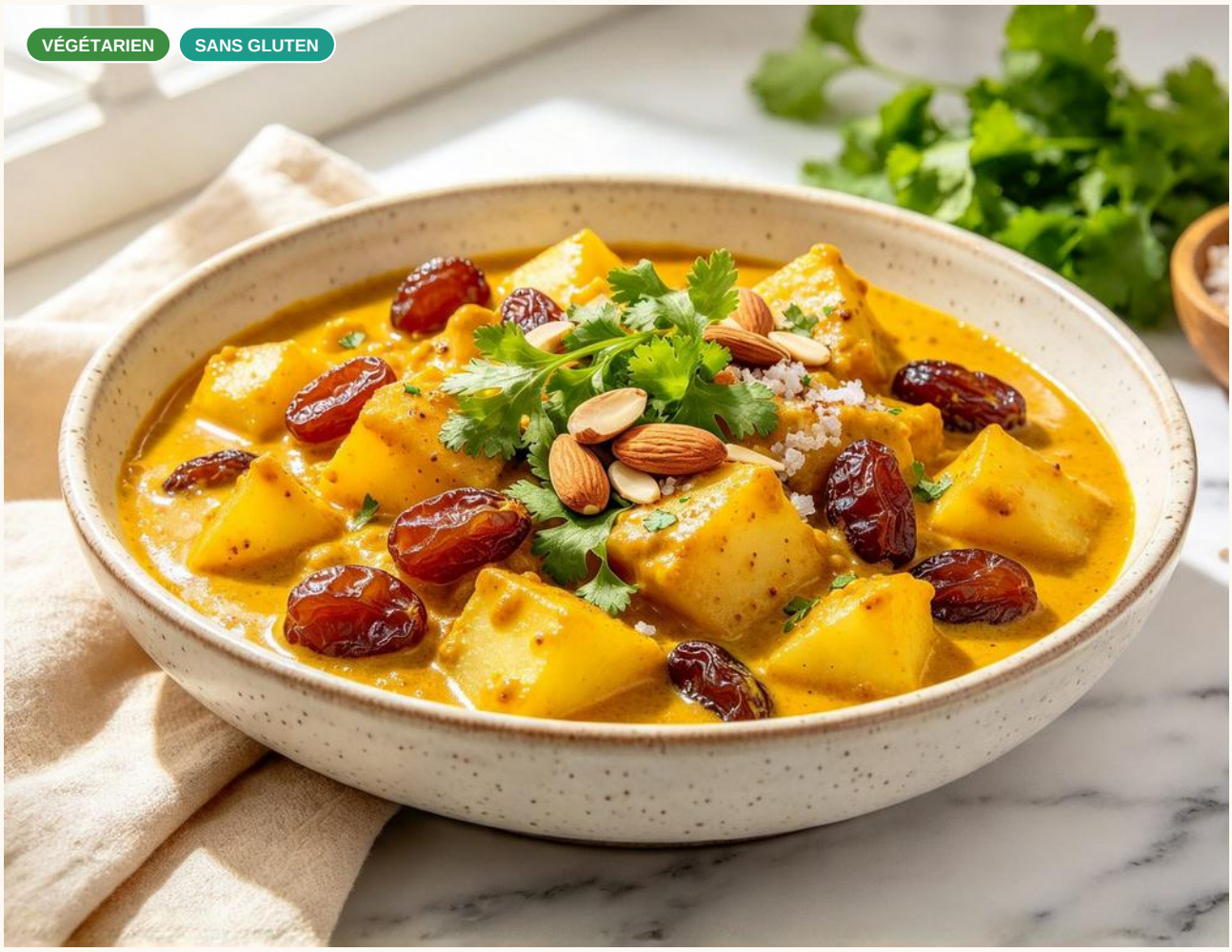
Conseil — Le rôtissage caramélise les patates : elles tiennent dans la sauce au lieu de s'y dissoudre.

Variante — Ajoute des pois chiches pour la version encore plus généreuse.

Conservation — 4 jours au frais, congélation parfaite — encore meilleur réchauffé.

Curry pommes de terre & raisins secs

Le curry doux aux accents d'enfance : pommes de terre fondantes, raisins qui éclatent en sucré.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

340 kcal	7 g	12 g	52 g	7 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 50 g de raisins secs
- 40 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de curry doux
- 1 c. à c. de curcuma et cumin
- 1 poignée de petits pois
- Amandes effilées, coriandre

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et l'ail avec les épices.
2. Ajouter les pommes de terre en cubes, enrober 2 minutes.
3. Verser lait de coco et 15 cl d'eau, mijoter 20 minutes.
4. Ajouter raisins secs et petits pois, 5 minutes.
5. Servir parsemé d'amandes toastées et de coriandre.

Conseil — Les raisins gonflent dans la sauce et éclatent en bouche : la surprise sucrée qui fait la recette.

Variante — Ajoute du chou-fleur pour un aloo gobi revisité.

Conservation — 3 jours au frais — les pommes de terre n'aiment pas le congélateur.

Granola salé au quinoa

Le granola qui a changé de camp : à saupoudrer sur soupes, salades et avocado toasts.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 40 MIN · 10 PORTIONS · FACILE

150 kcal	5 g	10 g	11 g	3 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 60 g de quinoa cru rincé et séché
- 60 g de graines (courge, tournesol, sésame)
- 40 g d'amandes concassées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de sel, romarin

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients secs.

2. Enrober d'huile et de sirop d'érable.

3. Étaler sur plaque, cuire 25 à 30 minutes à 160 °C en remuant une fois.

4. Refroidir sans toucher pour former les clusters.

5. Saupoudrer sur veloutés, salades, houmous, œufs — partout.

Conseil — Le quinoa cru devient soufflé-croquant à la cuisson : c'est lui la surprise du granola.

Variante — Version curry-coco ou za'atar selon tes placards.

Conservation — 3 semaines en bocal hermétique — le topping toujours prêt.

Brioche vegan à la pomme de terre

Le secret de grand-mère remis au goût du jour : la purée rend la mie incroyablement filante.



PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 30 MIN · REPOS 2 H 30 · TOTAL 3 H 30 · 10 PORTIONS · DIFFICILE

230 kcal	5 g	7 g	36 g	2 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de purée de pomme de terre nature (froide)
- 350 g de farine T45
- 8 cl de lait végétal tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 50 g de sucre
- 6 cl d'huile neutre
- 1 c. à c. de sel
- Lait végétal + sirop d'érable pour dorer

Préparation

1. Activer la levure dans le lait tiède sucré 10 minutes.

2. Pétrir farine, purée, levure activée, sucre, huile et sel 10 minutes — pâte souple et à peine collante.

3. Lever 1 h 30 sous un torchon (elle double).

4. Façonner en tresse ou boules, deuxième pousse 45 minutes.

5. Dorer au lait-sirop, cuire 25 à 30 minutes à 180 °C.

Conseil — La pomme de terre retient l'humidité : cette brioche reste moelleuse trois jours — record vegan absolu.

Variante — Ajoute fleur d'oranger ou pépites de chocolat au façonnage.

Conservation — 3 jours sous linge, et le pain perdu du 4e jour est légendaire.

Scones noix, coco & raisins

Les scones rustiques du dimanche pluvieux : croûte dorée, cœur friable, thé fumant obligatoire.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 18 MIN · TOTAL 33 MIN · 8 PORTIONS · FACILE

240 kcal	5 g	11 g	31 g	3 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de farine complète
- 60 g d'huile de coco froide et solide
- 40 g de sucre de coco
- 1 sachet de levure chimique
- 12 cl de lait végétal
- 50 g de noix concassées
- 40 g de raisins secs
- 20 g de coco râpée
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Sabler farine, levure, sel et huile de coco froide en dés — texture sable grossier.

2. Ajouter sucre, noix, raisins et coco râpée.

3. Verser le lait, rassembler SANS pétrir (le crime absolu du scone).

4. Aplatir en disque de 3 cm, découper 8 parts.

5. Dorer au lait végétal, cuire 16 à 18 minutes à 200 °C.

Conseil — Toucher la pâte le moins possible : dix gestes maximum entre le lait et le four.

Variante — Cranberries-orange ou myrtilles-citron pour d'autres dimanches.

Conservation — 2 jours en boîte — se toastent et se tartinent le 3e jour.

Tapioca façon riz au lait

Les perles translucides au lait de coco : le pudding régressif remis au goût du jour végétal.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 20 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 25 · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

220 kcal	3 g	10 g	32 g	1 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 80 g de perles de tapioca
- 40 cl de lait de coco
- 30 cl de boisson amande ou avoine
- 3 c. à s. de sirop d'érable
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- Mangue ou coulis de fruits pour servir

Préparation

1. Porter les laits à frémissement avec vanille et sel.

2. Verser le tapioca en pluie, cuire 15 à 20 minutes à feu doux en remuant (les perles deviennent translucides).

3. Sucrer au sirop d'érable.

4. Réfrigérer 1 heure — il épaissit en pudding.

5. Servir avec mangue fraîche ou coulis.

Conseil — Les perles sont prêtes quand il ne reste qu'un point blanc minuscule au centre.

Variante — Version chocolat : cacao dans le lait, copeaux en topping.

Conservation — 3 jours au frais — détendre d'un trait de lait végétal.

Tarte fraises, citron & thym

La tarte de printemps du goûter parfait : crème citron végétale, fraises crues, thym qui étonne.



PRÉPARATION 40 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 3 H 05 · 8 PORTIONS · MOYEN

280 kcal	5 g	14 g	34 g	3 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

• Pâte : 200 g de farine, 80 g d'huile de coco, 40 g de sucre, eau froide
• Crème citron : 25 cl de lait végétal, 2 citrons (jus et zestes), 60 g de sucre, 25 g de maïzena, 1 c. à s. de purée d'amande
• 400 g de fraises
• Thym frais, sirop d'érable

Préparation

1. Sabler la pâte, foncer un moule, cuire à blanc 25 minutes à 180 °C.

2. Épaissir sur feu doux lait, citron, sucre et maïzena en fouettant ; hors du feu, ajouter la purée d'amande.

3. Couler la crème sur le fond refroidi, filmer, 2 heures au frais.

4. Disposer les fraises en rosace.

5. Lustrer au sirop d'érable, parsemer de thym effeuillé.

Conseil — Le thym sur les fraises : une feuille suffit par bouchée — l'accord est subtil, pas envahissant.

Variante — Rhubarbe rôtie à la place des fraises en début de saison.

Conservation — 24 h au frais — les fraises crues n'aiment pas attendre plus.

Tarte rhubarbe-pistache

L'acidulé de la rhubarbe sur une frangipane à la pistache : la tarte qui fait tourner les têtes.



PRÉPARATION 40 MIN · CUISSON 45 MIN · TOTAL 1 H 25 · 8 PORTIONS · MOYEN

310 kcal	6 g	17 g	34 g	3 g	17 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- Pâte : 200 g de farine, 80 g d'huile de coco, 40 g de sucre
- Crème pistache : 100 g de poudre d'amande, 60 g de purée de pistache, 60 g de sucre, 10 cl de lait végétal, 20 g de maïzena
- 400 g de rhubarbe
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- Pistaches concassées

Préparation

1. Foncer le moule, précuire la pâte 15 minutes à 180 °C.
2. Mélanger tous les éléments de la crème pistache, étaler sur le fond.
3. Disposer la rhubarbe en tronçons ou chevrons serrés.
4. Badigeonner de sirop d'érable.
5. Cuire 40 à 45 minutes ; parsemer de pistaches à la sortie.

Conseil — Ne pèle pas la rhubarbe fine : sa peau rose fait le motif graphique de la tarte.

Variante — Abricots-pistache l'été, poires-pistache l'hiver — la crème accepte tout.

Conservation — 48 h au frais, retour à température ambiante avant service.

Sorbet courgette-citron-menthe

Oui, la courgette. Non, on ne la sent pas. Oui, c'est le sorbet le plus rafraîchissant de l'été.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 15 · 4 PORTIONS · FACILE

70 kcal	1 g	0 g	16 g	2 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 courgettes jeunes (400 g) épluchées et congelées en dés
- 2 citrons (jus et zeste d'un)
- 3 c. à s. de sirop d'agave ou miel
- 15 feuilles de menthe
- 1 blanc d'œuf (facultatif, pour l'onctuosité — ou aquafaba)

Préparation

1. Congeler les dés de courgette épluchée 4 heures minimum.

2. Mixer avec citron, sirop et menthe en raclant les bords.

3. Ajouter le blanc d'œuf ou l'aquafaba, mixer : la texture devient soyeuse.

4. Servir immédiatement en sorbet minute, ou recongeler 1 heure pour des boules.

Conseil — La courgette apporte le corps et l'eau, le citron-menthe fait 100 % du goût : le légume est le châssis, pas le moteur.

Variante — Basilic à la place de la menthe pour la version jardin italien.

Conservation — 1 semaine au congélateur — re-mixe 20 secondes avant de servir.

09

Légumes malins

Focaccine, röstis, nuggets : les légumes déguisés en plaisirs.

Focaccine au brocoli
Nuggets de brocoli
Galettes de courgettes
Gaufres salées à la courgette
Rösti de courgettes
Rösti de pommes de terre
Pizza de courgette
Croquettes de chou-fleur
Aubergines croustillantes au parmesan
Carottes rôties au miel
Flans de légumes
Sushi de concombre

Focaccine au brocoli

Trois ingrédients et le brocoli devient un petit pain moelleux — le hit absolu d'Instagram.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

180 kcal	14 g	9 g	10 g	4 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 brocoli (400 g)
- 2 œufs
- 150 g de mozzarella râpée
- Sel, poivre, origan
- Tomates cerises et olives pour garnir (facultatif)

Préparation

1. Cuire le brocoli 5 minutes à la vapeur, le hacher très finement (ou mixer par impulsions).

2. Bien l'essorer dans un torchon — étape capitale.

3. Mélanger avec les œufs et les 2/3 de la mozzarella.

4. Étaler en petites focaccine épaisses sur plaque, garnir du reste de fromage, tomates et olives.

5. Cuire 22 à 25 minutes à 190 °C jusqu'à belle dorure.

Conseil — L'essorage fait la différence entre une focaccina et une flaque verte.

Variante — Ajoute des herbes de Provence et un filet d'huile d'olive à la sortie, comme une vraie focaccia.

Conservation — 2 jours au frais — se toaste à la poêle pour recroustiller.

Nuggets de brocoli

Les nuggets verts qui font manger du brocoli aux plus récalcitrants — croustillants et trempables.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

190 kcal	12 g	9 g	16 g	4 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 brocoli (400 g)
- 1 œuf
- 60 g de chapelure + 30 g pour l'enrobage
- 40 g de cheddar ou parmesan râpé
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre
- Sel, paprika doux
- Sauce yaourt-ketchup pour tremper

Préparation

1. Cuire le brocoli vapeur 5 minutes, hacher finement, essorer.

2. Mélanger avec œuf, chapelure, fromage et épices.

3. Façonner des nuggets, les rouler dans la chapelure restante.

4. Cuire 18 à 20 minutes à 200 °C en retournant à mi-cuisson (ou air fryer 12 min).

5. Servir avec la sauce à tremper — c'est la moitié du plaisir.

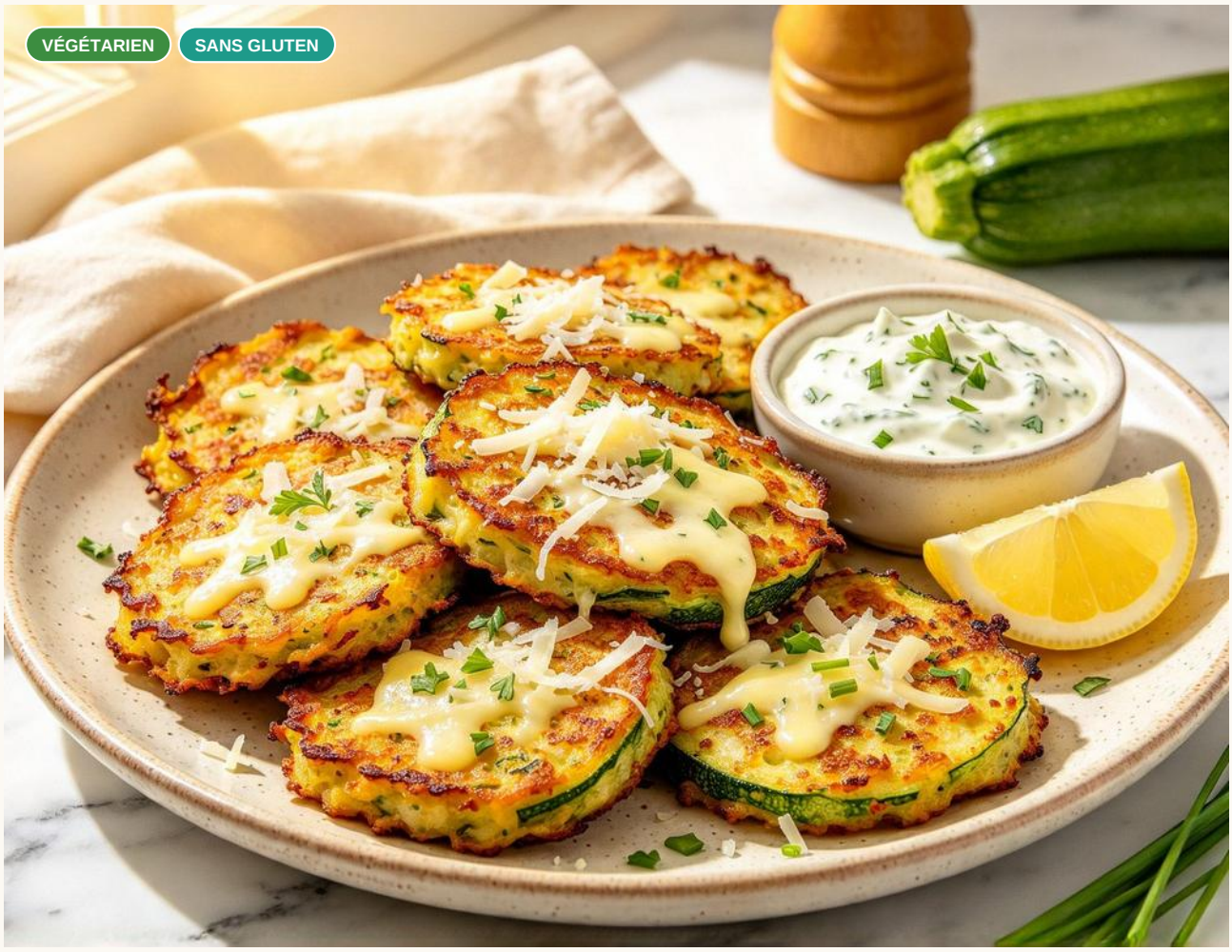
Conseil — Un appareil trop humide ne se façonne pas : ajoute de la chapelure jusqu'à la consistance pâte à modeler.

Variante — Moitié brocoli, moitié chou-fleur pour les nuggets bicolores.

Conservation — 3 jours au frais, se congèlent cuits — 8 minutes de four pour revivre.

Galettes de courgettes

Le classique à trois ingrédients : courgette, œuf, parmesan — la poêle fait le reste.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 27 MIN · 3 PORTIONS · TRÈS FACILE

150 kcal	11 g	10 g	5 g	2 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 courgettes (400 g)
- 2 œufs
- 60 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail (le 4e ingrédient pardonnable)
- Sel, poivre, huile d'olive

Préparation

1. Râper les courgettes, saler, dégorger 15 minutes, presser fort.
2. Mélanger avec œufs, parmesan et ail.
3. Former des galettes à la cuillère dans une poêle chaude huilée.
4. Cuire 3 à 4 minutes par face jusqu'à dorure.
5. Égoutter sur papier absorbant, servir avec sauce yaourt-herbes.

Conseil — Poêle bien chaude et galettes fines : croustillant dehors, fondant dedans.

Variante — Ajoute feta et menthe pour la version grecque.

Conservation — 2 jours au frais, se réchauffent à la poêle sèche.

Gaufres salées à la courgette

La courgette passée au gaufrier : croustillante dans chaque alvéole, moelleuse au centre.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 3 PORTIONS · FACILE

210 kcal	14 g	11 g	14 g	3 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 courgettes (400 g) râpées et pressées
- 2 œufs
- 60 g de farine (avoine pour la version SG)
- 60 g d'emmental ou parmesan râpé
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- Ciboulette, sel, poivre

Préparation

1. Râper, saler, dégorger et presser les courgettes énergiquement.
2. Mélanger avec œufs, farine, fromage, levure et ciboulette.
3. Chauffer le gaufrier, huiler légèrement.
4. Cuire chaque gaufre 4 à 5 minutes jusqu'à dorure croustillante.
5. Servir avec yaourt citronné, saumon fumé ou œuf poché.

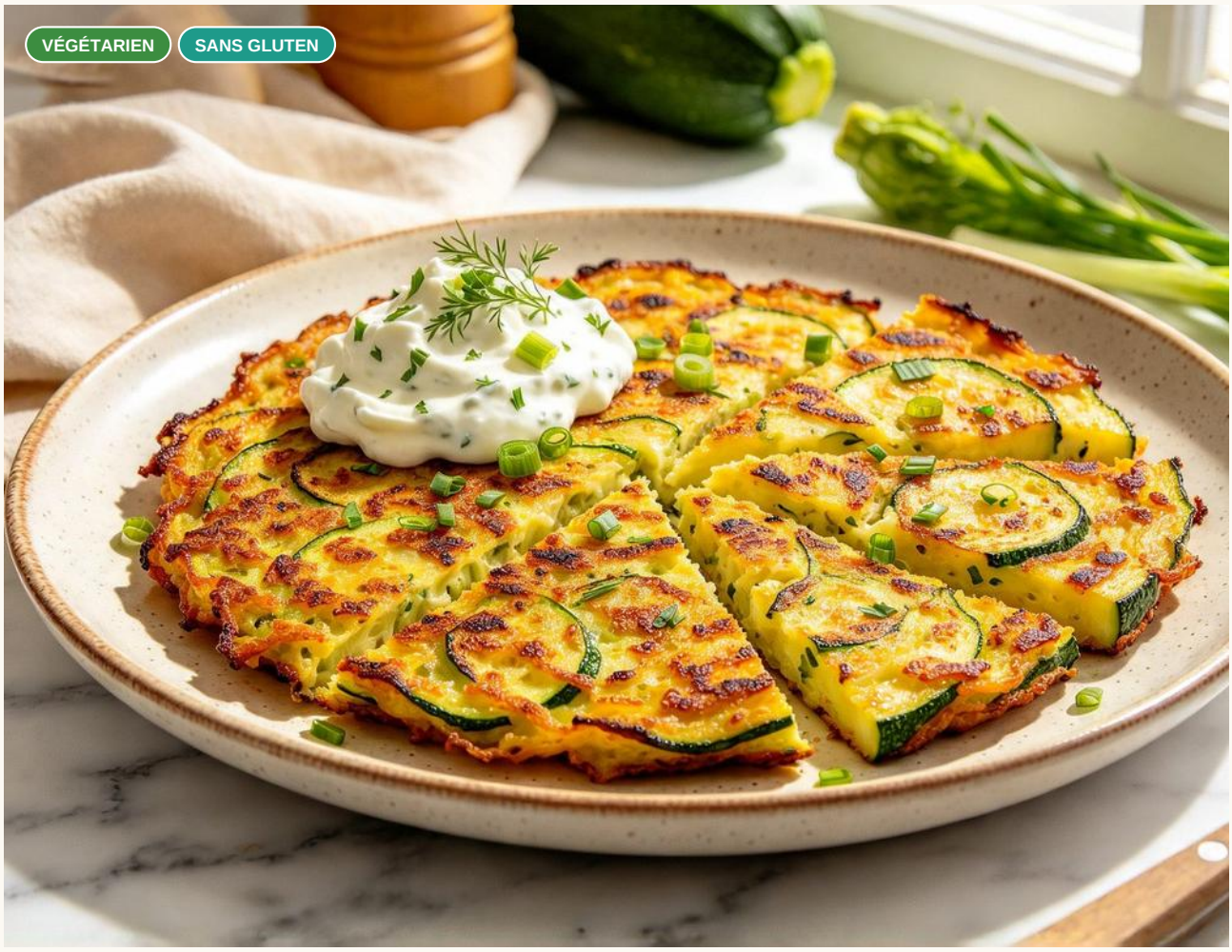
Conseil — Le gaufrier doit être bien chaud avant la première gaufre : la vapeur s'échappe et le croustillant s'installe.

Variante — Version pomme de terre-courgette moitié-moitié pour plus de tenue.

Conservation — 24 h au frais — le grille-pain les ressuscite mieux que le four.

Rösti de courgettes

Le rösti suisse en camouflage vert : une grande galette croustillante à partager.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

220 kcal	10 g	14 g	14 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 pomme de terre (la liaison secrète)
- 1 œuf
- 30 g de parmesan
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, ciboulette

Préparation

1. Râper courgettes et pomme de terre crue, saler, presser très fort dans un torchon.

2. Mélanger avec œuf et parmesan.

3. Étaler en grande galette dans une poêle chaude bien huilée.

4. Cuire 6 à 7 minutes par face à feu moyen — retourner à l'assiette.

5. Glisser sur planche, découper en parts, ciboulette partout.

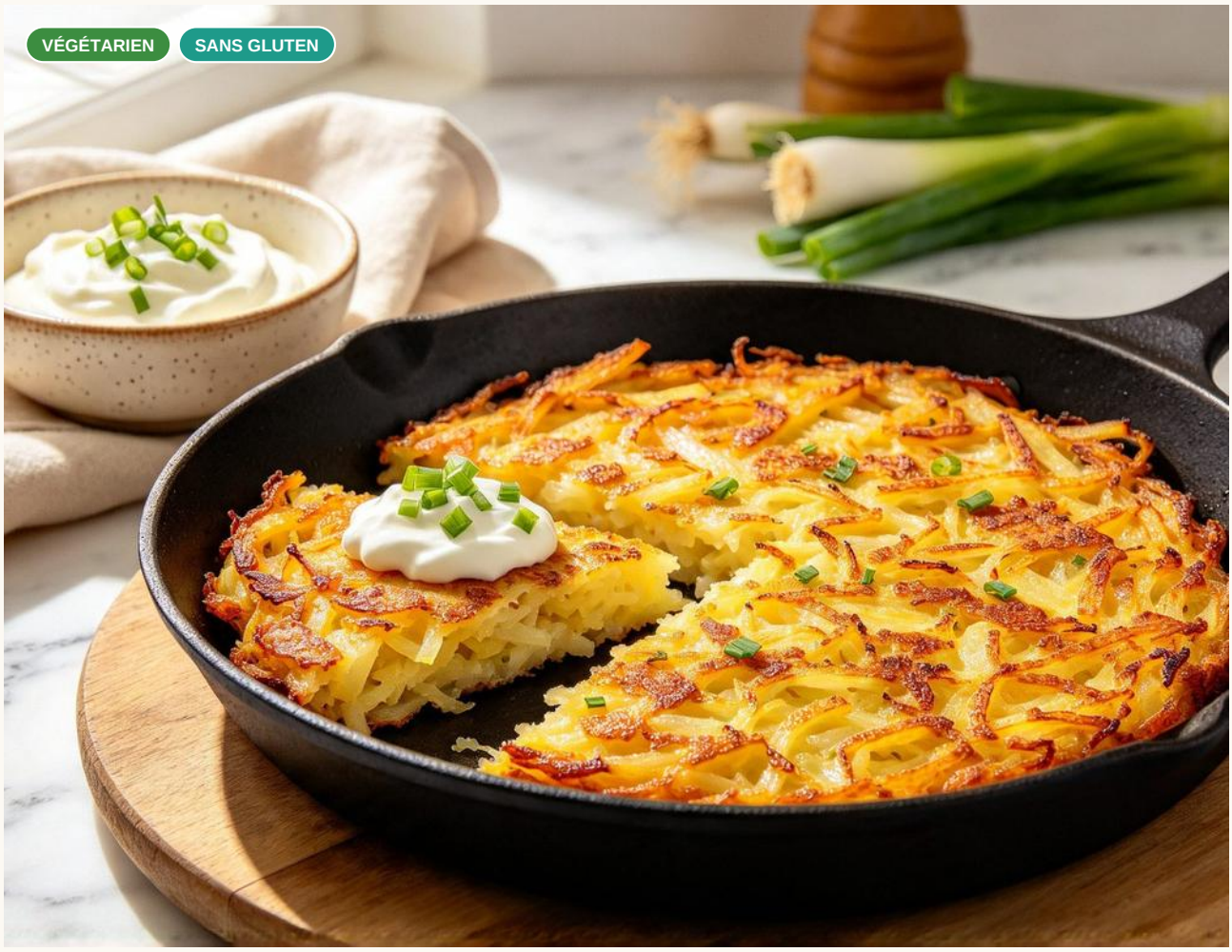
Conseil — La pomme de terre crue apporte l'amidon qui soude le rösti — sans elle, tout s'émiette.

Variante — Surmonte d'un œuf au plat et de saumon : le rösti brunch complet.

Conservation — Se mange chaud et croustillant — les restes font des galettes du lendemain.

Rösti de pommes de terre

Le vrai rösti suisse : trois ingrédients, une poêle, une leçon de patience dorée.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

280 kcal	6 g	14 g	34 g	3 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 3 c. à s. d'huile ou 30 g de beurre clarifié
- Sel, poivre
- 1 oignon (option alsacienne)

Préparation

1. Râper les pommes de terre crues, les presser fort dans un torchon.
2. Saler juste avant cuisson.
3. Étaler en galette dans la poêle chaude grasse, tasser doucement.
4. Cuire 10 à 12 minutes à feu moyen SANS toucher, retourner à l'assiette.
5. Cuire l'autre face 10 minutes — croûte acajou exigée.

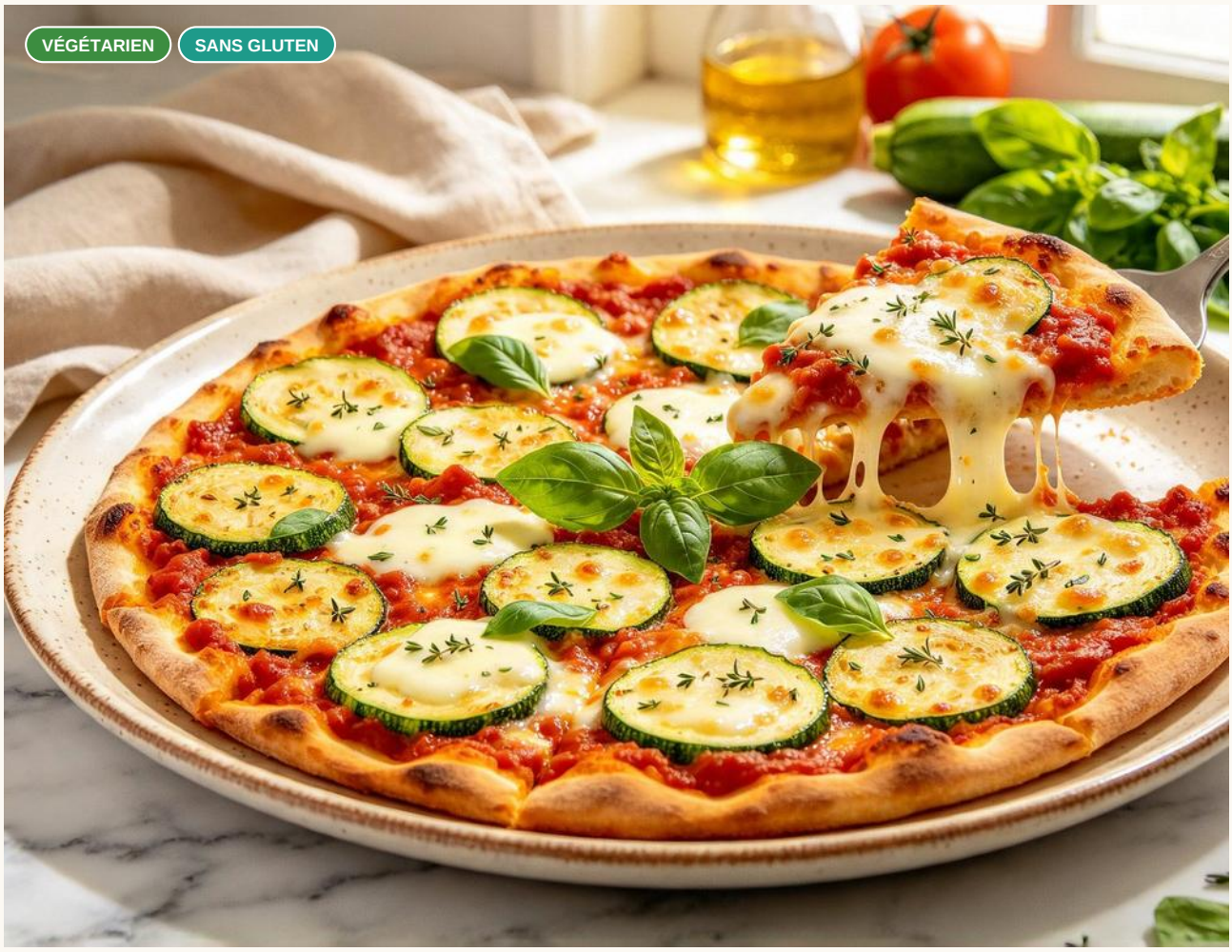
Conseil — On ne remue JAMAIS un rösti : la croûte se construit dans l'immobilité.

Variante — Fromage râpé entre deux couches : le rösti coulant des chalets.

Conservation — Se mange à la sortie de poêle, croustillance non stockable.

Pizza de courgette

La courgette en fines tranches devient la base d'une pizza légère du soir.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

240 kcal	16 g	15 g	12 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 courgettes en tranches fines
- 1 œuf
- 40 g de parmesan
- 80 g de sauce tomate
- 1/2 boule de mozzarella
- Origan, basilic, tomates cerises

Préparation

1. Râper 2 courgettes (presser !) et trancher finement la troisième.

2. Mélanger les râpées avec œuf et parmesan, étaler en disque sur papier cuisson.

3. Précuire 18 minutes à 200 °C jusqu'à fermeté dorée.

4. Garnir sauce, mozzarella, tranches de courgette et tomates.

5. Repasser 10 minutes, finir basilic et origan.

Conseil — La précuisson de la base est le rempart anti-pizza-molle : elle doit être dorée avant garniture.

Variante — Garniture chèvre-miel-noix pour la version sucrée-salée. Version apéro : garnis directement de grosses rondelles de courgette (sauce tomate, mozzarella, olive, origan) et passe-les 12 minutes au four : des pizzettes en bouchées.

Conservation — Se mange le soir même — la courgette n'attend pas le lendemain.

Croquettes de chou-fleur

Chou-fleur, œuf, chapelure : les croquettes dorées qui disparaissent avant d'arriver à table.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

170 kcal	10 g	7 g	18 g	4 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/2 chou-fleur (400 g)
- 2 œufs
- 80 g de chapelure + extra pour rouler
- 40 g de parmesan
- 1 c. à c. de paprika fumé
- Persil, sel, poivre

Préparation

1. Cuire le chou-fleur vapeur 8 minutes, l'écraser grossièrement, l'essorer.

2. Mélanger avec œufs, chapelure, parmesan, paprika et persil.

3. Façonner des croquettes, rouler dans la chapelure.

4. Cuire 18 à 20 minutes à 200 °C en retournant (ou air fryer 12 min).

5. Servir brûlantes avec mayo à l'avocat ou sauce yaourt.

Conseil — Écrasé à la fourchette (pas mixé) : les morceaux donnent la mâche des vraies croquettes.

Variante — Cœur surprise : un dé de mozzarella caché au centre de chaque croquette.

Conservation — 3 jours au frais, congelables cuites.

Aubergines croustillantes au parmesan

Des frites d'aubergine panées au four : fondantes dedans, bruyantes dehors.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

190 kcal	9 g	9 g	19 g	5 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 aubergines
- 2 œufs battus
- 80 g de chapelure
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à c. d'origan et d'ail en poudre
- Huile d'olive en spray
- Sauce tomate ou yaourt pour tremper

Préparation

1. Tailler les aubergines en frites épaisses.
2. Les passer dans l'œuf puis dans le mélange chapelure-parmesan-épices en pressant.
3. Disposer sur grille, vaporiser d'huile.
4. Cuire 22 à 25 minutes à 210 °C en retournant à mi-cuisson.
5. Servir immédiatement avec la sauce — le croustillant n'attend pas.

Conseil — La grille (pas la plaque) laisse l'air croustiller les quatre faces.

Variante — En rondelles + sauce tomate + mozzarella : mini parmigiana express.

Conservation — À manger chaud — l'aubergine panée ne connaît pas le lendemain.

Carottes rôties au miel

Les carottes entières rôties, laquées miel-thym : le légume qui vole la vedette au plat principal.

GLOW VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	2 g	6 g	19 g	5 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de carottes fanes (jeunes de préférence)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cumin ou za'atar
- Thym, sel, poivre
- Yaourt grec et pistaches pour dresser (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer à 200 °C. Brosser les carottes, garder 2 cm de fanes.

2. Les enrober huile-miel-épices.

3. Rôtir 30 à 35 minutes en secouant à mi-cuisson — caramélisation exigée.

4. Option dressage : lit de yaourt salé, carottes dessus, pistaches et thym.

5. Servir tiède, en accompagnement ou plat végétarien.

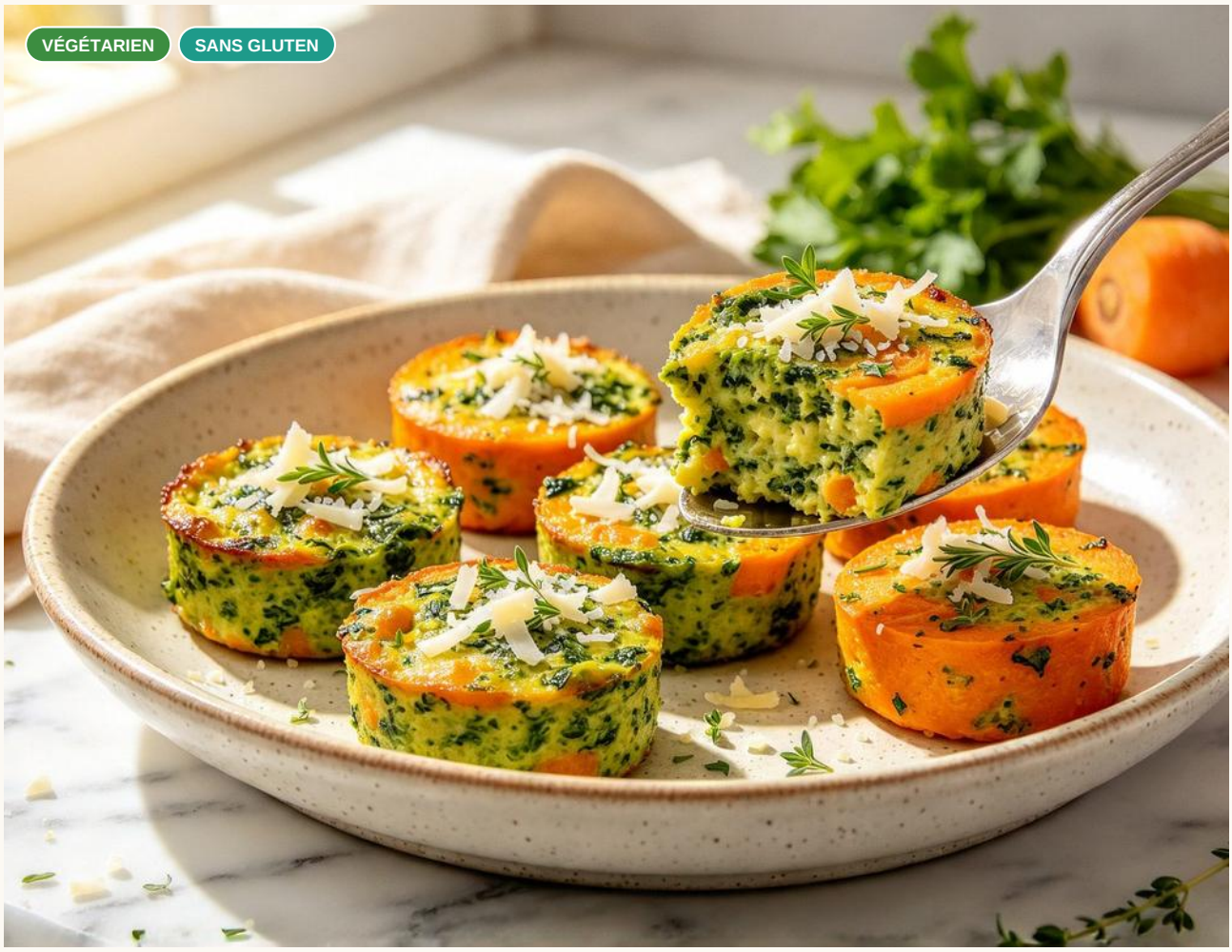
Conseil — Des carottes entières (pas coupées) restent juteuses au centre pendant que le miel caramélise dehors.

Variante — Balsamique-érable ou harissa-citron pour d'autres humeurs.

Conservation — 3 jours au frais — froides en salade, elles assurent aussi.

Flans de légumes

Les petits flans fondants qui recyclent tous les légumes du frigo avec élégance.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

140 kcal	10 g	8 g	7 g	2 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de légumes cuits (brocoli, carotte, épinards ou courgette)
- 3 œufs
- 15 cl de lait
- 40 g de parmesan
- Muscade, sel, poivre
- Beurre pour les ramequins

Préparation

1. Mixer grossièrement les légumes cuits.
2. Fouetter œufs, lait, parmesan et muscade.
3. Mélanger, verser dans 4 ramequins beurrés.
4. Cuire au bain-marie 25 à 30 minutes à 170 °C — centre juste pris.
5. Démouler tiède ou servir en ramequin.

Conseil — Le bain-marie garde le flan soyeux : cuisson directe = flan caoutchouc.

Variante — Bicolores en deux couches (carotte/brocoli) pour l'effet waouh.

Conservation — 3 jours au frais — très bons froids en entrée.

Sushi de concombre

Le concombre évidé fourré comme un maki géant, tranché en rondelles — le snack frais le plus malin de TikTok.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

210 kcal	14 g	8 g	22 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 concombres épais et droits
- 150 g de riz à sushi cuit et vinaigré
- 80 g de saumon fumé ou surimi ou thon-mayo léger
- 1/4 d'avocat
- Fromage frais
- Sauce soja ou tamari, sésame, sriracha-mayo légère

Préparation

1. Couper les extrémités des concombres, les évider entièrement avec un vide-pomme ou un couteau fin.

2. Tapisser l'intérieur d'une fine couche de fromage frais (l'anti-glissade).

3. Fourrer en poussant : riz, puis lanières de saumon et avocat au centre.

4. Réfrigérer 15 minutes pour souder.

5. Trancher en rondelles épaisses, sésame, sauce soja et filet de sriracha-mayo.

Conseil — Évide large et tasse fort : une rondelle bien remplie se tient comme un vrai maki.

Variante — Version thon-mayo-ciboulette ou tout végétal avec carotte et houmous.

Conservation — 4 h au frais entier — tranché, il se mange dans la foulée.

10

Plats riches en protéines

Pour l'énergie et le muscle.

Hot honey chicken healthy
Marry Me Chicken healthy
Saumon teriyaki laqué
Fajitas de poulet express
Bœuf sauté au brocoli
Brochettes de poulet yaourt-citron
Chili con carne fit
Escalopes milanaises au four
Quiche légère sans pâte
Tomates farcies au poisson & riz

Hot honey chicken healthy

Le poulet croustillant-piquant-sucré qui a enflammé TikTok, cuit au four et non frit.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 3 PORTIONS · FACILE

420 kcal	42 g	12 g	34 g	2 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet
- 80 g de cornflakes nature écrasés
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- 1 c. à c. de paprika fumé, ail en poudre
- Hot honey : 3 c. à s. de miel, 1 c. à c. de vinaigre de cidre, flocons de piment

Préparation

1. Couper le poulet en gros morceaux, les passer dans la farine, l'œuf battu puis les cornflakes épicés.

2. Cuire 22 à 25 minutes à 200 °C sur une grille (ou air fryer 15 min à 190 °C).

3. Chauffer doucement miel, vinaigre et piment 2 minutes.

4. Napper le poulet croustillant de hot honey au moment de servir.

5. Accompagner de coleslaw léger ou de patates douces rôties.

Conseil — Cuire sur une grille laisse l'air circuler : croustillant sur toutes les faces.

Variante — Hot honey sur du saumon ou du halloumi grillé — tout aussi viral.

Conservation — Le poulet se garde 2 jours et recroustille au four ; le miel piquant, 1 mois.

Marry Me Chicken healthy

Le poulet crémeux aux tomates séchées « bon à se marier », allégé au yaourt grec.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	40 g	16 g	14 g	2 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 filets de poulet
- 150 g de yaourt grec + 10 cl de crème légère
- 15 cl de bouillon de volaille
- 80 g de tomates séchées
- 40 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de paprika
- Basilic frais

Préparation

1. Saisir les filets salés-poivrés 4 minutes par face, réserver.
2. Faire revenir ail et tomates séchées émincées 1 minute.
3. Déglacer au bouillon, ajouter crème, parmesan et paprika, épaissir 3 minutes.
4. Baisser le feu, incorporer le yaourt grec, remettre le poulet.
5. Mijoter 8 minutes à feu doux, terminer au basilic.

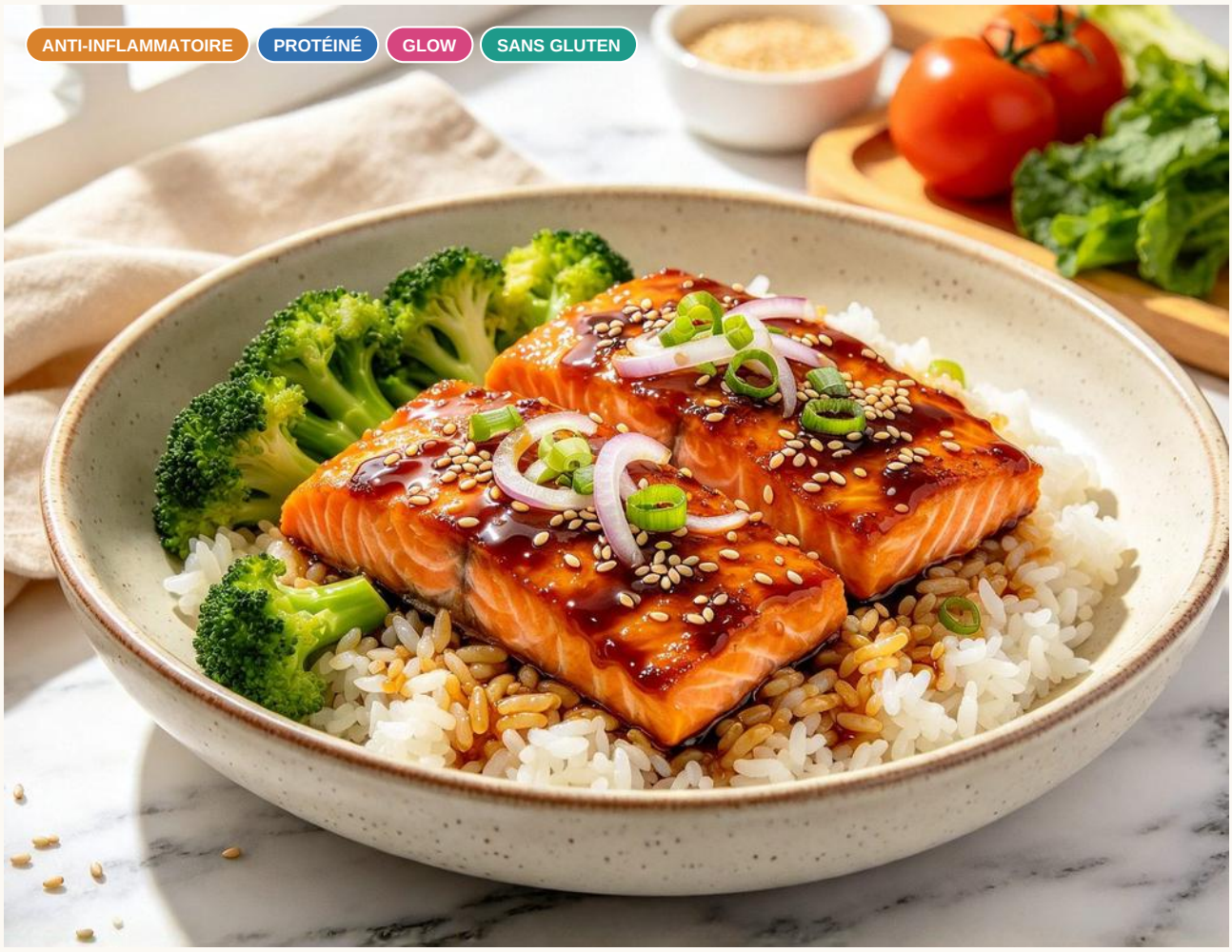
Conseil — Le yaourt s'ajoute à feu doux, jamais bouillant, sinon il tranche.

Variante — Avec des crevettes : « Marry Me Shrimp », 10 minutes chrono.

Conservation — 3 jours au frais ; la sauce se détend avec un trait de bouillon.

Saumon teriyaki laqué

Un laquage brillant sucré-salé en 20 minutes, digne d'un izakaya japonais.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 22 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

440 kcal	34 g	24 g	18 g	1 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 3 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de mirin (ou vinaigre de riz + pointe de sucre)
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre râpé
- Graines de sésame, oignon nouveau
- Riz et brocoli pour servir

Préparation

1. Mélanger soja, miel, mirin, ail et gingembre.
2. Saisir les pavés côté peau 4 minutes à la poêle.
3. Retourner, verser la sauce, cuire 4 minutes en arrosant.
4. Laisser la sauce réduire en laque brillante 2 minutes.
5. Servir sur riz, parsemé de sésame et d'oignon nouveau.

Conseil — Retire le saumon encore rosé à cœur : il finit de cuire dans la laque.

Variante — Même laque magique sur du tofu, du poulet ou des aubergines.

Conservation — 2 jours au frais — très bon froid, émietté sur un bol de riz.

Fajitas de poulet express

La poêlée tex-mex colorée qui met tout le monde d'accord autour de la table.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

410 kcal	35 g	12 g	42 g	6 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de filets de poulet en lanières
- 3 poivrons multicolores
- 1 oignon rouge
- 2 c. à c. d'épices fajitas (paprika, cumin, ail, origan)
- 8 tortillas de maïs
- 1 citron vert
- Yaourt grec, coriandre, avocat

Préparation

1. Saisir les lanières de poulet épicées 5 minutes à feu vif, réserver.

2. Sauter poivrons et oignon émincés 6 minutes dans la même poêle.

3. Remettre le poulet, presser le citron vert, mélanger 1 minute.

4. Réchauffer les tortillas à sec.

5. Servir façon table mexicaine : chacun garnit avec yaourt, avocat, coriandre.

Conseil — Feu vif et poêle bien chaude : les légumes doivent griller, pas bouillir.

Variante — Crevettes ou tofu à la place du poulet, mêmes épices.

Conservation — La garniture se garde 3 jours — lunchbox de rêve.

Bœuf sauté au brocoli

Le wok chinois culte : bœuf tendre, brocoli croquant, sauce brillante.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 40 MIN · 2 PORTIONS · MOYEN

400 kcal	38 g	16 g	26 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de bœuf (bavette ou rumsteck) émincé fin
- 1 brocoli
- 2 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre
- Marinade : 2 c. à s. de sauce soja ou tamari, 1 c. à c. de fécule, 1 c. à c. d'huile de sésame
- Sauce : 2 c. à s. de soja ou tamari, 1 c. à s. d'eau, 1 c. à c. de miel, 1 c. à c. de fécule

Préparation

1. Mariner le bœuf 15 minutes avec soja, fécule et huile de sésame.
2. Blanchir le brocoli 2 minutes, égoutter.
3. Saisir le bœuf 2 minutes à feu très vif, réserver.
4. Sauter ail, gingembre et brocoli 2 minutes.
5. Remettre le bœuf, verser la sauce, épaissir 1 minute et servir sur riz.

Conseil — La fécule dans la marinade attendrit le bœuf : technique du « velveting » des restaurants chinois.

Variante — Version poulet-asperges au printemps.

Conservation — 2 jours au frais ; réchauffer à feu vif rapide.

Brochettes de poulet yaourt-citron

Marinées au yaourt comme au Proche-Orient : le poulet le plus tendre de ta vie.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 30 · 4 PORTIONS · FACILE

320 kcal	40 g	12 g	10 g	1 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet en cubes
- 150 g de yaourt grec
- 1 citron (jus et zeste)
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à c. de cumin
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Mélanger yaourt, citron, ail pressé, épices et huile.

2. Enrober le poulet, mariner 2 heures minimum (une nuit, c'est mieux).

3. Enfiler sur des brochettes.

4. Griller 12 à 15 minutes au four position gril, barbecue ou poêle-gril, en tournant.

5. Servir avec salade, pita et sauce yaourt-concombre.

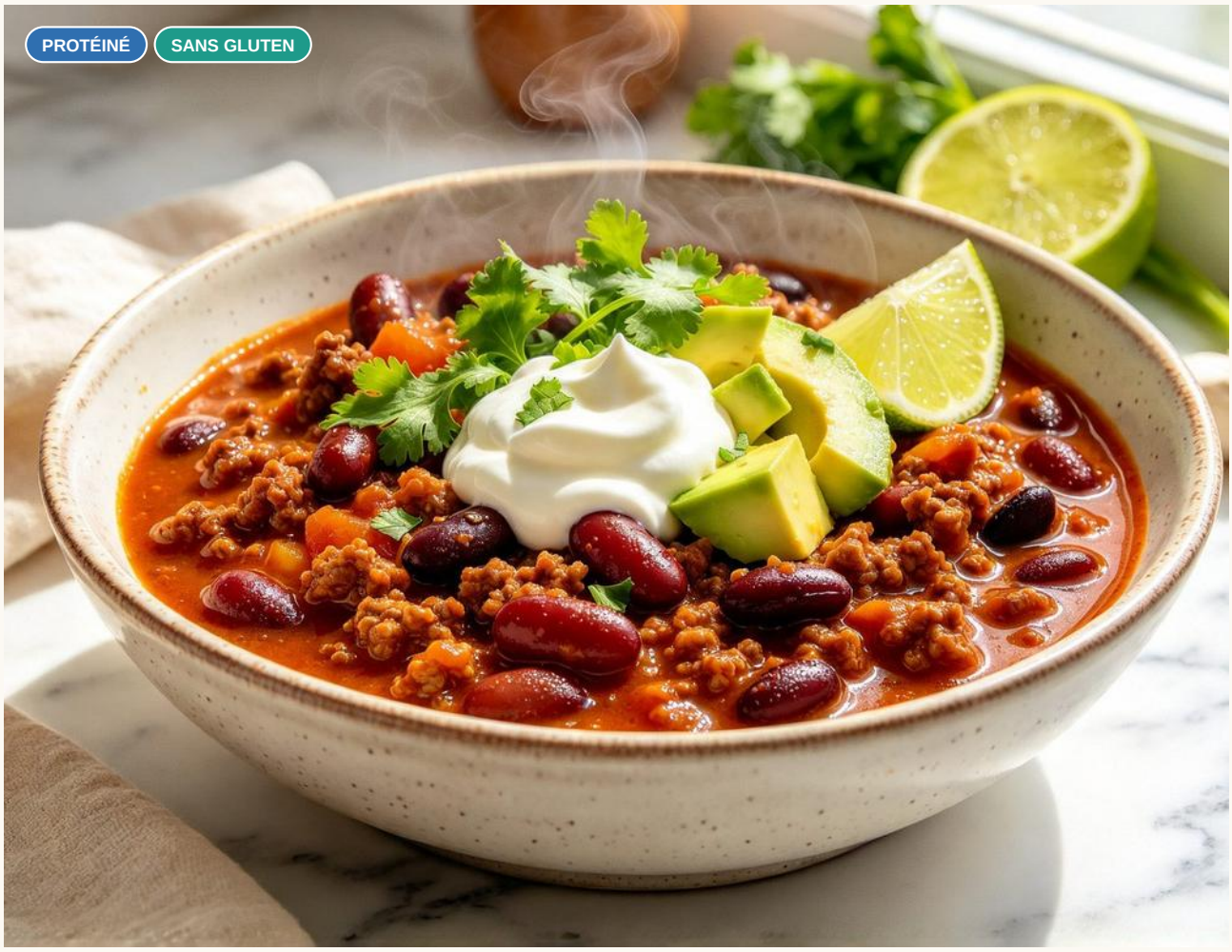
Conseil — Le yaourt attendrit les fibres en profondeur : c'est la marinade la plus efficace qui soit.

Variante — Mêmes épices sur des cubes de saumon — 8 minutes de cuisson.

Conservation — Cuit : 3 jours au frais. Mariné cru : 24 h, ou congelé dans sa marinade.

Chili con carne fit

La version musclée du chili : bœuf 5 %, deux haricots et une louche de saveurs fumées.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 55 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

390 kcal	34 g	10 g	40 g	12 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de bœuf haché 5 %
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de haricots noirs
- 2 boîtes de tomates concassées
- 1 oignon, 1 poivron
- 2 c. à c. de paprika fumé, 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de cacao non sucré
- Riz, yaourt grec, coriandre

Préparation

1. Faire revenir oignon et poivron, puis le bœuf jusqu'à coloration.
2. Ajouter les épices et le cacao, cuire 1 minute.
3. Ajouter tomates et haricots rincés, 20 cl d'eau.
4. Mijoter 30 minutes à découvert.
5. Servir sur riz avec une cuillère de yaourt grec et de la coriandre.

Conseil — Le cacao non sucré joue le rôle du chocolat mexicain traditionnel : profondeur garantie.

Variante — Moitié bœuf, moitié lentilles : même goût, plus de fibres.

Conservation — 4 jours au frais, se congèle à merveille — double toujours les quantités.

Escalopes milanaises au four

La panure dorée sans bain de friture — craquante, légère, citronnée.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

380 kcal	42 g	12 g	26 g	2 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 escalopes de poulet ou de veau aplaties
- 50 g de chapelure complète
- 30 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 c. à s. de farine
- Zeste de 1 citron
- Huile d'olive en spray
- Roquette et tomates cerises pour servir

Préparation

1. Mélanger chapelure, parmesan et zeste de citron.
2. Passer les escalopes farine, œuf, puis chapelure en pressant bien.
3. Poser sur une grille, vaporiser d'huile.
4. Cuire 18 à 20 minutes à 210 °C en retournant à mi-cuisson.
5. Servir avec roquette, tomates et un quartier de citron.

Conseil — Le parmesan dans la panure dore mieux que la chapelure seule et sale naturellement.

Variante — Avec du céleri-rave en tranches : la milanaise végétale bluffante.

Conservation — Se garde 2 jours ; repasser au four pour retrouver le croquant.

Quiche légère sans pâte

Toute la gourmandise de la quiche, sans pâte ni crème : moelleuse et riche en protéines.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 45 MIN · TOTAL 1 H · 4 PORTIONS · FACILE

260 kcal	27 g	12 g	10 g	1 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de dés de poulet cuit (ou de thon au naturel)
- 4 œufs
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de fromage blanc
- 2 c. à s. de maïzena
- 1 poireau (ou 1 poignée d'épinards)
- 40 g d'emmental râpé
- Muscade, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Faire fondre le poireau émincé 8 minutes à la poêle.

3. Fouetter les œufs, le lait, le fromage blanc, la maïzena, la muscade, le sel et le poivre.

4. Répartir le poulet et le poireau dans un moule huilé, verser l'appareil et parsemer d'emmental.

5. Cuire 35 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris.

Conseil — La maïzena remplace la pâte : la quiche se tient sans une miette de beurre.

Variante — Version saumon-épinards ou champignons-chèvre.

Conservation — 3 jours au frais, se mange chaude ou froide.

Tomates farcies au poisson & riz

Les tomates farcies de toujours, version légère et marine : cabillaud, riz et herbes.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 1 H · 4 PORTIONS · FACILE

230 kcal	20 g	7 g	22 g	4 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 belles tomates
- 300 g de filet de cabillaud (ou de colin)
- 60 g de riz (120 g cuit)
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 2 c. à s. de persil
- 1 c. à c. de paprika
- 20 g de parmesan
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C ; couper les chapeaux, évider les tomates, saler l'intérieur et les retourner 10 minutes.

2. Hacher la chair des tomates et la faire revenir 5 minutes avec l'oignon et l'ail.

3. Mélanger le poisson cru finement émietté, le riz cuit, l'œuf, le persil, le paprika et la chair revenue.

4. Garnir les tomates, parsemer de parmesan, reposer les chapeaux et arroser d'huile.

5. Cuire 30 à 35 minutes en arrosant du jus de cuisson.

Conseil — Retourne les tomates évidées 10 minutes : elles rendent leur eau et la farce reste ferme.

Variante — Thon au naturel ou saumon à la place du cabillaud.

Conservation — 2 jours au frais.

11

Plats anti-inflammatoires

Curcuma, gingembre, oméga-3 : l'assiette qui apaise.

Saumon rôti curcuma-citron

Poulet coco-curcuma

Sardines grillées, salsa verde

Wok de crevettes gingembre-brocoli

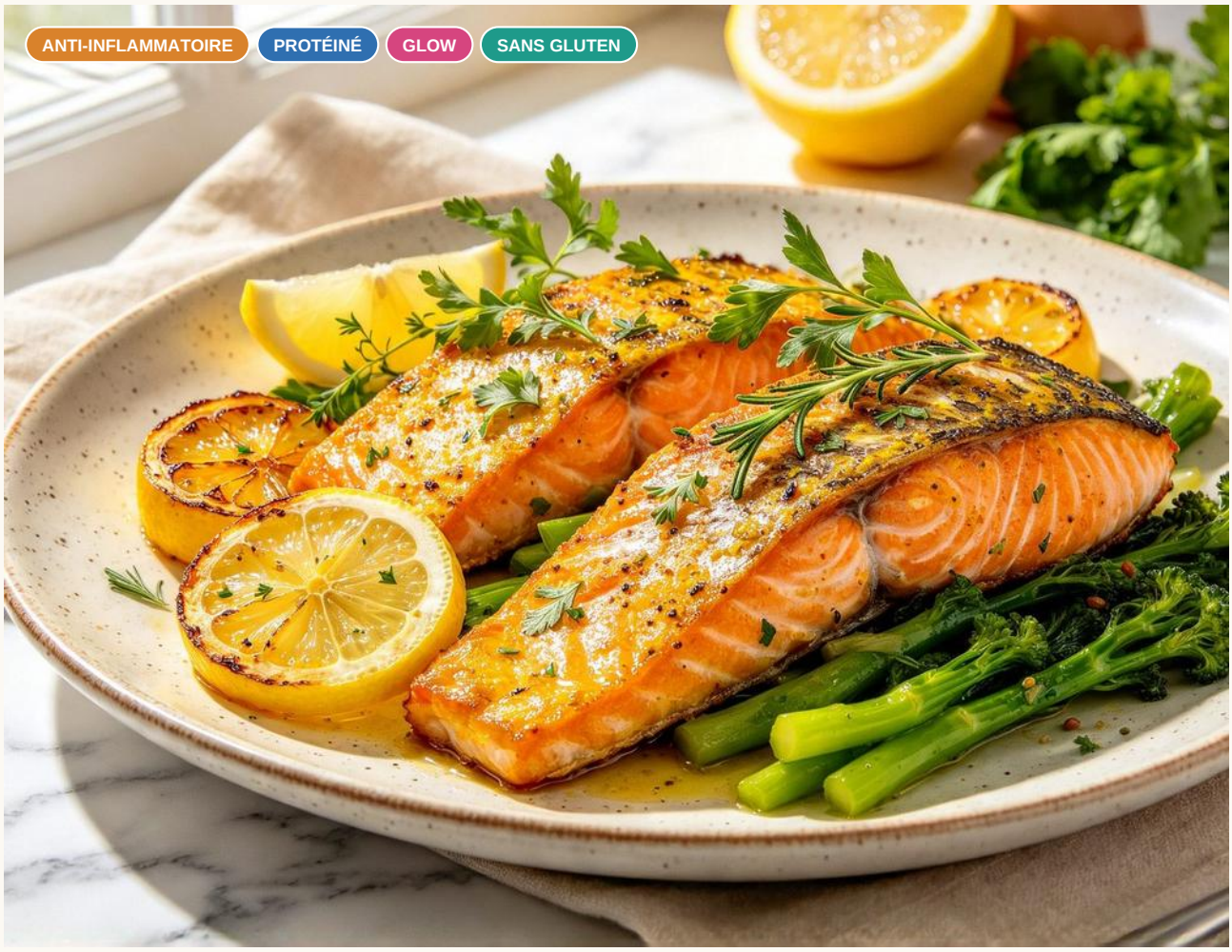
Patate douce farcie haricots noirs

Curry doré lentilles-épinards

Papillote de cabillaud gingembre-sésame

Saumon rôti curcuma-citron

Oméga-3 et curcumine dans la même assiette : le duo d'or anti-inflammatoire.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	34 g	26 g	8 g	2 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de poivre noir
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 400 g de brocoli ou d'épinards
- Aneth frais

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.

2. Mélanger huile, curcuma, poivre, ail pressé et jus d'un demi-citron.

3. Badigeonner les pavés, poser sur les légumes dans un plat.

4. Rôtir 12 à 15 minutes selon l'épaisseur.

5. Servir avec aneth et le reste du citron en quartiers.

Conseil — Poivre + huile + curcuma : le trio qui décuple l'absorption de la curcumine.

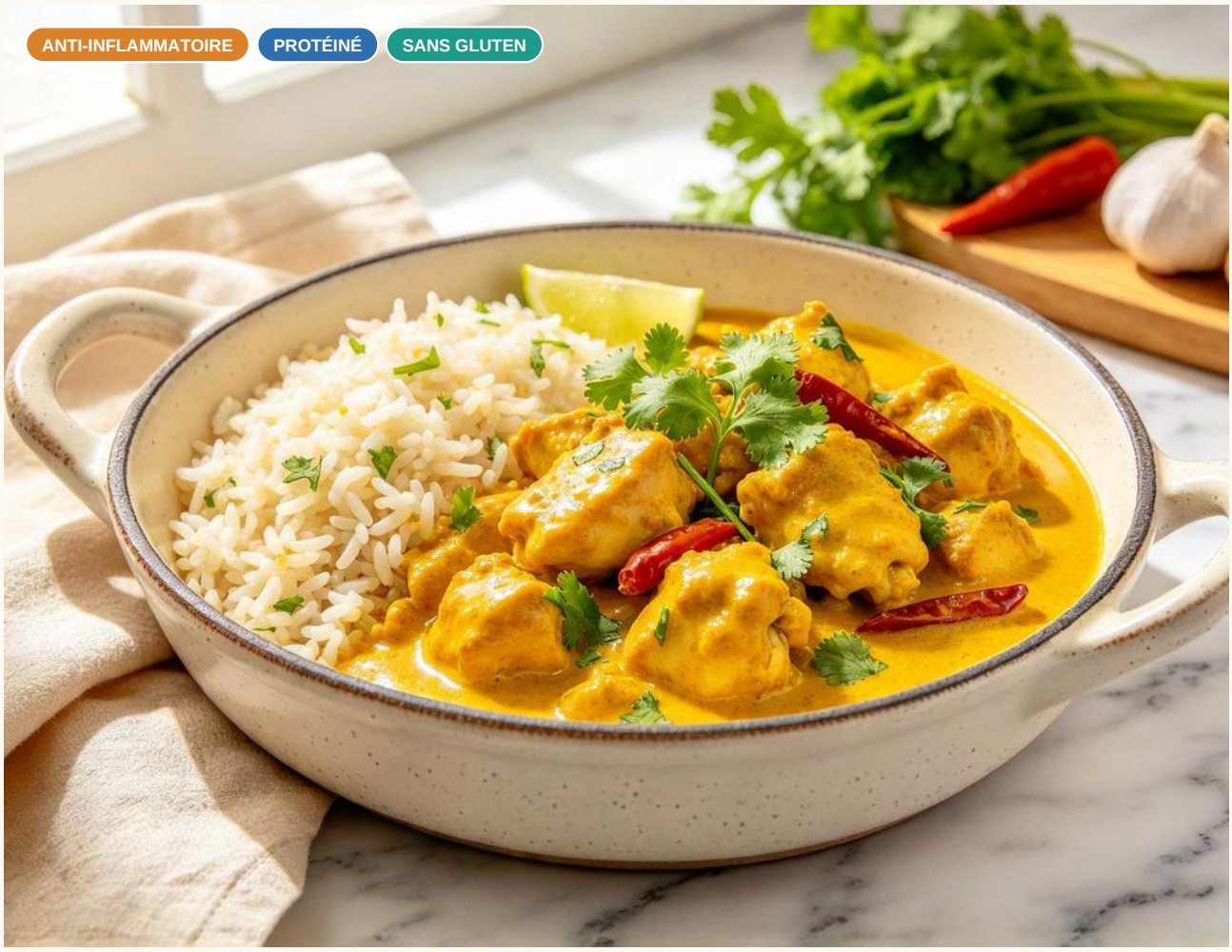
Variante — En papillote avec gingembre et sésame pour une variante asiatique.

Conservation — 2 jours au frais — froid sur une salade, il est parfait.

Poulet coco-curcuma

Un mijoté doré, doux et parfumé, qui fait du bien au corps comme au moral.

ANTI-INFLAMMATOIRE PROTÉINÉ SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	36 g	20 g	12 g	3 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet en morceaux
- 40 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 1 c. à c. bombée de curcuma
- 1/2 c. à c. de poivre noir
- 1 citron vert
- Coriandre, riz pour servir

Préparation

1. Dorer les morceaux de poulet, réserver.
2. Faire revenir oignon, ail, gingembre et curcuma 2 minutes.
3. Verser le lait de coco, remettre le poulet.
4. Mijoter 15 minutes à feu doux.
5. Finir au citron vert et à la coriandre, servir sur riz.

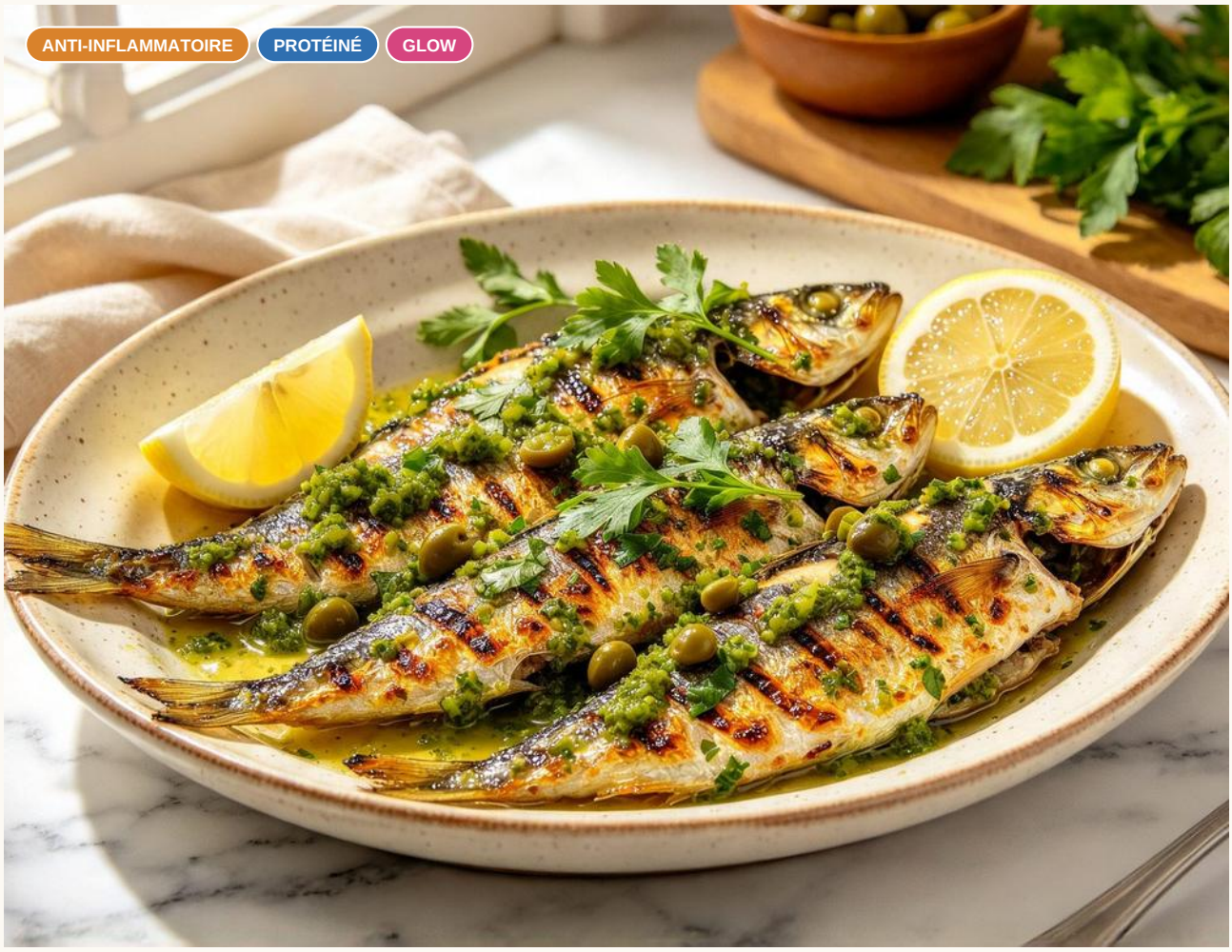
Conseil — Un mijotage doux garde le poulet moelleux — l'ébullition le dessèche.

Variante — Ajoute des épinards ou des pois chiches pour un plat encore plus complet.

Conservation — 3 jours au frais, se congèle très bien.

Sardines grillées, salsa verde

Le petit poisson champion des oméga-3, réveillé par une sauce verte pleine de peps.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 23 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

340 kcal	28 g	22 g	6 g	2 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 sardines fraîches vidées (ou 2 boîtes de qualité)
- 1 bouquet de persil plat
- 1 c. à s. de câpres
- 1 petite gousse d'ail
- 1/2 citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Tomates et pain grillé pour servir

Préparation

1. Hacher finement persil, câpres et ail, mélanger avec citron et huile d'olive.

2. Assaisonner les sardines, les griller 3 à 4 minutes par face à feu vif.

3. Napper de salsa verde à la sortie du feu.

4. Servir avec tomates fraîches et pain grillé frotté à l'ail.

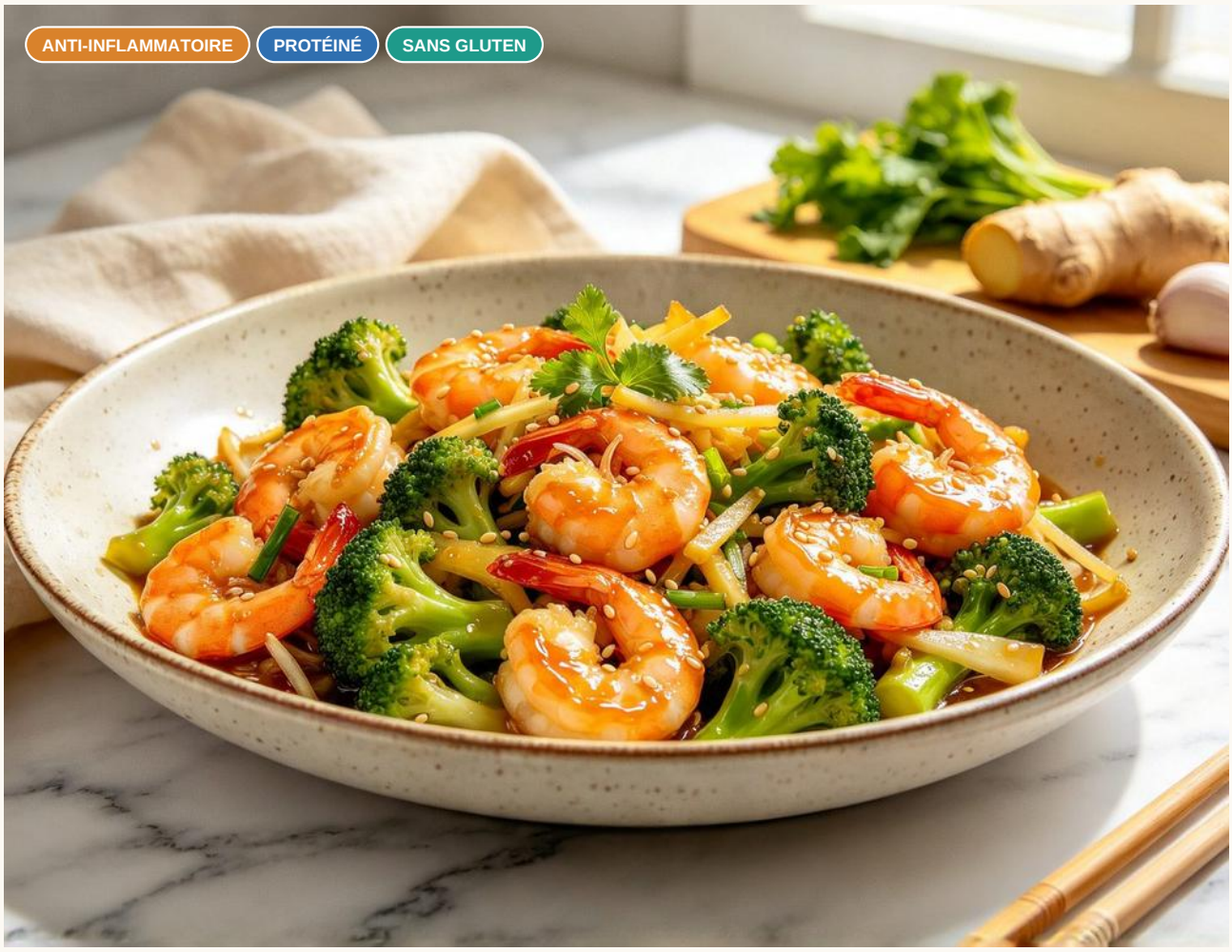
Conseil — Les sardines en boîte de bonne qualité marchent très bien : passe-les 2 minutes sous le gril.

Variante — La salsa verde sublime aussi maquereau, dorade et légumes rôtis.

Conservation — Salsa verde : 4 jours au frais sous un film d'huile.

Wok de crevettes gingembre-brocoli

Quinze minutes chrono pour un concentré de croquant et de bienfaits.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 18 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

280 kcal	28 g	10 g	20 g	5 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de crevettes crues décortiquées
- 1 brocoli
- 3 cm de gingembre frais en julienne
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- Graines de sésame

Préparation

1. Blanchir le brocoli 2 minutes, égoutter.

2. Saisir les crevettes 2 minutes à feu vif, réserver.

3. Sauter gingembre et ail 30 secondes, ajouter le brocoli 2 minutes.

4. Remettre les crevettes avec soja, miel et huile de sésame.

5. Mélanger 1 minute, parsemer de sésame, servir avec du riz complet.

Conseil — Les crevettes cuisent en 2 minutes : au-delà, elles caoutchoutent.

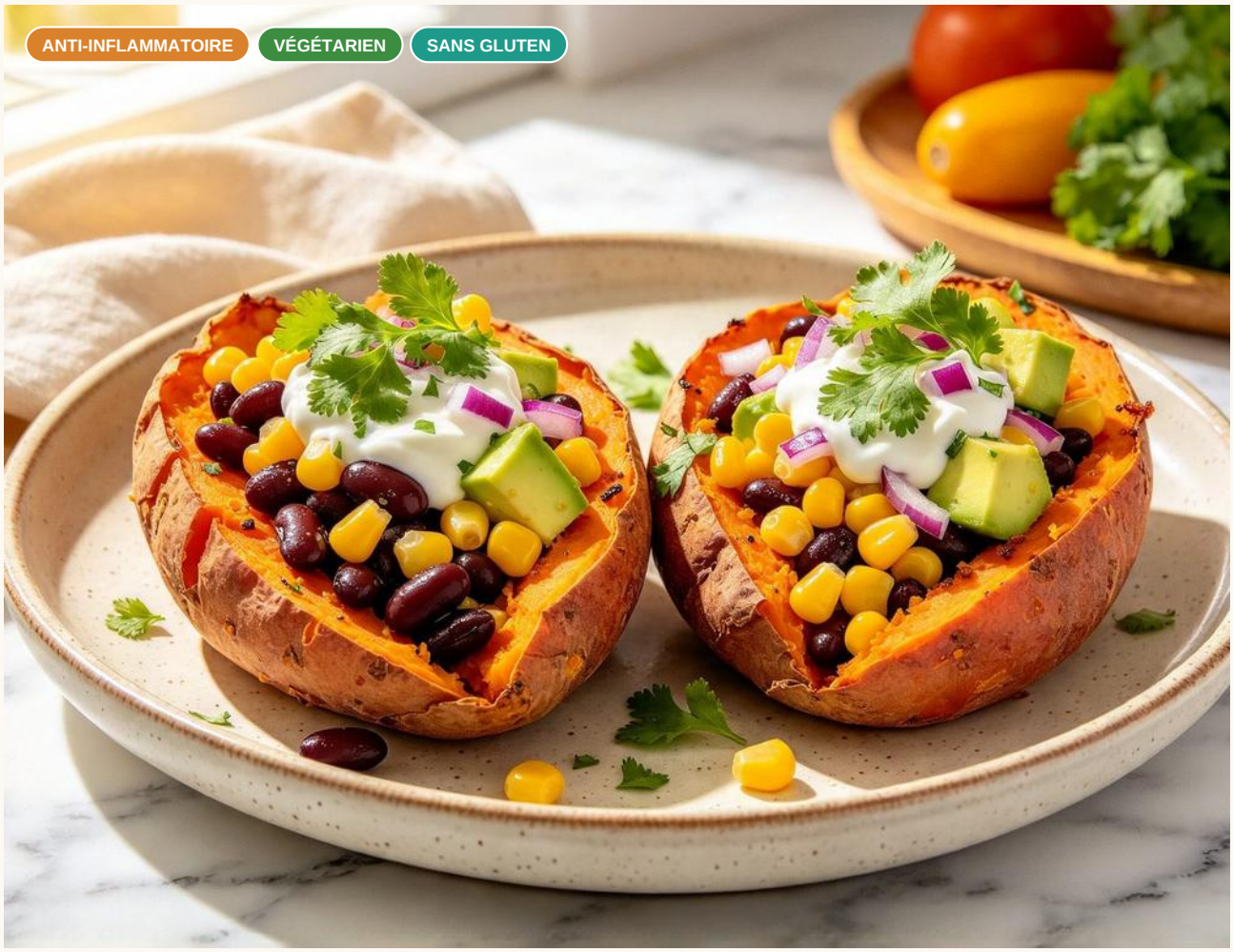
Variante — Ajoute des noix de cajou toastées pour le croquant.

Conservation — À manger le jour même de préférence.

Patate douce farcie haricots noirs

La patate douce rôtie entière, ouverte et généreusement garnie — complète et colorée.

ANTI-INFLAMMATOIRE VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 1 H · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

420 kcal	14 g	12 g	66 g	14 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 grosses patates douces
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 avocat
- 100 g de maïs
- 1/2 oignon rouge
- 1 c. à c. de cumin et paprika fumé
- 1 citron vert
- Yaourt (ou yaourt coco) et coriandre

Préparation

1. Rôtir les patates douces entières 45 à 50 minutes à 200 °C.
2. Réchauffer les haricots avec les épices.
3. Fendre les patates, écraser légèrement la chair.
4. Garnir de haricots, maïs, oignon, avocat.
5. Finir au yaourt citronné et à la coriandre.

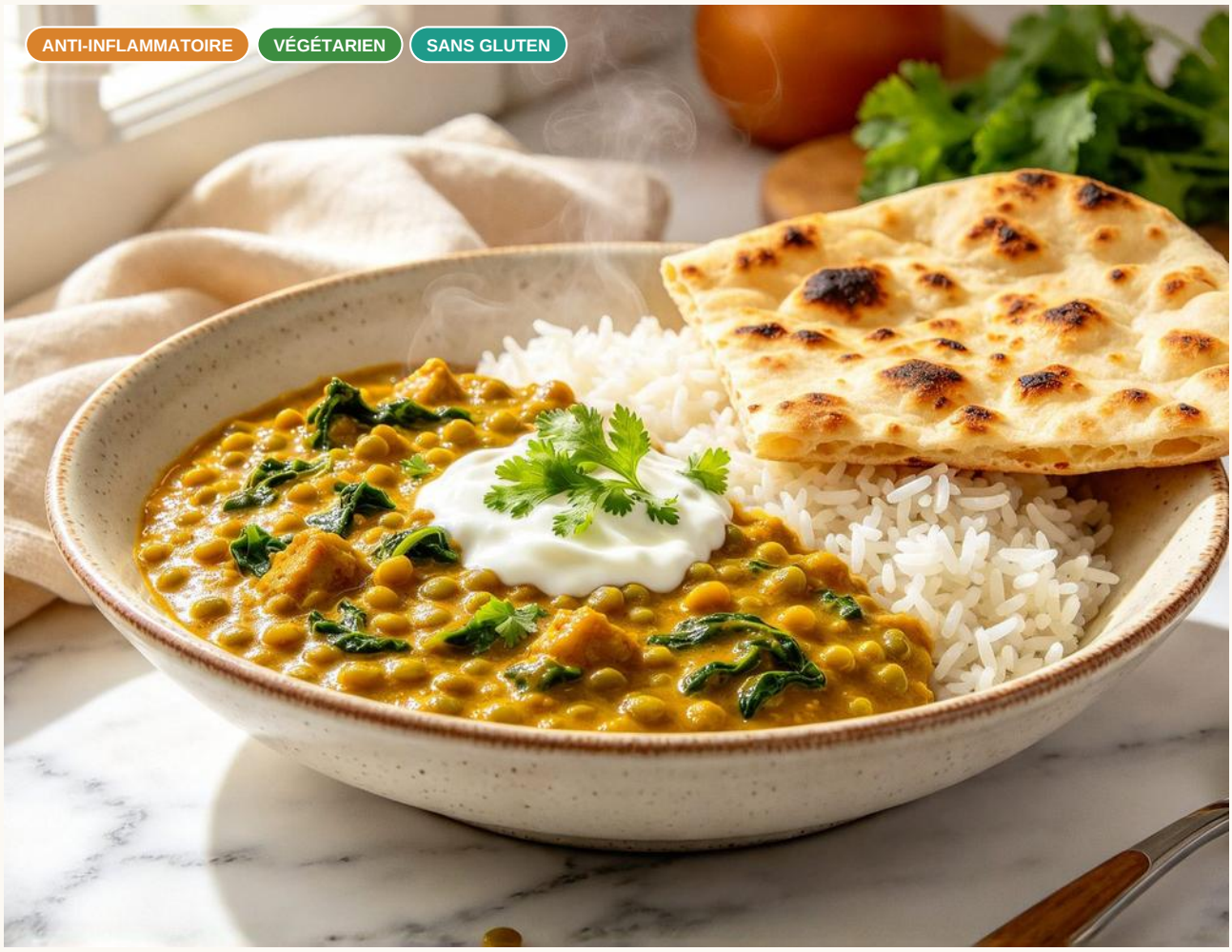
Conseil — Une patate douce est cuite quand la lame n'offre plus aucune résistance.

Variante — Garniture chili sin carne ou poulet effiloché selon l'envie.

Conservation — Les patates rôties se gardent 3 jours et se réchauffent au four.

Curry doré lentilles-épinards

Lentilles vertes, curcuma et épinards : le trio de fer (et de fibres).



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

350 kcal	17 g	10 g	48 g	13 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de lentilles vertes
- 200 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de garam masala
- 1 boîte de tomates concassées
- 20 cl de lait de coco
- Gingembre, poivre noir

Préparation

1. Faire revenir oignon, ail, gingembre et épices.
2. Ajouter lentilles, tomates et 60 cl d'eau.
3. Cuire 25 minutes jusqu'à tendreté.
4. Incorporer lait de coco et épinards, cuire 3 minutes.
5. Rectifier sel-poivre, servir avec riz ou pain complet.

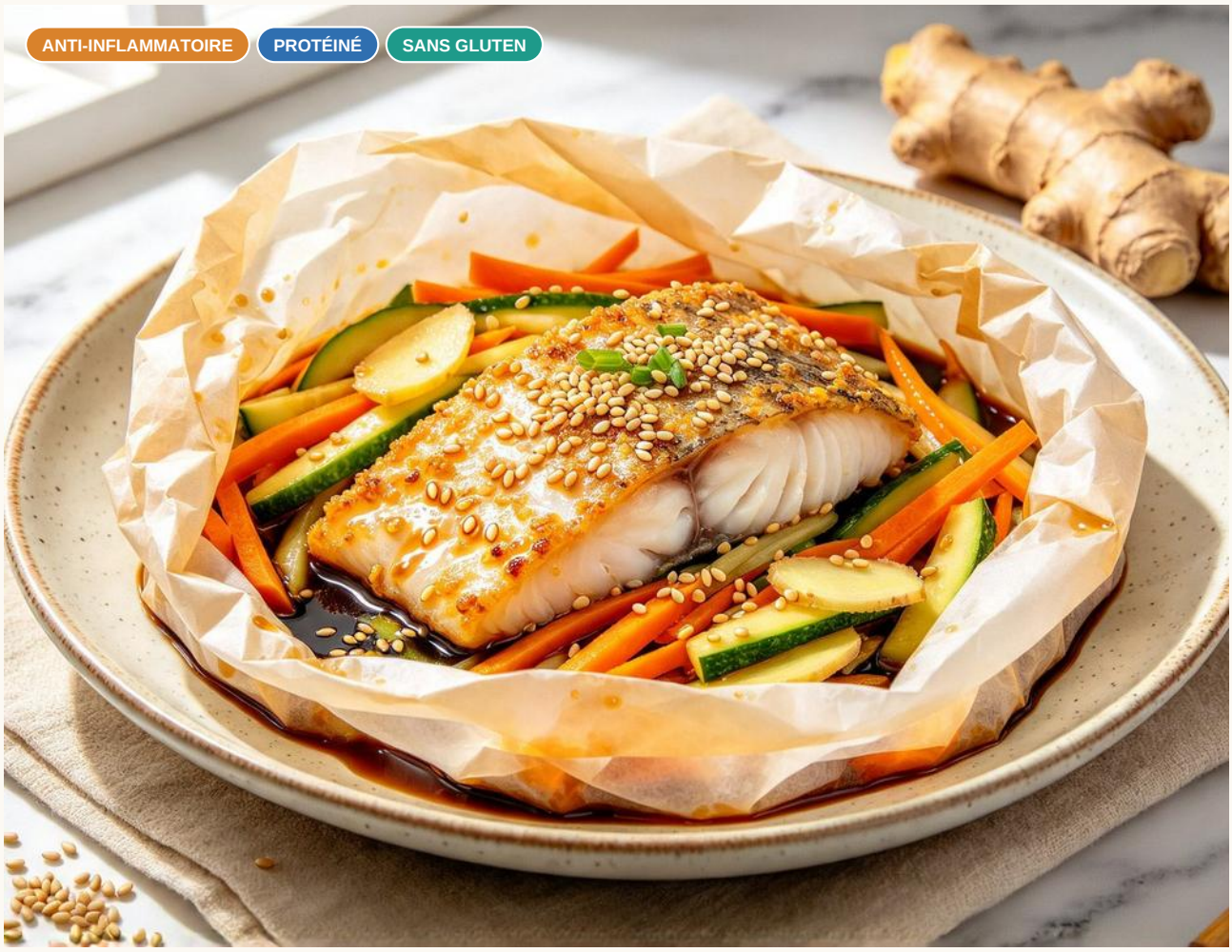
Conseil — Les lentilles vertes tiennent la cuisson et gardent du caractère — ne les remplace pas par du corail ici.

Variante — Ajoute du potiron en cubes pour la version d'automne.

Conservation — 4 jours au frais, congélation parfaite.

Papillote de cabillaud gingembre-sésame

Le poisson vapeur le plus parfumé qui soit — la papillote fait tout le travail.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

260 kcal	32 g	8 g	12 g	3 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 dos de cabillaud
- 2 cm de gingembre en julienne
- 1 carotte en julienne
- 1 courgette en julienne
- 2 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 oignon nouveau
- Graines de sésame, citron vert

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.

2. Déposer les juliennes de légumes sur deux grandes feuilles de papier cuisson.

3. Poser le poisson, arroser de soja et d'huile de sésame, ajouter le gingembre.

4. Fermer hermétiquement les papillotes.

5. Cuire 13 à 15 minutes, ouvrir à table, finir sésame-citron vert-oignon nouveau.

Conseil — La papillote doit gonfler à la cuisson : c'est le signe que la vapeur travaille.

Variante — Saumon, lieu ou crevettes : tout fonctionne dans cette papillote.

Conservation — À déguster à l'ouverture — le poisson vapeur n'attend pas.

12

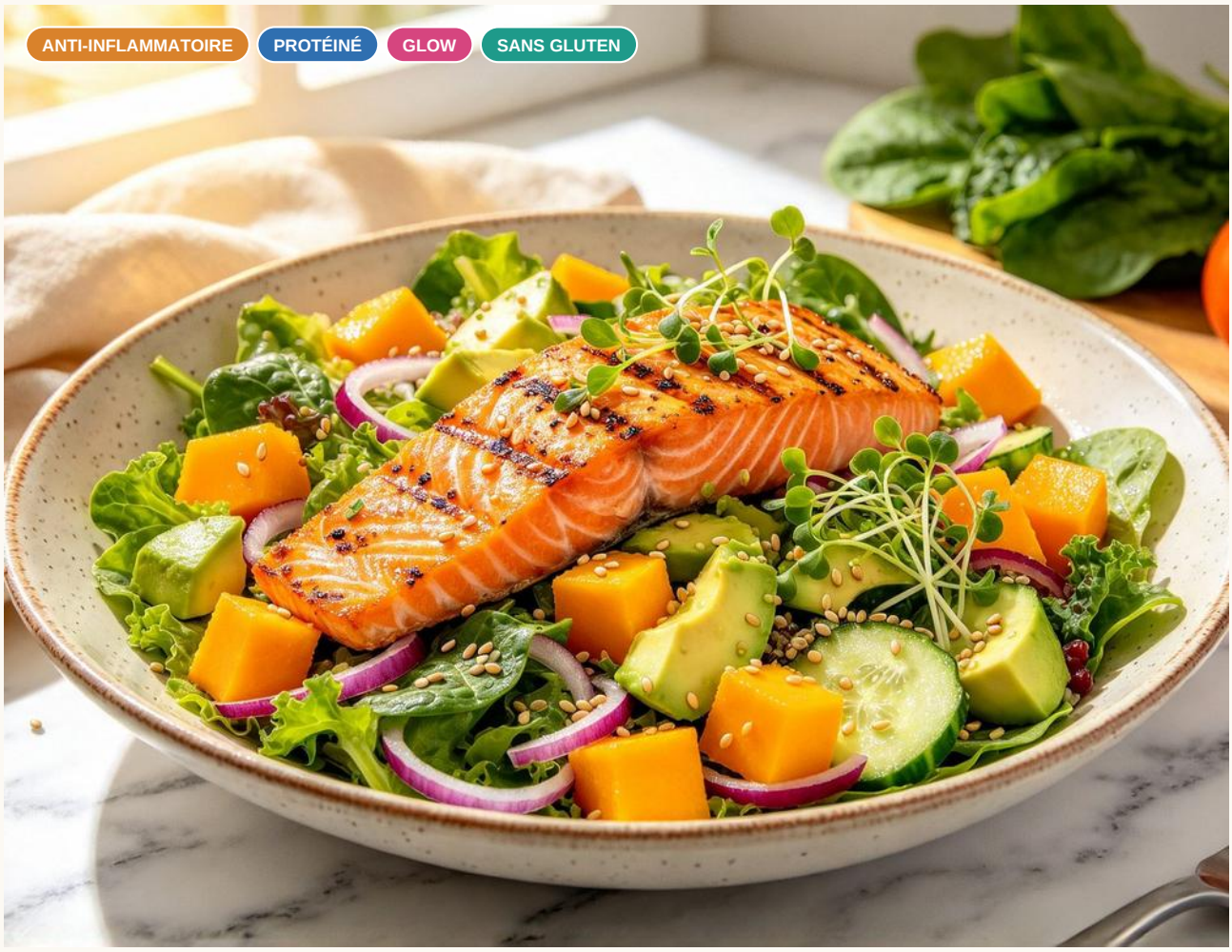
Spécial Glow Skin

Salades beauté, bowls, toasts, smoothies et snacks : manger pour rayonner.

Salade glow saumon-avocat-mangue
Salade concombre-saumon asiatique
Salade burrata-pêches rôties
Watermelon feta salad
Salade lentilles, feta & grenade
Salade quinoa, avocat & edamame
Bowl méditerranéen glow
Poke bowl thon mariné
Bowl poulet, avocat & riz
Toast cottage cheese-tomates confites
Toast ricotta, miel & pêches
Cottage cheese bowl sucré
Yaourt grec, fruits rouges & pistaches
Chia pudding pistache
Chia pudding chocolat
Yogurt clusters myrtilles
Fraises au chocolat noir & pistache
Smoothie tropical au collagène
Smoothie vert kiwi-épinards-citron
Jus concombre-citron-menthe

Salade glow saumon-avocat-mangue

La salade signature des comptes skin food : oméga-3, bonnes graisses et vitamine C dans la même assiette.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 27 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

480 kcal	30 g	26 g	32 g	8 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 1 mangue
- 1 avocat
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge
- Graines de sésame
- Sauce : citron vert, huile d'olive, miel, gingembre râpé

Préparation

1. Cuire les pavés de saumon 12 minutes à 200 °C, laisser tiédir et effeuiller.

2. Tailler mangue et avocat en lamelles, concombre en demi-lunes.

3. Fouetter la sauce citron vert-gingembre.

4. Dresser les pousses, répartir saumon, mangue, avocat, concombre et oignon.

5. Arroser de sauce, parsemer de sésame.

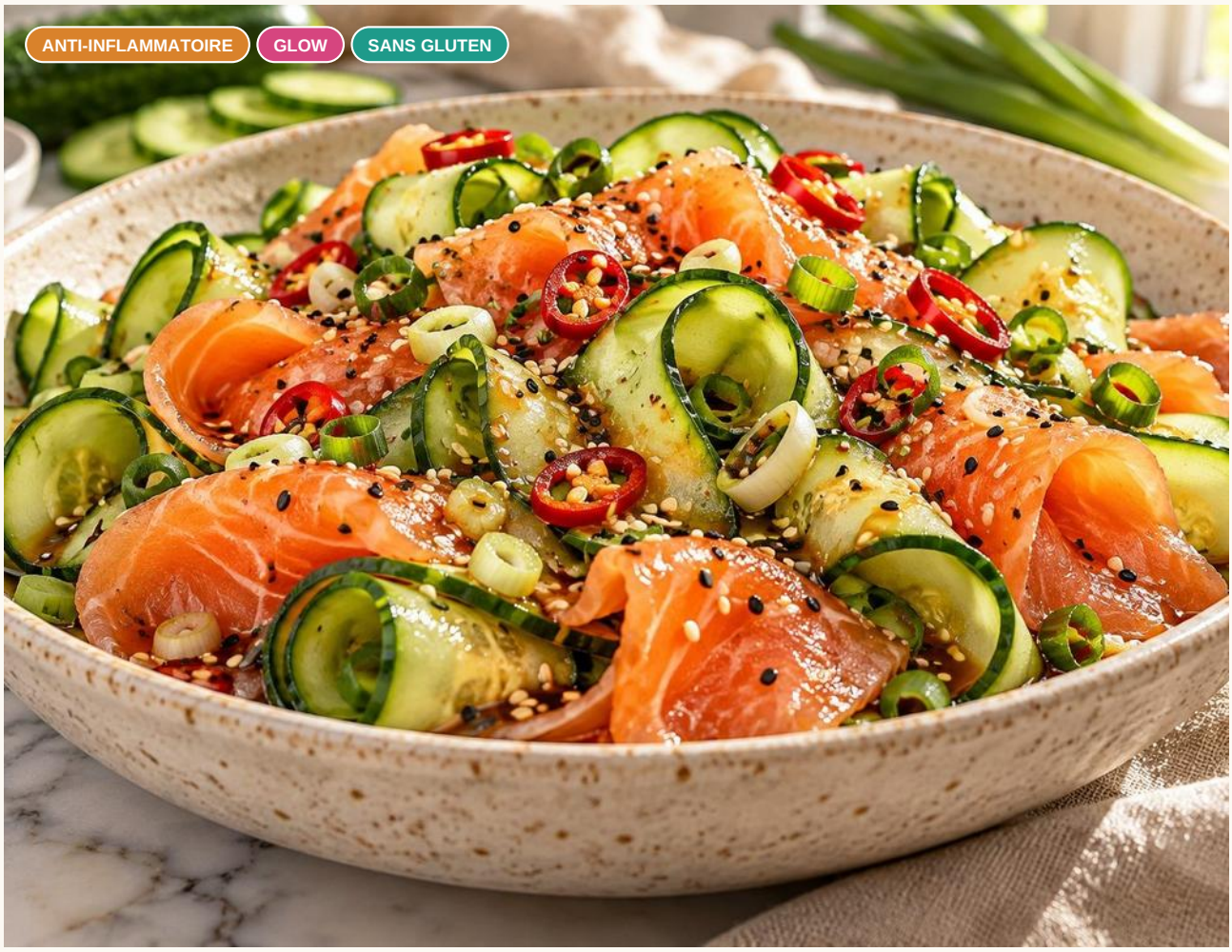
Conseil — Le duo avocat-mangue rend les caroténoïdes et la vitamine E mieux absorbés — le glow se joue aussi dans l'assiette.

Variante — Version crevettes grillées ou tofu fumé.

Conservation — Éléments séparés 24 h ; assemblage au moment.

Salade concombre-saumon asiatique

La salade de concombre virale passée au niveau supérieur avec du saumon fumé.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

220 kcal	16 g	12 g	12 g	3 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 concombres
- 100 g de saumon fumé (ou gravlax)
- 2 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de miel
- 1 gousse d'ail râpée
- Sésame, ciboule, piment doux

Préparation

1. Trancher les concombres finement à la mandoline, saler, dégorger 10 minutes puis presser.
2. Fouetter soja, vinaigre, huile de sésame, miel et ail.
3. Mélanger concombre et sauce.
4. Ajouter le saumon fumé en lanières.
5. Finir sésame, ciboule et piment doux.

Conseil — Bien presser le concombre : la sauce s'accroche au lieu de se noyer.

Variante — Ajoute de l'avocat et du riz : te voilà avec un bol complet.

Conservation — 2 h au frais maximum — après, le concombre rend l'âme.

Salade burrata-pêches rôties

L'été dans une assiette : pêches caramélisées, burrata crémeuse, basilic — la dolce vita du glow.

GLOW VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

380 kcal	15 g	26 g	24 g	4 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 burrata
- 3 pêches jaunes
- 1 c. à c. de miel
- 50 g de roquette
- 30 g de pistaches ou amandes
- Huile d'olive, vinaigre balsamique
- Basilic, fleur de sel

Préparation

1. Rôtir les pêches en quartiers avec le miel 8 à 10 minutes à 200 °C (ou griller à la poêle).
2. Disposer la roquette, poser la burrata au centre.
3. Entourer de pêches tièdes.
4. Arroser huile d'olive et balsamique.
5. Finir pistaches, basilic et fleur de sel.

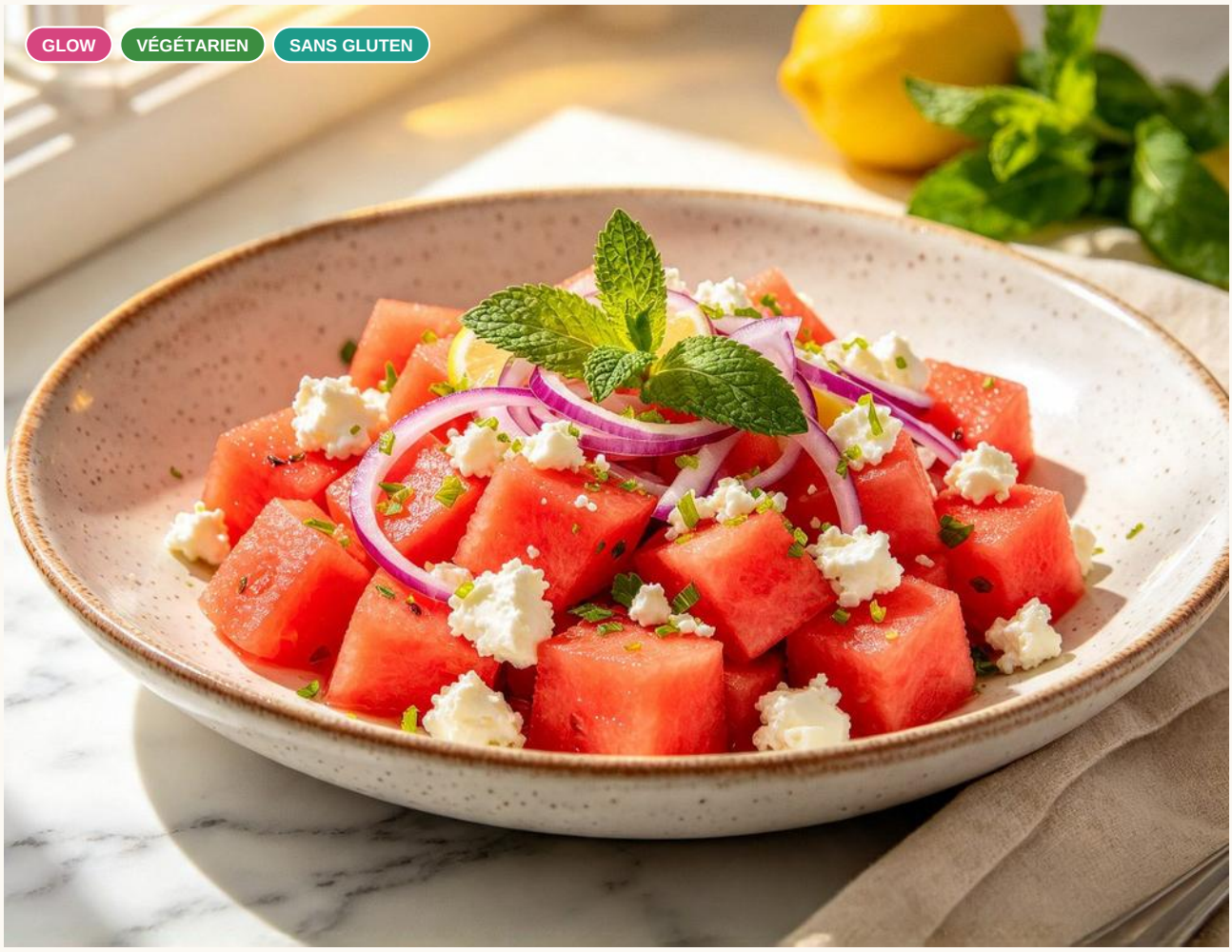
Conseil — Le contraste pêche tiède / burrata froide fait tout — sers sans attendre.

Variante — Nectarines, abricots ou figues selon le marché.

Conservation — Aucune : la burrata ouverte vit dans l'instant.

Watermelon feta salad

Pastèque glacée, feta salée, menthe : l'hydratation de la peau se mange aussi.



PRÉPARATION 15 MIN · TOTAL 15 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

190 kcal	6 g	10 g	20 g	2 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de pastèque bien froide
- 120 g de feta
- 1/2 oignon rouge très finement émincé
- Menthe fraîche
- 1 citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre du moulin

Préparation

1. Couper la pastèque en cubes réguliers.
2. Disposer avec l'oignon émincé.
3. Émietter la feta par-dessus.
4. Arroser citron vert et huile d'olive.
5. Finir menthe ciselée et poivre — servir très frais.

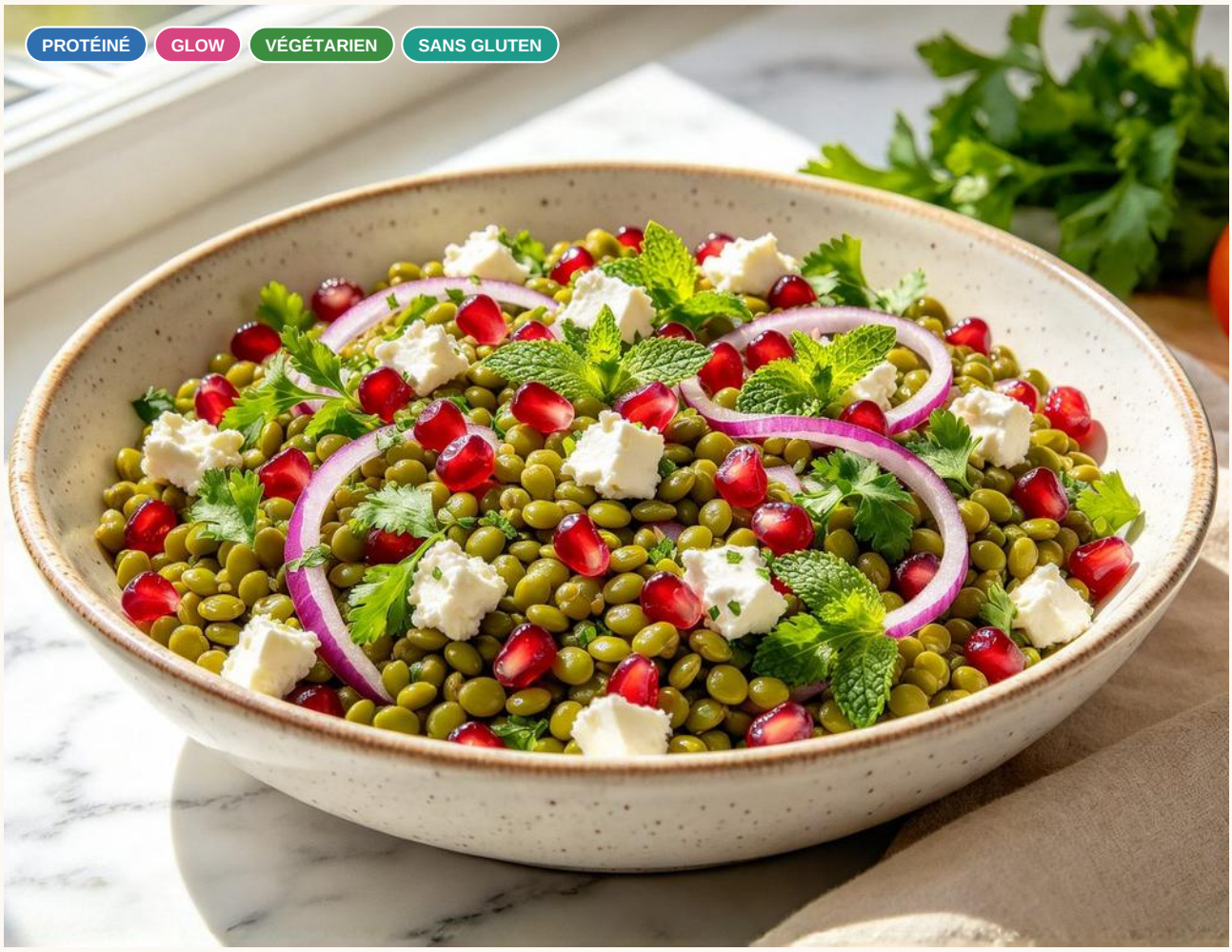
Conseil — Pastèque sortie du frigo au dernier moment : le choc froid-salé est la recette.

Variante — Ajoute des olives noires et du concombre pour la version grecque totale.

Conservation — Se prépare 1 h à l'avance maximum, sans le citron (à ajouter au moment).

Salade lentilles, feta & grenade

Fer, protéines végétales et polyphénols : la salade beauté qui tient au corps.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	20 g	16 g	48 g	13 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes
- 1/2 grenade
- 80 g de feta
- 1/2 oignon rouge
- Persil et menthe en abondance
- 1 citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin

Préparation

1. Cuire les lentilles 20 minutes, les garder légèrement fermes, égoutter et tiédir.

2. Égrainer la grenade.

3. Mélanger lentilles, oignon émincé et herbes ciselées.

4. Assaisonner citron, huile et cumin.

5. Finir feta émiettée et grenade.

Conseil — Assaisonne les lentilles tièdes : elles boivent la vinaigrette au lieu de la porter.

Variante — Ajoute des noix et remplace la feta par du chèvre frais.

Conservation — 48 h au frais — elle se bonifie, grenade ajoutée au moment.

Salade quinoa, avocat & edamame

Le trio protéines végétales-bonnes graisses-fibres, croquant et vert de la tête aux pieds.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

460 kcal	19 g	22 g	48 g	12 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 150 g d'edamames écossés
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- 2 oignons nouveaux
- Coriandre
- Sauce : citron vert, huile d'olive, 1 c. à c. de tahini, 1 c. à c. de miel ou agave

Préparation

1. Cuire le quinoa, l'étaler pour le refroidir vite.
2. Blanchir les edamames 3 minutes.
3. Couper avocat et concombre en dés.
4. Fouetter la sauce tahini-citron vert.
5. Tout mélanger avec coriandre et oignons nouveaux.

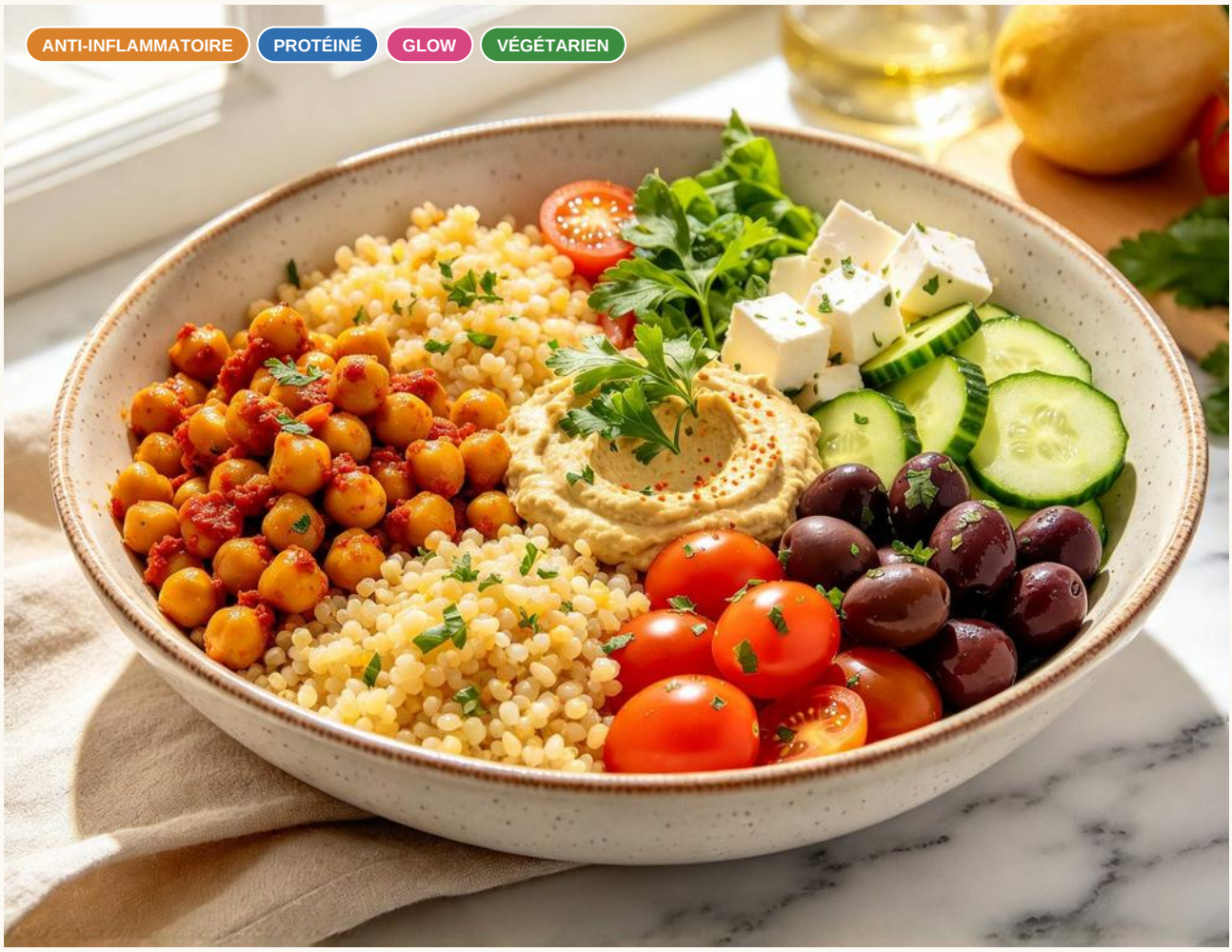
Conseil — Refroidir le quinoa à plat l'empêche de compoter : grains détachés garantis.

Variante — Ajoute du saumon ou un œuf mollet pour un dîner complet.

Conservation — 24 h sans l'avocat, qui rejoint la fête au dernier moment.

Bowl méditerranéen glow

Le régime méditerranéen — élu meilleur du monde pour la peau — résumé dans un seul bol.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

520 kcal	22 g	26 g	50 g	11 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de boulgour ou quinoa
- 1 boîte de pois chiches rôtis au paprika
- 150 g de tomates cerises
- 1/2 concombre
- 60 g de feta
- Olives kalamata
- Houmous
- Huile d'olive, citron, origan, persil

Préparation

1. Cuire le boulgour ; rôtir les pois chiches épicés 15 minutes à 200 °C.

2. Tailler les crudités.

3. Étaler une cuillère de houmous au fond des bols.

4. Composer : boulgour, pois chiches, crudités, feta, olives.

5. Assaisonner citron-huile-origan, finir au persil.

Conseil — L'huile d'olive vierge extra est l'actif glow n°1 du régime méditerranéen : ne la compte pas trop chichement.

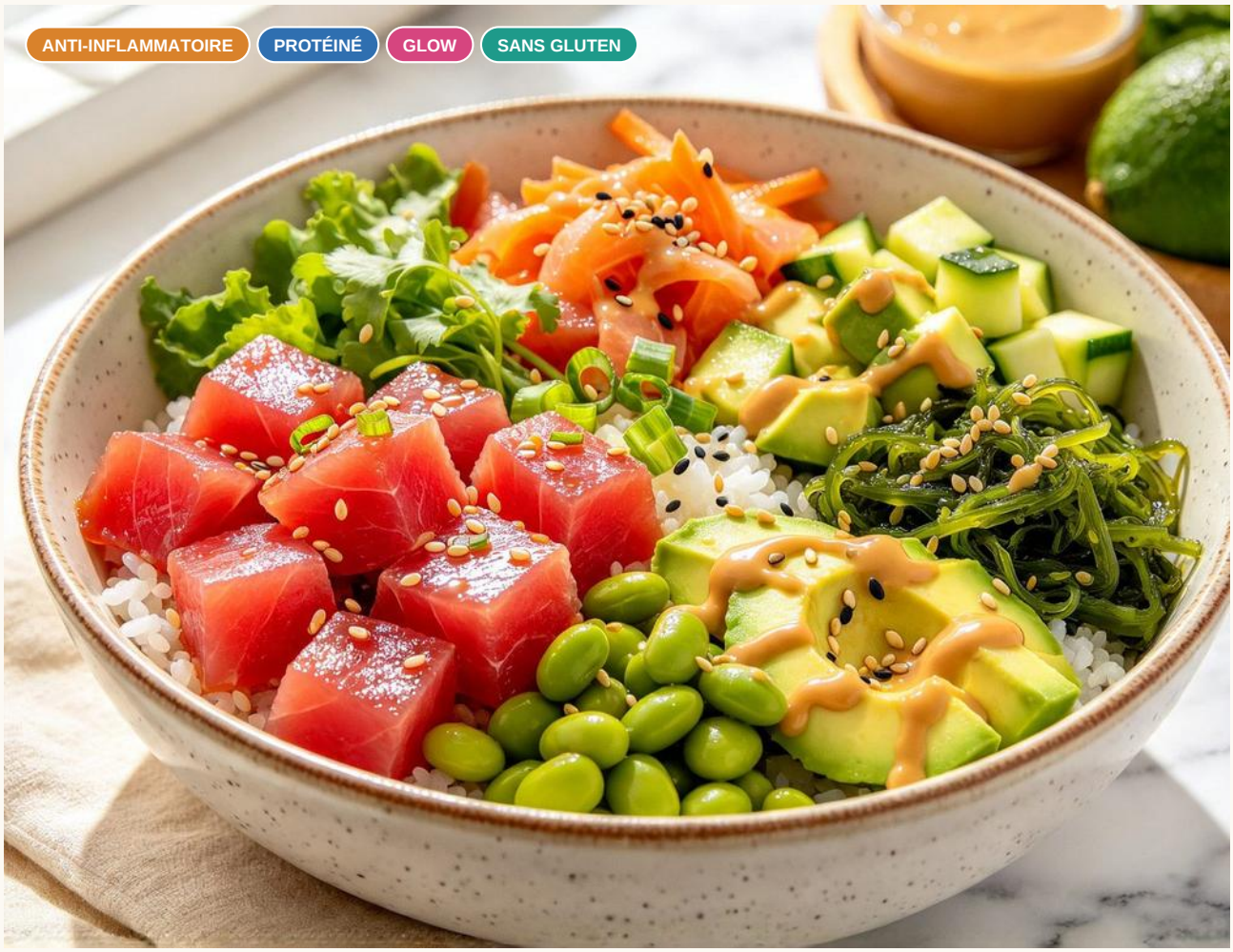
Variante — Ajoute sardines ou maquereau pour l'effet oméga-3 maximal.

Conservation — Meal prep parfait : 3 jours en boîtes, houmous à part.

Poke bowl thon mariné

Le poke originel hawaïen : thon frais, soja-sésame, riz tiède — pur et puissant.

ANTI-INFLAMMATOIRE PROTÉINÉ GLOW SANS GLUTEN



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

520 kcal	34 g	14 g	62 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de thon rouge qualité sashimi en cubes
- 300 g de riz à sushi cuit
- Marinade : 2 c. à s. de soja ou tamari, 1 c. à c. d'huile de sésame, 1 c. à c. de gingembre, ciboule
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- Edamames
- Sésame, algue nori

Préparation

1. Mariner les cubes de thon 15 minutes au frais.
2. Préparer riz et garnitures.
3. Composer les bols : riz tiède, thon égoutté, avocat, concombre, edamames.
4. Arroser d'un trait de marinade.
5. Finir sésame, ciboule et lamelles de nori.

Conseil — Riz tiède + thon frais : le contraste de température du vrai poke hawaïen.

Variante — Sauce spicy mayo (yaourt-sriracha) pour la version qui réchauffe.

Conservation — Le thon mariné se consomme dans les 2 heures — fraîcheur oblige.

Bowl poulet, avocat & riz

Le bol du quotidien qui ne rate jamais : simple, complet, satisfaisant.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

540 kcal	40 g	20 g	52 g	7 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 filets de poulet en dés
- 250 g de riz complet cuit
- 1 avocat
- 100 g de maïs
- 150 g de tomates cerises
- 1 citron vert
- Paprika fumé, ail en poudre
- Yaourt grec, coriandre

Préparation

1. Saisir les dés de poulet épicés 8 minutes jusqu'à dorure.
2. Réchauffer le riz.
3. Composer : riz, poulet, avocat tranché, maïs, tomates.
4. Citron vert pressé sur tout.
5. Finir yaourt et coriandre.

Conseil — Coupe le poulet en dés réguliers : cuisson uniforme, juteux garanti.

Variante — Sauce cacahuète ou chipotle-yaourt pour changer d'humeur.

Conservation — 3 jours en meal prep, avocat du jour.

Toast cottage cheese-tomates confites

Le toast salé protéiné qui a remplacé l'avocado toast dans le cœur des nutritionnistes.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

280 kcal	18 g	8 g	36 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 200 g de cottage cheese
- 100 g de tomates cerises confites (ou fraîches rôties 10 min)
- Basilic
- Huile d'olive, balsamique
- Flocons de piment, fleur de sel

Préparation

1. Toaster le pain.
2. Étaler le cottage cheese en couche épaisse.
3. Disposer les tomates confites tièdes.
4. Filet d'huile et de balsamique.
5. Basilic, piment, fleur de sel.

Conseil — Les tomates tièdes contre le cottage cheese frais : le contraste qui fait le toast.
Variante — Ajoute un œuf mollet pour le petit-déjeuner des champions.
Conservation — Composants 3 jours au frais — toast au moment.

Toast ricotta, miel & pêches

La tartine dorée de l'été : ricotta nuage, pêches juteuses, miel et thym.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

310 kcal	12 g	12 g	40 g	4 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 belles tranches de pain au levain
- 150 g de ricotta
- 2 pêches mûres
- 1 c. à c. de miel
- Quelques feuilles de thym ou basilic
- Poivre, fleur de sel

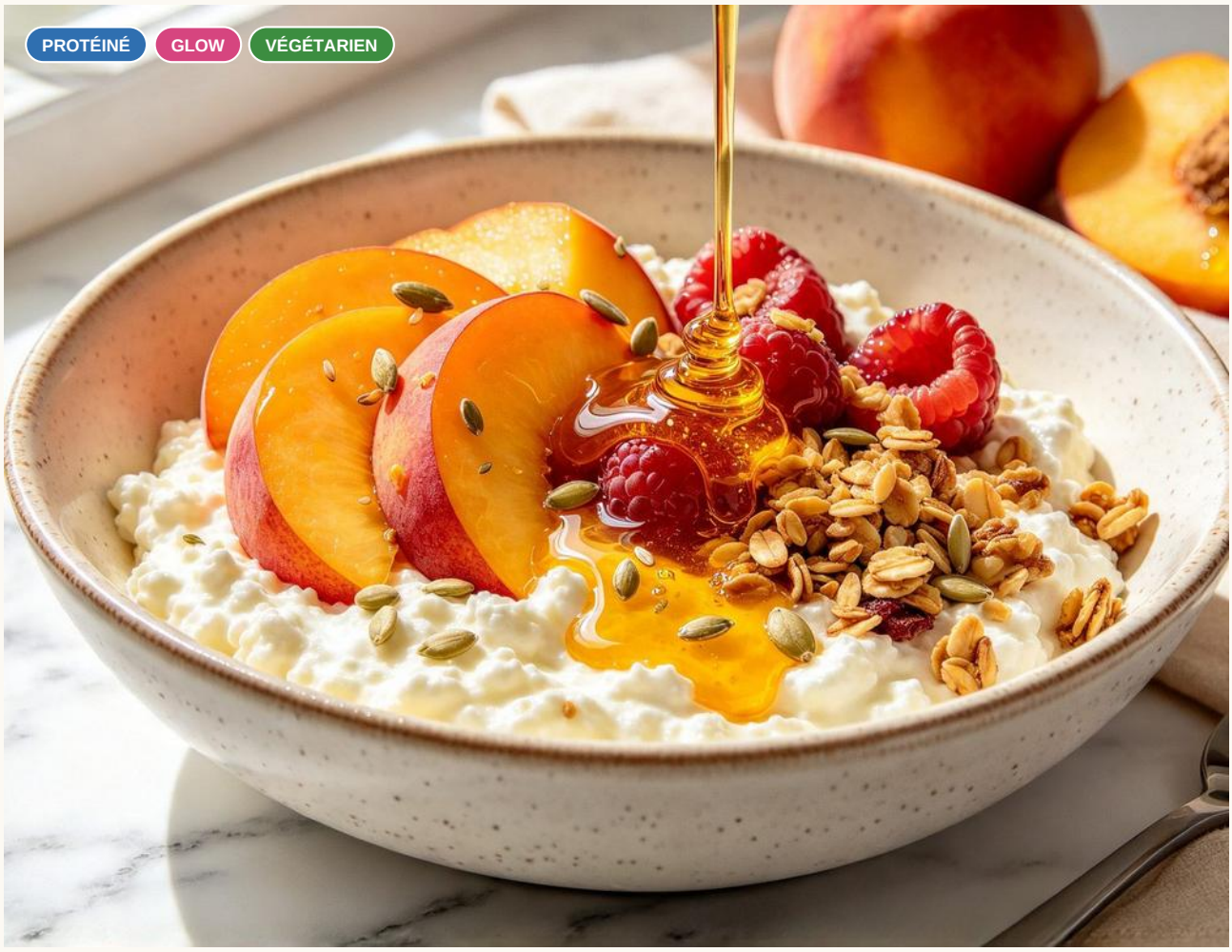
Préparation

1. Toaster le pain.
2. Fouetter la ricotta 30 secondes pour l'aérer, tartiner généreusement.
3. Disposer les pêches en fines lamelles.
4. Arroser de miel, parsemer de thym.
5. Poivre et fleur de sel — le sucré-salé fait le toast.

Conseil — Fouetter la ricotta la transforme de granuleuse en nuage : 30 secondes qui changent tout.
Variante — Figues rôties-noix en automne, fraises-basilic au printemps.
Conservation — Assemblage minute — les composants s'apportent au bureau séparément.

Cottage cheese bowl sucré

Le bol protéiné star de 2024 : cottage cheese, fruits juteux, miel et croquant.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

320 kcal	26 g	10 g	32 g	4 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de cottage cheese
- 1 pêche ou 100 g de fruits rouges
- 1 c. à c. de miel
- 2 c. à s. de granola
- 1 c. à s. de pistaches concassées
- Menthe (facultatif)

Préparation

1. Verser le cottage cheese dans un bol (mixé 30 secondes pour la version lisse « whipped »).

2. Disposer les fruits en quartiers.

3. Arroser de miel.

4. Parsemer granola et pistaches.

5. Menthe pour la beauté du geste.

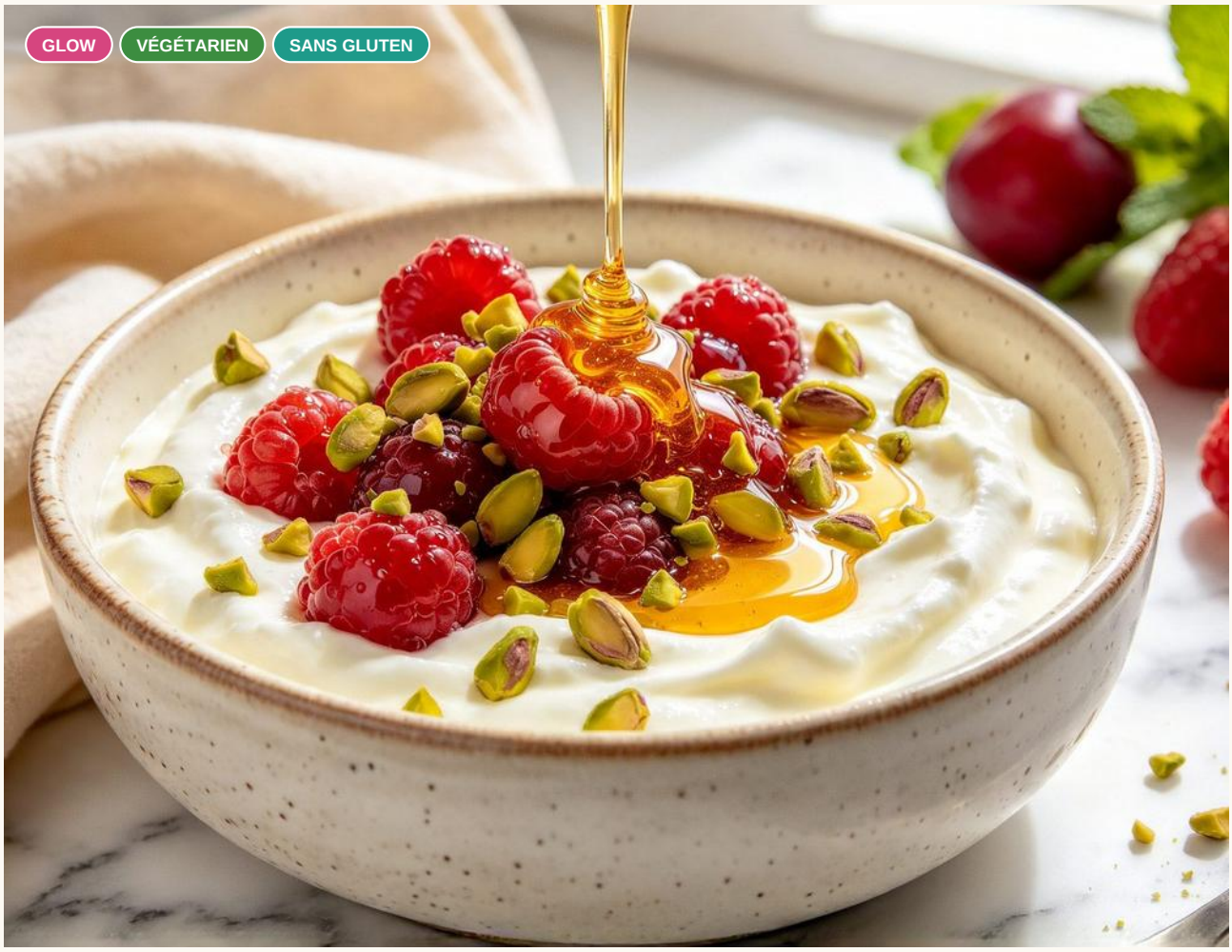
Conseil — Mixé, le cottage cheese devient une crème épaisse qui rivalise avec le yaourt grec — avec plus de protéines.

Variante — Version salée : tomates, concombre, huile d'olive, za'atar.

Conservation — Se monte en 5 minutes — prépare juste les toppings d'avance.

Yaourt grec, fruits rouges & pistaches

Le bol beauté en trois gestes : probiotiques, antioxydants, bonnes graisses.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

280 kcal	18 g	12 g	26 g	5 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de yaourt grec
- 150 g de fruits rouges frais ou dégelés
- 20 g de pistaches concassées
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de graines de chia
- Menthe

Préparation

1. Verser le yaourt dans un beau bol (le contenant compte).
2. Disposer les fruits rouges.
3. Arroser de miel.
4. Parsemer pistaches et chia.
5. Menthe fraîche pour finir.

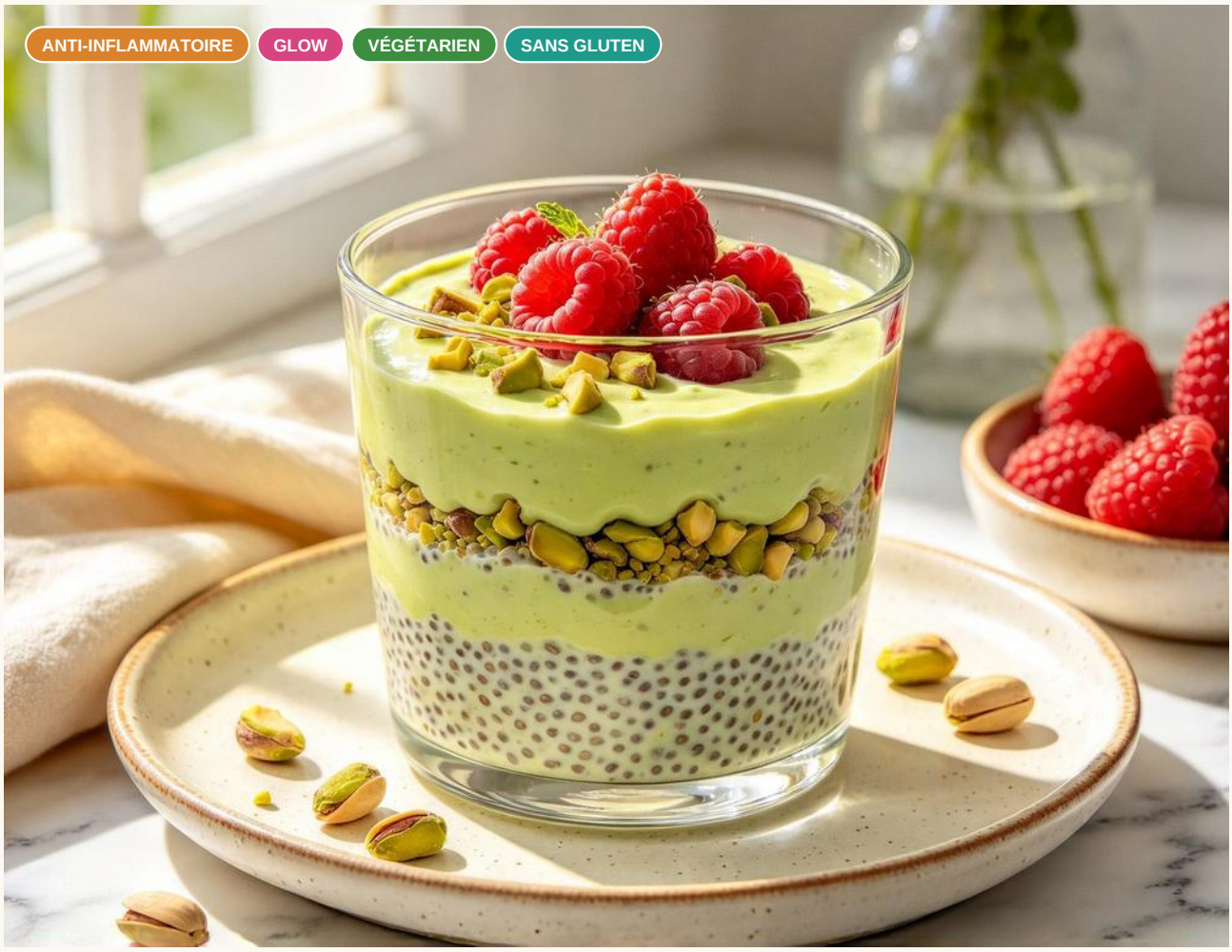
Conseil — Le trio yaourt fermenté + baies + oléagineux coche toutes les cases de l'assiette glow — chaque jour si possible.

Variante — Skyr pour plus de protéines, kéfir pour plus de ferments.

Conservation — Se monte en 3 minutes chaque matin — les toppings attendent en bocaux.

Chia pudding pistache

Le pudding pastel des comptes glow : chia, lait d'amande et vraie crème de pistache.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 10 · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

310 kcal	10 g	20 g	24 g	10 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 g de graines de chia
- 25 cl de lait d'amande
- 2 c. à s. de crème/purée de pistache
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 1/2 c. à c. de vanille
- Pistaches concassées, framboises

Préparation

1. Fouetter le lait avec la purée de pistache, le sirop et la vanille.
2. Ajouter le chia, fouetter, re-fouetter après 10 minutes.
3. Réfrigérer 4 heures minimum.
4. Dresser en verrines avec framboises et pistaches concassées.

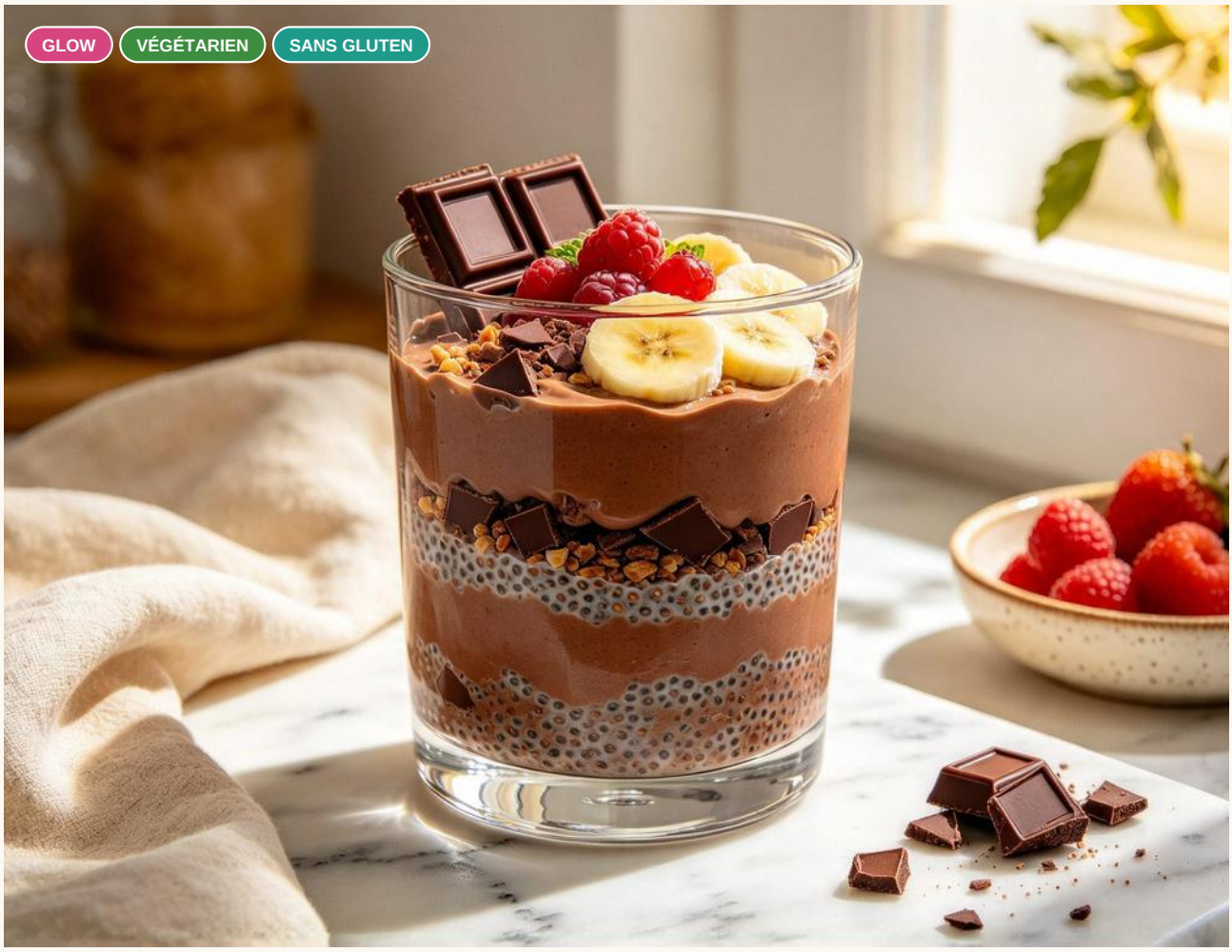
Conseil — La purée de pistache 100 % (sans sucre) donne la vraie couleur et le vrai goût — les pâtes sucrées trichent.

Variante — Couche de coulis de framboise au fond : le contraste rose-vert est spectaculaire.

Conservation — 3 jours au frais en verrines filmées.

Chia pudding chocolat

Le dessert qui se prend pour un petit-déjeuner (et inversement) : cacao intense, oméga-3 discrets.



PRÉPARATION 5 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 05 · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

280 kcal	9 g	14 g	30 g	12 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 g de graines de chia
- 25 cl de lait d'avoine ou coco
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- Banane, copeaux de chocolat noir

Préparation

1. Fouetter le lait avec cacao, sirop et sel jusqu'à dissolution complète.
2. Ajouter le chia, fouetter deux fois à 10 minutes d'intervalle.
3. Réfrigérer 4 heures ou une nuit.
4. Servir avec banane et copeaux de chocolat noir.

Conseil — Fouette le cacao dans le lait AVANT le chia — après, les grumeaux sont indélogeables.

Variante — Une cuillère de beurre de cacahuète en topping : le duo légendaire.

Conservation — 4 jours au frais — le meal prep du dessert existe.

Yogurt clusters myrtilles

Les grappes yaourt-myrtilles congelées : le snack glow le plus viral de l'année.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 10 · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

70 kcal	4 g	2 g	10 g	1 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de yaourt grec
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de vanille
- 200 g de myrtilles
- 60 g de chocolat noir fondu (facultatif mais recommandé)

Préparation

1. Mélanger yaourt, miel et vanille.
2. Incorporer les myrtilles pour les enrober.
3. Former des petites grappes à la cuillère sur plaque chemisée.
4. Congeler 2 heures.
5. Option : napper de chocolat noir fondu et recongeler 15 minutes.

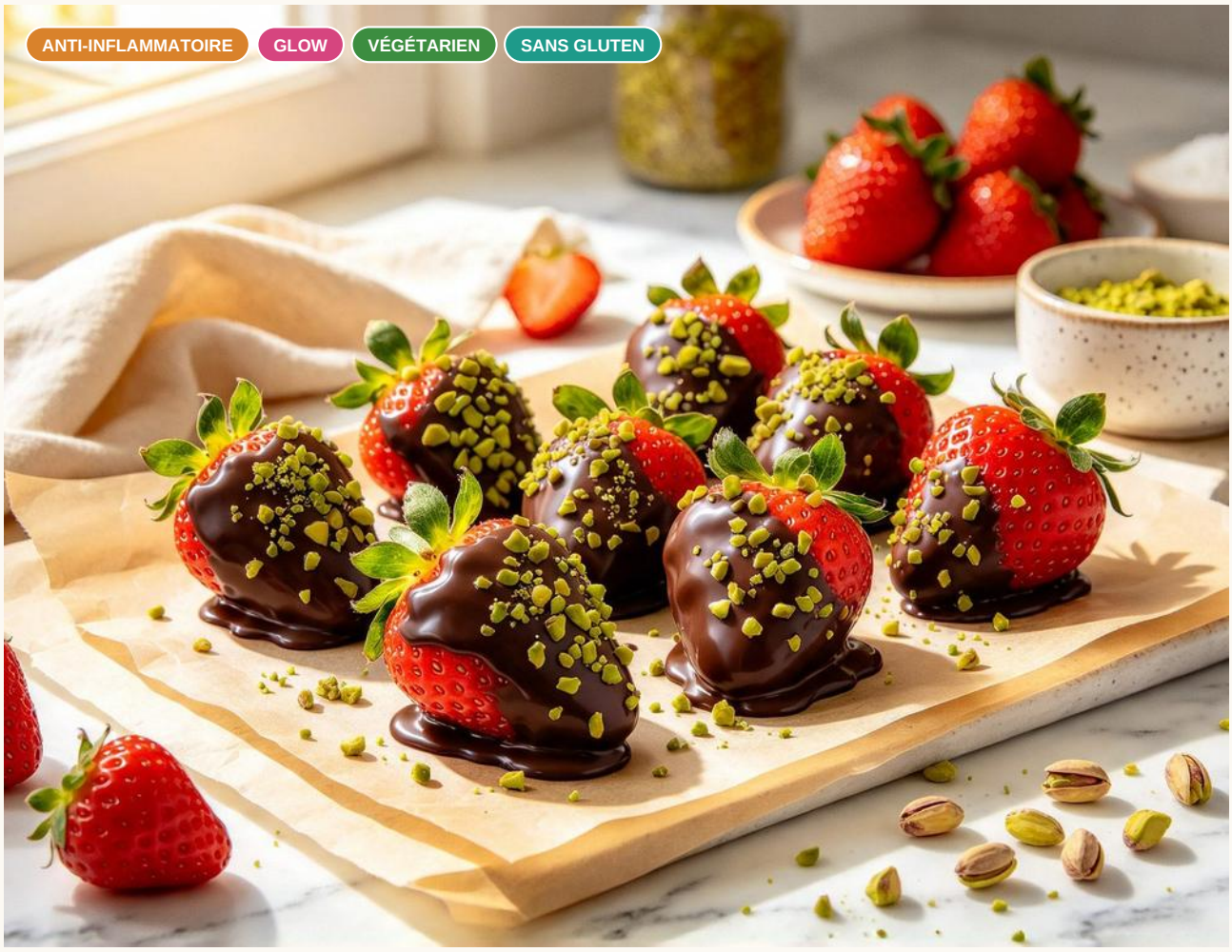
Conseil — Enrober les myrtilles une par une dans le yaourt épais : la grappe se tient et croque sous la dent.

Variante — Framboises ou fraises coupées — même principe, autre couleur.

Conservation — 2 semaines au congélateur en boîte — se mangent glacés, directement.

Fraises au chocolat noir & pistache

Le classique de la Saint-Valentin devenu snack antioxydant quotidien.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	2 g	7 g	13 g	3 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de fraises avec leur queue
- 100 g de chocolat noir 70 %
- 1 c. à c. d'huile de coco
- 20 g de pistaches finement concassées
- Fleur de sel

Préparation

1. Laver et SÉCHER parfaitement les fraises (l'eau est l'ennemie du chocolat).

2. Fondre le chocolat avec l'huile de coco.

3. Tremper chaque fraise aux deux tiers.

4. Rouler la pointe dans les pistaches, poser sur papier cuisson.

5. Fleur de sel, 30 minutes au frais.

Conseil — Fraises à température ambiante et parfaitement sèches : le chocolat nappe au lieu de glisser.

Variante — Chocolat blanc marbré par-dessus pour l'esthétique pâtissière.

Conservation — 24 h au frais — le chocolat protège la fraise, pas l'inverse.

Smoothie tropical au collagène

Le smoothie des routines beauté : vitamine C tropicale + collagène (ou son kit de fabrication).



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

230 kcal	12 g	4 g	40 g	5 g	30 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g d'ananas et mangue congelés
- 1/2 banane
- 15 cl d'eau de coco
- 1 dose de collagène marin en poudre (ou 100 g de yaourt grec + graines de chia)
- 1/2 citron vert
- 1 cm de gingembre

Préparation

1. Mixer les fruits congelés avec l'eau de coco.
2. Ajouter le collagène, le citron vert et le gingembre.
3. Mixer 30 secondes de plus.
4. Servir immédiatement — la vitamine C n'aime pas attendre.

Conseil — La vitamine C de l'ananas et du citron est le cofacteur indispensable de la synthèse du collagène : le duo est pensé.

Variante — Sans collagène : yaourt grec + chia font un excellent kit de fabrication maison.

Conservation — À boire dans l'heure, en bouteille pleine si transport.

Smoothie vert kiwi-épinards-citron

La bombe de vitamine C verte : deux kiwis suffisent à couvrir la journée.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

180 kcal	4 g	2 g	38 g	8 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 kiwis mûrs
- 1 poignée d'épinards
- 1/2 banane
- 1/2 citron (jus)
- 15 cl d'eau de coco ou d'eau
- 1 c. à c. de graines de chia
- 3 glaçons

Préparation

1. Mixer les épinards avec le liquide d'abord.
2. Ajouter kiwis, banane, citron et chia.
3. Mixer avec les glaçons 45 secondes.
4. Boire immédiatement, à la paille, avec panache.

Conseil — Kiwi bien mûr = douceur naturelle ; kiwi ferme = grimace. Choisis-le souple.

Variante — Ajoute 1/4 d'avocat pour la texture velours.

Conservation — 24 h maximum en bouteille pleine — mais frais, il chante.

Jus concombre-citron-menthe

Le jus spa : hydratation maximale, minéraux du concombre, fraîcheur totale.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

45 kcal	1 g	0 g	10 g	1 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 concombres
- 1 pomme verte
- 1 citron pelé
- 10 feuilles de menthe
- 2 cm de gingembre (facultatif)

Préparation

1. Passer concombres, pomme, citron et menthe à l'extracteur.
2. Ou mixer et filtrer au tamis fin.
3. Servir sur glace immédiatement.
4. Respirer, boire, se sentir en cure thermale.

Conseil — Le concombre contient 96 % d'eau et des minéraux : l'hydratation par excellence.

Variante — Ajoute du céleri pour la version green pressée complète.

Conservation — 24 h — mais ce jus est un instantané de fraîcheur, bois-le vite.

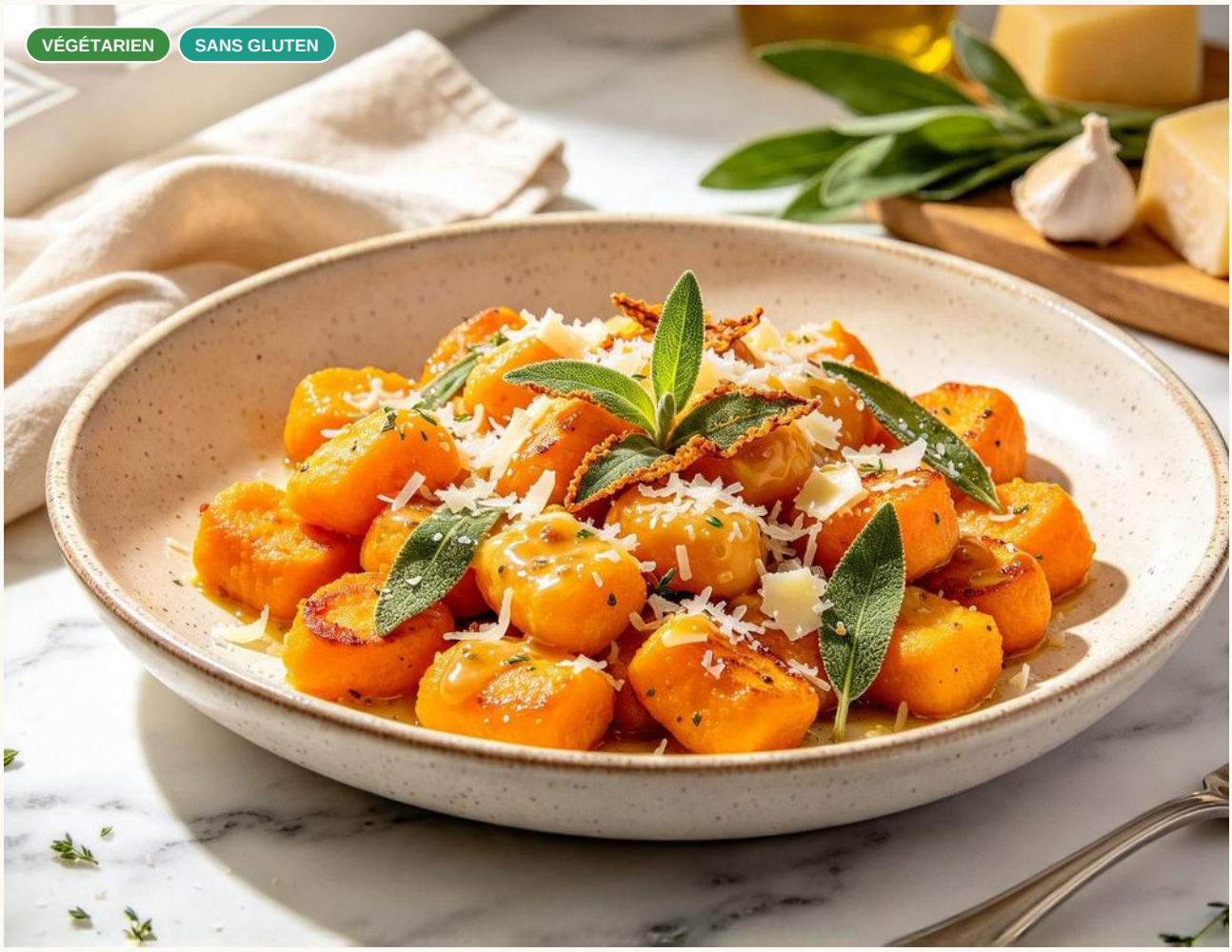
13
Recettes sans gluten

Gourmand, sans une miette de gluten.

Gnocchis de patate douce
Galettes de sarrasin complètes
Socca de pois chiche
Pain aux graines sans gluten
Crackers aux graines
Pancakes banane 3 ingrédients

Gnocchis de patate douce

Des coussins orange moelleux, poêlés au beurre de sauge — sans farine de blé.



PRÉPARATION 40 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 55 MIN · 4 PORTIONS · MOYEN

320 kcal	8 g	8 g	54 g	6 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de patate douce
- 180 g de farine de riz (+ un peu pour le plan de travail)
- 1 œuf
- 40 g de parmesan
- Muscade, sel
- Beurre, feuilles de sauge

Préparation

1. Rôtir les patates douces entières 45 minutes à 200 °C, récupérer la chair et laisser tiédir.

2. Mélanger avec œuf, parmesan, muscade et la farine progressivement — pâte souple, à peine collante.

3. Rouler des boudins, découper des tronçons, marquer à la fourchette.

4. Pocher dans l'eau frémissante : ils sont cuits quand ils remontent.

5. Poêler 2 minutes au beurre mousseux avec la sauge.

Conseil — Moins tu ajoutes de farine, plus les gnocchis sont légers : arrête dès que la pâte se tient.

Variante — Sauce gorgonzola légère ou tomates cerises rôties.

Conservation — Se congèlent crus sur plaque, puis en sachet — poche sans décongeler.

Galettes de sarrasin complètes

La crêpe bretonne authentique — naturellement sans gluten et prête pour toutes les garnitures.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 30 · 4 PORTIONS · MOYEN

280 kcal	15 g	12 g	30 g	4 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de farine de sarrasin
- 50 cl d'eau
- 1 œuf
- 1 c. à c. de gros sel
- Garniture : 4 œufs, 4 tranches de jambon blanc ou de poulet, 100 g d'emmental, épinards

Préparation

1. Fouetter farine, eau, œuf et sel ; reposer 2 heures minimum au frais.

2. Cuire de fines galettes dans une poêle bien chaude légèrement beurrée.

3. Garnir chaque galette : fromage, jambon, épinards, œuf cassé au centre.

4. Replier les bords en carré, cuire jusqu'à l'œuf miroir.

5. Poivrer et servir immédiatement.

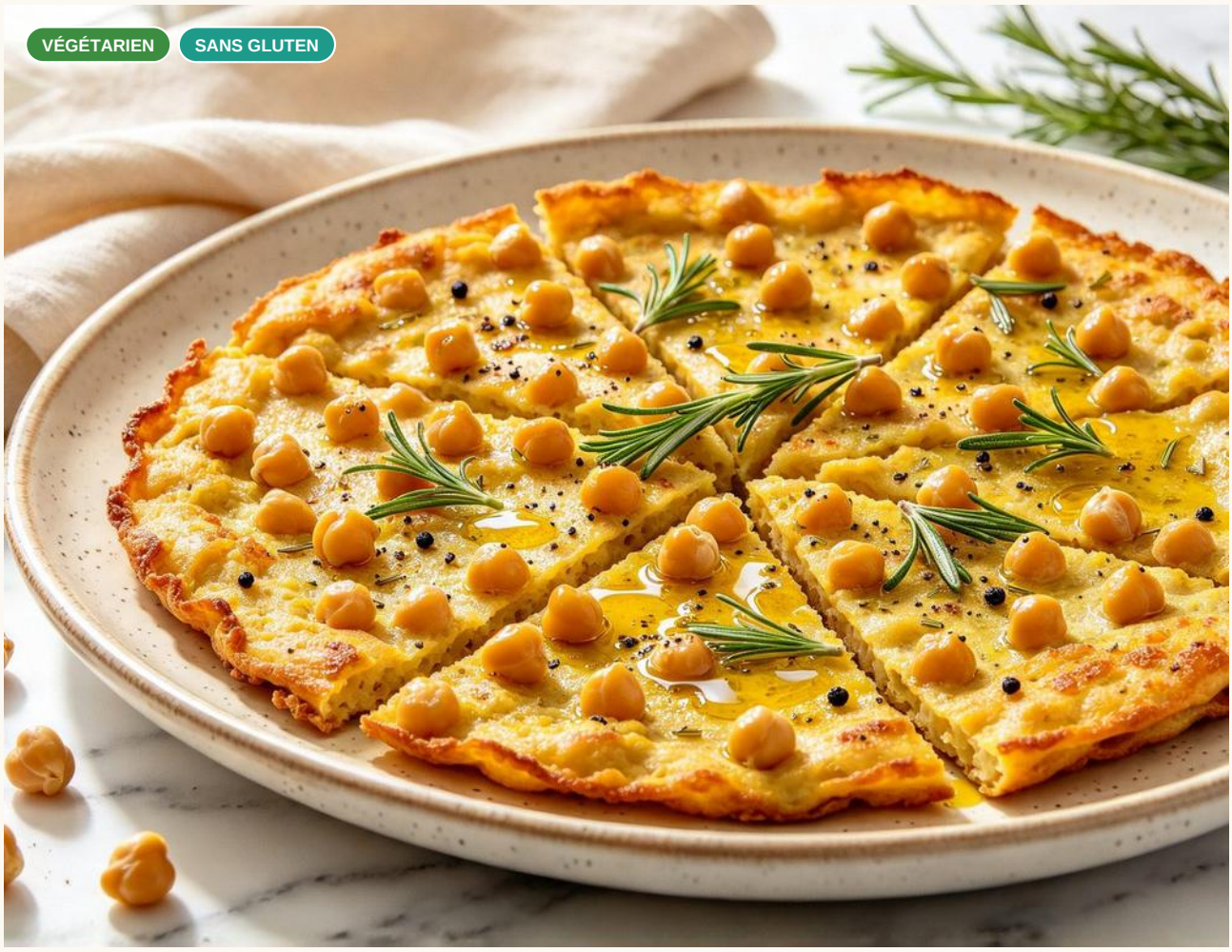
Conseil — La pâte reposée développe ses arômes de noisette — la veille, c'est encore mieux.

Variante — Chèvre-épinards-noix ou saumon-crème citronnée.

Conservation — La pâte crue se garde 48 h au frais.

Socca de pois chiche

La galette niçoise dorée au four : trois ingrédients, zéro gluten, cent pour cent soleil.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

180 kcal	7 g	8 g	20 g	4 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de farine de pois chiche
- 30 cl d'eau
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- Romarin, poivre du moulin

Préparation

1. Fouetter farine, eau, sel et 2 c. à s. d'huile en pâte fluide, reposer 30 minutes.

2. Préchauffer le four à 250 °C avec une plaque huilée à l'intérieur.

3. Verser la pâte sur la plaque brûlante en fine couche.

4. Cuire 12 à 15 minutes jusqu'à des bords dorés et croustillants.

5. Poivrer généreusement, parsemer de romarin, découper et servir chaud.

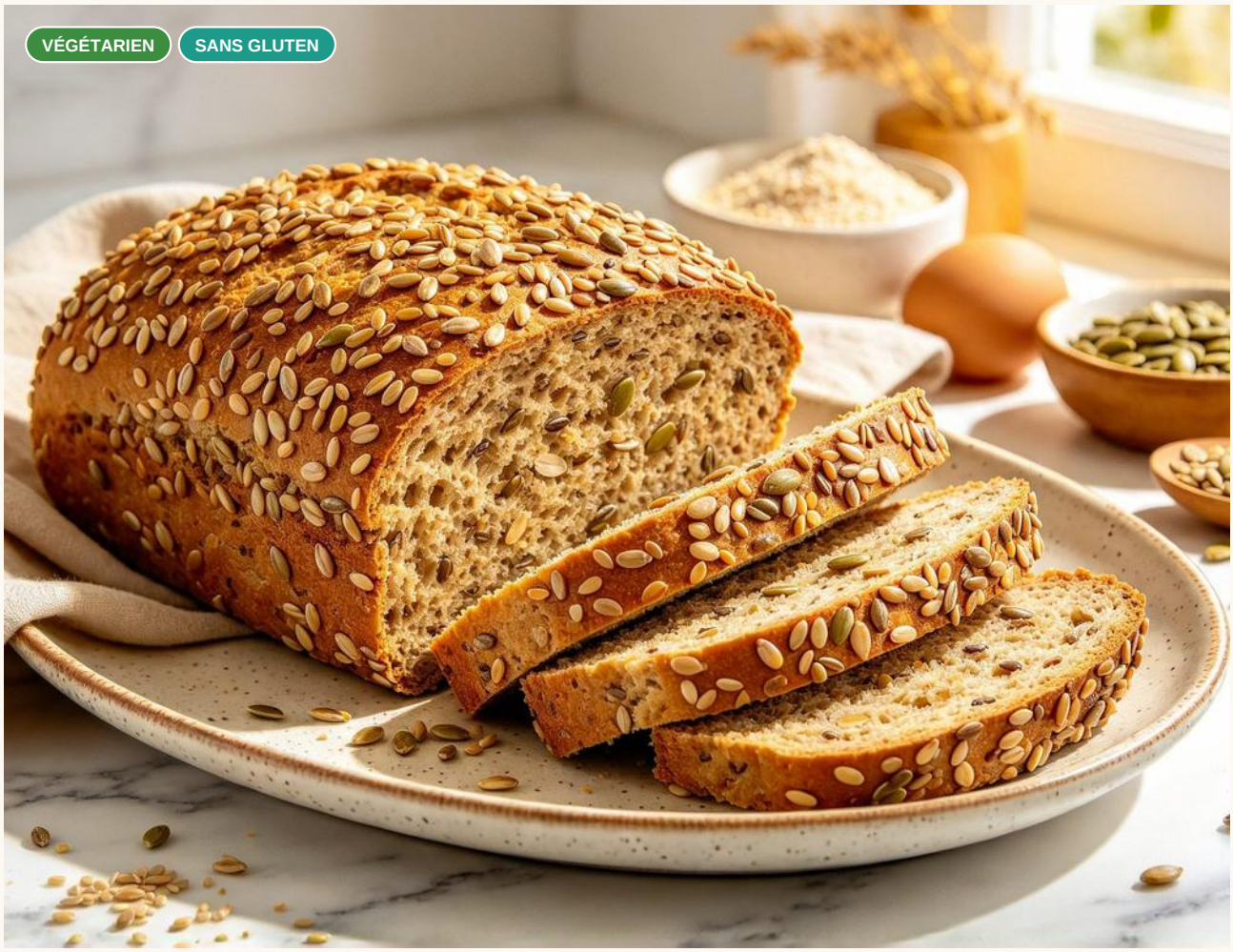
Conseil — La plaque doit être brûlante au moment de verser : c'est le choc thermique qui fait la croûte.

Variante — Garnis-la comme une pizza blanche : roquette, copeaux de parmesan, tomates.

Conservation — Se réchauffe à la poêle mais c'est chaude du four qu'elle est reine.

Pain aux graines sans gluten

Un pain dense et rustique qui se tient, se toaste et se congèle — sans une miette de gluten.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 1 H · REPOS 2 H · TOTAL 3 H 15 · 12 PORTIONS · MOYEN

180 kcal	6 g	9 g	18 g	5 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de farine de riz complet
- 100 g de farine de sarrasin
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 60 g de graines mélangées (lin, tournesol, courge)
- 2 c. à s. de psyllium
- 1 sachet de levure boulangère sans gluten
- 1 c. à c. de sel
- 40 cl d'eau tiède, 2 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Mélanger les farines, le psyllium, les graines, le sel et la levure.
2. Ajouter eau tiède et huile, mélanger en pâte épaisse.
3. Verser dans un moule à cake chemisé, lisser, laisser lever 2 h sous un torchon.
4. Cuire 55 à 60 minutes à 200 °C.
5. Laisser refroidir complètement avant de trancher (impératif).

Conseil — Le psyllium remplace le gluten : c'est lui qui donne la mie souple, ne l'omets pas.

Variante — Ajoute noix et raisins pour un pain du petit-déjeuner.

Conservation — 4 jours dans un torchon, ou tranché-congelé direction grille-pain.

Crackers aux graines

Le croquant apéro sans gluten : des graines, de l'eau, un four — c'est tout.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 45 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 1 H 10 · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

140 kcal	5 g	10 g	7 g	4 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de graines de tournesol
- 50 g de graines de courge
- 40 g de graines de lin
- 30 g de sésame
- 20 g de graines de chia
- 20 cl d'eau
- 1 c. à c. de sel
- Romarin ou paprika fumé

Préparation

1. Mélanger toutes les graines avec l'eau et le sel, reposer 15 minutes (le chia et le lin gélifient).

2. Étaler très finement entre deux feuilles de papier cuisson.

3. Retirer la feuille du dessus, pré-découper au couteau.

4. Cuire 40 à 45 minutes à 160 °C jusqu'à ce que ce soit sec et croustillant.

5. Laisser refroidir et casser le long des marques.

Conseil — Plus c'est étalé fin, plus c'est croustillant — vise 3 mm maximum.

Variante — Ajoute parmesan râpé ou levure maltée pour un goût fromager.

Conservation — 2 semaines en boîte métallique bien fermée.

Pancakes banane 3 ingrédients

Banane, œufs, avoine : la recette la plus simple du livre, prête avant que le café coule.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 15 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

330 kcal	15 g	11 g	44 g	6 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 40 g de flocons d'avoine sans gluten
- 1 pincée de cannelle
- Huile de coco pour la poêle

Préparation

1. Mixer la banane, les œufs et l'avoine.
2. Chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen.
3. Verser de petits pancakes (ils sont fragiles : petits = retournables).
4. Cuire 2 minutes par face.
5. Servir avec yaourt et fruits frais.

Conseil — Petits diamètres obligatoires : les grands se cassent au retournement.

Variante — Ajoute une cuillère de cacao ou de beurre de cacahuète dans la pâte.

Conservation — Se gardent 24 h, mais franchement, il n'en restera pas.

14

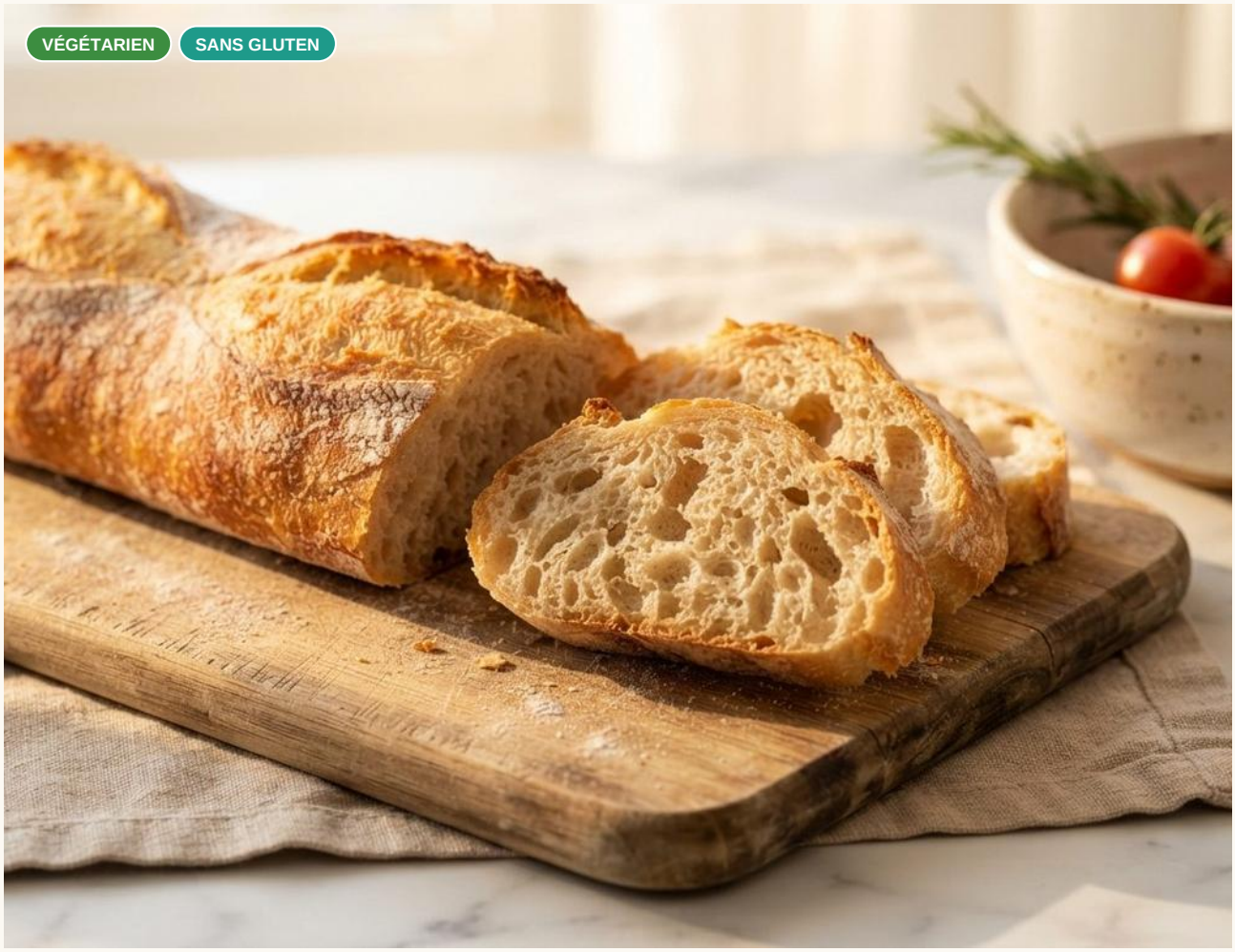
Boulange maison & sans gluten

Baguettes, bagels, brioches : la boulangerie à la maison.

Baguette sans gluten
Pain de mie moelleux
Focaccia sans gluten
Bagels au yaourt (3 ingrédients)
Pains à burger maison
Gressins croustillants
Wraps maison (2 ingrédients)
Pâte à pizza sans gluten
Cloud bread (pain nuage)
Crackers au parmesan
Pain express sans pétrissage
Pain au sarrasin 2 ingrédients
Brioches moelleuses sans gluten

Baguette sans gluten

La baguette croustillante qui réconcilie les intolérants avec la boulangerie française.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 35 MIN · REPOS 1 H 30 · TOTAL 2 H 25 · 8 PORTIONS · MOYEN

160 kcal	3 g	2 g	32 g	3 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de mix farine sans gluten (riz + maïs + fécule)
- 50 g de farine de sarrasin
- 2 c. à s. de psyllium blond
- 1 sachet de levure boulangère SG
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de sucre
- 35 cl d'eau tiède
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Mélanger le psyllium à l'eau tiède, laisser gélifier 5 minutes.

2. Ajouter farines, levure, sel, sucre et huile, mélanger en pâte souple.

3. Lever 1 heure sous torchon.

4. Façonner 2 baguettes sur plaque, grigner en biais, lever 30 minutes.

5. Cuire 30 à 35 minutes à 220 °C avec un bol d'eau dans le four (la vapeur fait la croûte).

Conseil — Le bol d'eau dans le four crée la vapeur qui rend la croûte craquante — le geste des boulangers.

Variante — Ajoute des graines de sésame ou pavot avant cuisson.

Conservation — Le jour même pour la croûte ; tranchée-congelée pour le grille-pain ensuite.

Pain de mie moelleux

Le pain de mie maison sans additifs qui rend les toasts du matin inoubliables.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 50 · 12 PORTIONS · MOYEN

150 kcal	5 g	3 g	26 g	2 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de farine T45 ou T55
- 20 cl de lait tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 30 g de beurre mou
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de sel
- 1 œuf (facultatif, pour la mie dorée)

Préparation

1. Activer la levure dans le lait tiède avec le miel, 10 minutes.

2. Pétrir tous les ingrédients 10 minutes en pâte lisse et souple.

3. Lever 1 heure (elle double).

4. Dégazer, façonner en boudin, placer dans un moule à cake beurré, lever 45 minutes.

5. Cuire 28 à 30 minutes à 180 °C — démouler et refroidir sur grille AVANT de trancher.

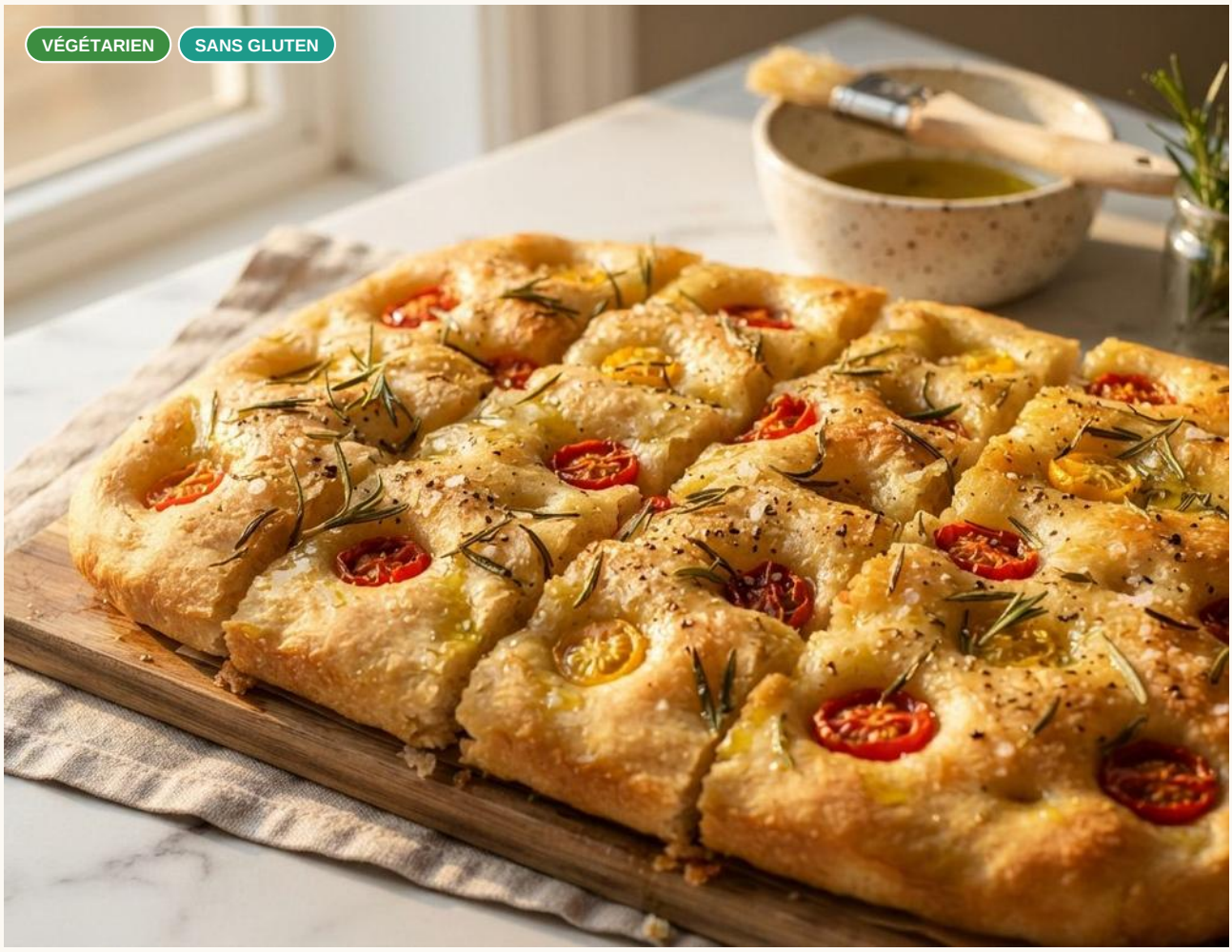
Conseil — Trancher un pain de mie chaud l'écrase : la patience du refroidissement fait les belles tranches.

Variante — Version complète : moitié farine T110 et 1 c. à s. de graines.

Conservation — 4 jours en sac à pain, tranché-congelé pour les toasts éternels.

Focaccia sans gluten

L'huile d'olive, les alvéoles, le romarin — la focaccia SG qui n'a rien à envier à Gênes.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 1 H 30 · TOTAL 2 H 10 · 8 PORTIONS · FACILE

190 kcal	3 g	8 g	27 g	2 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de mix farine sans gluten
- 2 c. à s. de psyllium
- 1 sachet de levure boulangère SG
- 1 c. à c. de sel + fleur de sel
- 1 c. à c. de miel ou sucre
- 35 cl d'eau tiède
- 6 cl d'huile d'olive
- Romarin, tomates cerises, olives

Préparation

1. Gélifier le psyllium dans l'eau 5 minutes, mélanger avec farine, levure, sel, sucre et 3 cl d'huile.

2. Verser dans un plat huilé, lisser à la main mouillée, lever 1 h 15.

3. Créer les fossettes avec les doigts huilés — le geste rituel.

4. Garnir romarin, tomates, olives, le reste d'huile et fleur de sel.

5. Cuire 22 à 25 minutes à 210 °C jusqu'à dorure.

Conseil — Les doigts huilés enfoncés jusqu'au fond : les fossettes retiennent l'huile qui frit la mie.

Variante — Raisin et romarin pour la version sucrée-salée toscane.

Conservation — Le jour même idéalement — 24 h au mieux, retoastée.

Bagels au yaourt (3 ingrédients)

Farine + yaourt grec + levure : les bagels moelleux sans pousse ni pochage, phénomène mondial.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

260 kcal	12 g	3 g	46 g	2 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 280 g de farine
- 250 g de yaourt grec épais
- 2 c. à c. de levure chimique
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 œuf pour dorer
- Sésame, pavot, ou everything bagel mix

Préparation

1. Mélanger farine, levure et sel, ajouter le yaourt.
2. Pétrir 2 minutes en boule souple (fariner si collant).
3. Diviser en 4, rouler en boudins, souder en anneaux.
4. Dorer à l'œuf, couvrir généreusement de graines.
5. Cuire 22 à 25 minutes à 190 °C jusqu'à belle dorure.

Conseil — Le yaourt doit être épais type grec : un yaourt liquide donne une pâte ingérable.

Variante — Farine complète moitié-moitié, ou version cannelle-raisins.

Conservation — 2 jours en sachet — toastés, ils renaissent.

Pains à burger maison

Des buns briochés dorés au sésame : le burger maison commence par le pain.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 18 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 38 · 6 PORTIONS · MOYEN

240 kcal	7 g	6 g	40 g	2 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 350 g de farine
- 15 cl de lait tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 30 g de beurre mou
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de sel
- 1 œuf + 1 pour dorer
- Graines de sésame

Préparation

1. Activer la levure dans le lait sucré tiède.

2. Pétrir farine, œuf, levure activée, sel puis beurre, 10 minutes.

3. Lever 1 heure, dégazer.

4. Façonner 6 boules, aplatir légèrement, lever 45 minutes sur plaque.

5. Dorer, sésame, cuire 15 à 18 minutes à 190 °C.

Conseil — Aplatis les boules avant la deuxième pousse : le bun pousse en hauteur au four.

Variante — Buns au charbon actif ou à la betterave pour les burgers spectaculaires.

Conservation — 2 jours en sachet, congelables — 10 minutes de four pour le moelleux.

Gressins croustillants

Les torsades italiennes de l'apéritif : fines, dorées, impossibles à arrêter.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 35 · 8 PORTIONS · FACILE

130 kcal	4 g	4 g	20 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de farine (ou mix SG + psyllium)
- 12 cl d'eau tiède
- 1/2 sachet de levure boulangère
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- Romarin, sésame, parmesan ou gros sel pour rouler

Préparation

1. Pétrir farine, eau, levure, huile et sel en pâte souple, lever 1 heure.

2. Diviser en 16 pâtons, rouler en bâtonnets très fins.

3. Rouler chacun dans la garniture choisie (sésame, romarin, parmesan…).

4. Cuire 12 à 15 minutes à 200 °C jusqu'à dorure sèche.

5. Refroidir complètement : c'est là qu'ils croustillent.

Conseil — Plus fins que tu ne le penses : ils gonflent au four, et le fin croustille mieux.

Variante — Enroule-les de bresaola ou de jambon de poulet au moment de servir — l'apéro italien complet.

Conservation — 1 semaine en boîte métallique — s'ils échappent aux mains baladeuses.

Wraps maison (2 ingrédients)

Farine + yaourt : des tortillas souples en 15 minutes, sans levure ni repos.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 18 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

180 kcal	7 g	2 g	34 g	1 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de farine
- 180 g de yaourt grec
- 1 pincée de sel (le 3e ingrédient toléré)

Préparation

1. Mélanger farine, yaourt et sel en boule souple.

2. Diviser en 4, étaler chaque pâton très finement au rouleau.

3. Cuire 1 à 2 minutes par face dans une poêle sèche très chaude — des cloques doivent apparaître.

4. Empiler sous un torchon : la vapeur les garde souples.

5. Garnir sans attendre ou stocker.

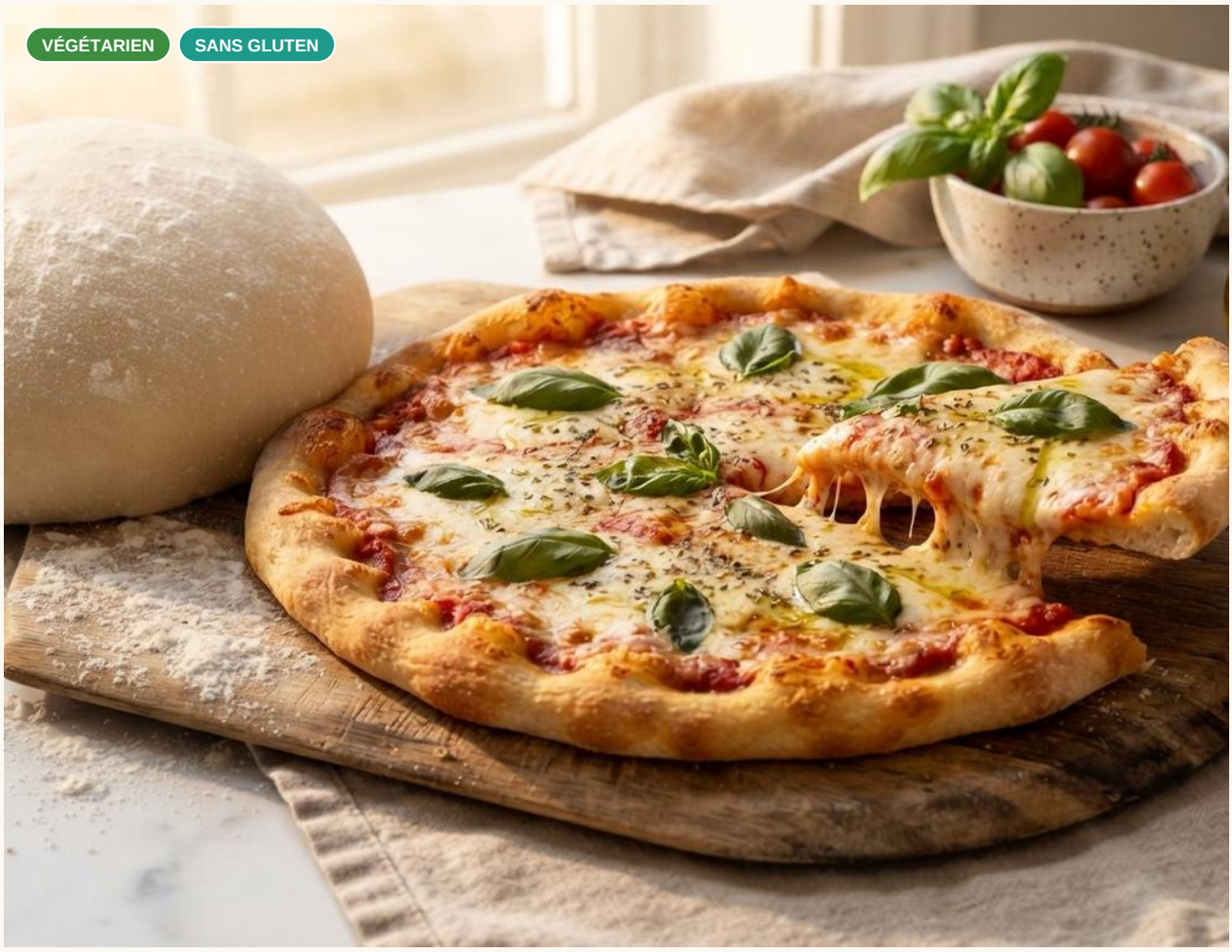
Conseil — Le torchon post-cuisson fait toute la souplesse : un wrap à l'air libre devient un frisbee.

Variante — Farine complète ou moitié pois chiche pour la version fibre.

Conservation — 3 jours au frais en sachet — 20 secondes de poêle pour les assouplir.

Pâte à pizza sans gluten

La base SG qui se tient, croustille et se roule au bord — la pizza retrouvée.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 40 · 4 PORTIONS · FACILE

210 kcal	4 g	5 g	38 g	3 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de mix farine SG (riz + fécule + sarrasin)
- 2 c. à s. de psyllium
- 1 sachet de levure boulangère SG
- 1 c. à c. de sel + 1 c. à c. de sucre
- 30 cl d'eau tiède
- 3 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Gélifier le psyllium dans l'eau 5 minutes.
2. Mélanger tous les ingrédients en pâte souple, lever 1 heure.
3. Étaler sur papier cuisson à la main huilée (0,5 cm), bord roulé.
4. Précuire À BLANC 12 minutes à 220 °C.
5. Garnir et repasser 10 à 12 minutes — croustillant garanti.

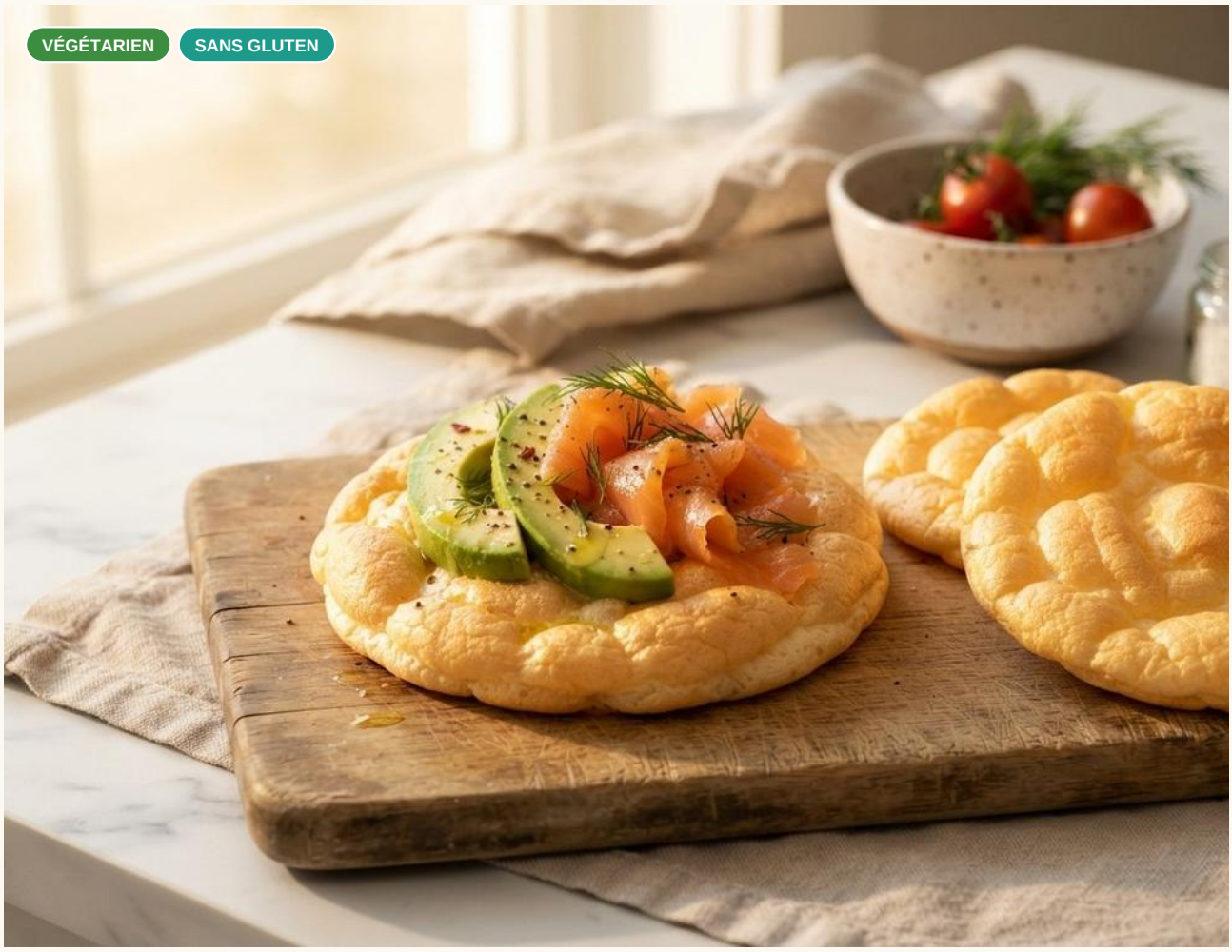
Conseil — La précuisson à blanc est la règle d'or des pâtes SG : garnie crue, elle reste pâteuse.

Variante — Ajoute origan et ail en poudre dans la pâte elle-même.

Conservation — La base précuite se congèle : pizzas minute pour toujours.

Cloud bread (pain nuage)

Trois ingrédients fouettés en nuage : le pain aérien qui a fait le tour du monde.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

70 kcal	6 g	4 g	1 g	0 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 3 c. à s. de fromage frais ou yaourt grec épais
- 1/4 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Sésame ou herbes (facultatif)

Préparation

1. Monter les blancs en neige TRÈS ferme avec la levure.
2. Détendre le fromage frais avec les jaunes et le sel.
3. Incorporer les blancs en trois fois, à la maryse, sans les casser.
4. Former 6 disques épais sur plaque chemisée.
5. Cuire 22 à 25 minutes à 150 °C jusqu'à dorure légère — refroidir sur grille.

Conseil — Tout se joue à l'incorporation : perds la mousse, perds le nuage.

Variante — Version sucrée avec une pointe de miel et vanille pour des « nuages dessert ».

Conservation — 24 h en boîte — ils s'assouplissent en sandwich, c'est leur destin.

Crackers au parmesan

Trois ingrédients, dix minutes de four : les crackers dorés qui sentent l'Italie.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 57 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

140 kcal	7 g	8 g	10 g	0 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de parmesan râpé
- 100 g de farine
- 4 à 5 c. à s. d'eau froide
- Romarin ou poivre noir (facultatif)

Préparation

1. Mélanger parmesan et farine, ajouter l'eau progressivement en boule ferme.

2. Reposer 30 minutes au frais.

3. Étaler très finement entre deux papiers cuisson (2 mm).

4. Pré-découper en carrés à la roulette, piquer à la fourchette.

5. Cuire 10 à 12 minutes à 180 °C — surveiller la dorure comme le lait sur le feu.

Conseil — 2 mm d'épaisseur et une surveillance de vigile : entre doré et brûlé, il y a 60 secondes.

Variante — Ajoute piment d'Espelette ou graines de nigelle dans la pâte.

Conservation — 10 jours en boîte métallique — le stock apéro idéal.

Pain express sans pétrissage

Mélangé en 5 minutes le soir, cuit le matin : le pain cocotte qui bluffe tout le monde.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 45 MIN · REPOS 12 H · TOTAL 12 H 55 · 10 PORTIONS · TRÈS FACILE

170 kcal	5 g	1 g	35 g	2 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de farine (T65 idéale)
- 1/2 c. à c. de levure boulangère sèche (oui, si peu)
- 1,5 c. à c. de sel
- 32 cl d'eau tiède
- Une cocotte en fonte avec couvercle

Préparation

1. Mélanger tout à la cuillère 1 minute — pâte collante, aucune inquiétude.

2. Couvrir et oublier 12 à 18 heures à température ambiante.

3. Fariner, replier la pâte 4 fois, bouler grossièrement.

4. Préchauffer la cocotte vide 30 minutes à 240 °C, y déposer le pâton sur papier.

5. Cuire 30 minutes couvert + 15 minutes découvert — croûte de boulanger garantie.

Conseil — La cocotte joue le rôle du four à pain : vapeur enfermée puis croûte dorée — magie de fonte.

Variante — Ajoute noix-raisins ou olives-romarin au pliage.

Conservation — 3 jours dans un torchon, croûte régénérée par 5 minutes de four.

Pain au sarrasin 2 ingrédients

Du sarrasin trempé, de l'eau, un peu de sel : le pain viral sans farine, sans levure et sans gluten.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 1 H · REPOS 8 H · TOTAL 9 H 10 · 10 PORTIONS · FACILE

105 kcal	4 g	1 g	21 g	3 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de sarrasin cru décortiqué en grains (vert ou blanc, non grillé)
- 15 cl d'eau (+ eau pour le trempage)
- 1 c. à c. de sel
- Option : graines de courge, tournesol ou sésame

Préparation

1. Faire tremper le sarrasin 6 heures ou une nuit dans un grand volume d'eau.

2. Rincer et égoutter : il est un peu gluant, c'est normal et c'est lui qui lie le pain.

3. Mixer avec les 15 cl d'eau et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse, comme une pâte à cake.

4. Verser dans un moule à cake chemisé et parsemer de graines. Préchauffer le four à 180 °C.

5. Cuire 1 heure, puis laisser refroidir complètement sur une grille avant de trancher.

Conseil — Prends du sarrasin cru, pas du kasha grillé : grillé, il ne lie plus la pâte.

Variante — Laisse fermenter la pâte 12 heures à température ambiante avant cuisson : le pain gonfle et prend un goût de levain.

Conservation — 5 jours au frais dans un torchon, ou tranché et congelé pour le grille-pain.

Brioches moelleuses sans gluten

Le défi ultime de la boulange SG, relevé : des brioches qui filent et qui moelleusent.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 2 H 30 · TOTAL 3 H 20 · 8 PORTIONS · DIFFICILE

220 kcal	5 g	9 g	30 g	2 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 280 g de mix farine SG pâtissier
- 2 c. à s. de psyllium
- 1 sachet de levure boulangère SG
- 50 g de sucre
- 2 œufs + 1 pour dorer
- 12 cl de lait tiède
- 60 g de beurre mou
- 1 c. à c. de vanille, pincée de sel

Préparation

1. Gélifier le psyllium dans le lait tiède.

2. Mélanger farine, levure, sucre et sel ; ajouter œufs, gel de psyllium et vanille.

3. Incorporer le beurre mou, travailler 5 minutes — pâte molle et collante, c'est normal.

4. Façonner 8 boules à la main huilée dans un moule, lever 1 h 30 près d'une source de chaleur.

5. Dorer à l'œuf, cuire 22 à 25 minutes à 175 °C.

Conseil — La pâte SG est collante par nature : mains huilées, jamais farinées, et confiance.

Variante — Pépites de chocolat ou sucre perlé avant cuisson.

Conservation — 2 jours sous cloche — 15 secondes de micro-ondes les rendent comme neuves.

15
Pâtes

Les pasta virales, en version futée.

Pâtes à la feta rôtie (TikTok pasta)
Pasta alla vodka légère
One-pot pasta tomates-épinards
Courgetti aux crevettes
Mac & cheese à la butternut
Pâtes crémeuses citron-ricotta
Pâtes au pesto de brocoli
Spaghetti pois chiches (pasta e ceci)

Pâtes à la feta rôtie (TikTok pasta)

LA recette qui a fait vendre toute la feta de Finlande — un plat culte, et c'est mérité.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

480 kcal	18 g	20 g	58 g	5 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de pâtes courtes complètes
- 1 bloc de feta (200 g)
- 500 g de tomates cerises
- 8 cl d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Basilic frais
- Piment doux, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C. Tomates dans un plat, feta entière au centre.

2. Arroser d'huile, ajouter ail écrasé et assaisonnements, enfourner 35 minutes.

3. Cuire les pâtes al dente, réserver un verre d'eau de cuisson.

4. Écraser feta et tomates en sauce crémeuse.

5. Mélanger avec les pâtes, détendre à l'eau de cuisson, finir au basilic.

Conseil — Un filet de miel sur la feta avant cuisson (facultatif) : le détail qui change tout.

Variante — Ajoute des épinards frais dans le plat brûlant, ils tombent en 1 minute.

Conservation — 2 jours au frais — réchauffe avec un trait d'eau.

Pasta alla vodka légère

La sauce rose crémeuse de Gigi Hadid, allégée mais toujours aussi soyeuse.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

460 kcal	16 g	14 g	66 g	5 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de penne
- 2 c. à s. de concentré de tomate double
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de crème légère + 100 g de ricotta
- 3 cl de vodka (facultatif)
- 30 g de parmesan
- Piment, basilic

Préparation

1. Faire revenir oignon et ail hachés, ajouter le concentré et cuire 3 minutes jusqu'à couleur brique.

2. Déglacer à la vodka, laisser évaporer.

3. Ajouter crème et ricotta, détendre à l'eau des pâtes.

4. Mélanger avec les penne al dente et le parmesan.

5. Finir piment doux et basilic.

Conseil — Cuire le concentré jusqu'à ce qu'il fonce : c'est là que naît le goût profond de la sauce.

Variante — Sans alcool : un trait de jus de citron en fin de cuisson.

Conservation — 2 jours ; la sauce seule se congèle.

One-pot pasta tomates-épinards

Tout dans une casserole, quinze minutes, une seule vaisselle : le génie du quotidien.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

420 kcal	15 g	10 g	70 g	7 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de spaghetti
- 250 g de tomates cerises
- 100 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Origan, piment, parmesan (facultatif)

Préparation

1. Tout mettre dans une grande casserole sauf les épinards : pâtes, tomates coupées, oignon émincé, ail, bouillon, huile, origan.

2. Porter à ébullition puis cuire 10 à 12 minutes en remuant souvent.

3. Quand il reste un fond de liquide crémeux, ajouter les épinards.

4. Mélanger 1 minute, rectifier, servir avec parmesan.

Conseil — Remue souvent : l'amidon des pâtes crée la sauce crémeuse tout seul.

Variante — Ajoute du thon ou des pois chiches pour les protéines.

Conservation — À manger de suite, les one-pot n'aiment pas attendre.

Courgetti aux crevettes

Des spaghettis de courgette al dente, ail-citron-crevettes : léger et spectaculaire.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 23 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

240 kcal	26 g	10 g	12 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 courgettes (ou 400 g de spaghetti de courgette)
- 300 g de crevettes crues
- 3 gousses d'ail
- 1 citron (jus et zeste)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Piment, persil
- 30 g de parmesan

Préparation

1. Tailler les courgettes en spaghetti au spiraliseur.
2. Saisir les crevettes avec l'ail et le piment 2 minutes par face, réserver.
3. Sauter les courgetti 2 minutes à feu vif — pas plus.
4. Remettre les crevettes, citron et zeste, mélanger 30 secondes.
5. Servir avec persil et parmesan.

Conseil — 2 minutes maximum pour les courgetti : après, c'est de la soupe.

Variante — Moitié courgetti, moitié vrais spaghetti pour les transitions en douceur.

Conservation — Aucune — la courgette rend son eau, mange tout de suite.

Mac & cheese à la butternut

La courge fond dans la sauce et personne ne s'en rend compte — le confort food le plus malin d'Amérique.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

440 kcal	19 g	14 g	62 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 350 g de macaroni complets
- 500 g de butternut en cubes
- 150 g de cheddar affiné
- 20 cl de lait
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 pincée de muscade et de paprika
- Chapelure pour gratiner (facultatif)

Préparation

1. Cuire la butternut 15 minutes à l'eau ou vapeur, mixer avec le lait et la moutarde.

2. Cuire les pâtes al dente.

3. Chauffer la purée de butternut, incorporer le cheddar hors ébullition.

4. Mélanger sauce et pâtes, muscade et paprika.

5. Option gratin : chapelure et 10 minutes sous le gril.

Conseil — Un cheddar affiné donne plus de goût avec moitié moins de fromage.

Variante — Ajoute des brocolis rôtis dedans — le combo fonctionne à merveille.

Conservation — 3 jours au frais ; se réchauffe avec un trait de lait.

Pâtes crémeuses citron-ricotta

La carbonara du citron : fraîche, soyeuse, prête dans le temps de cuisson des pâtes.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 17 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

450 kcal	18 g	14 g	64 g	4 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de linguine
- 150 g de ricotta
- 1 citron (jus et zeste)
- 30 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- Basilic ou roquette
- Poivre noir généreux

Préparation

1. Cuire les linguine al dente, garder une tasse d'eau de cuisson.
2. Mélanger ricotta, zeste, jus de citron, parmesan et ail râpé.
3. Détendre la crème avec l'eau des pâtes chaude.
4. Mélanger pâtes et sauce hors du feu.
5. Finir poivre, basilic et un filet d'huile d'olive.

Conseil — La sauce ne cuit jamais : c'est l'eau chaude des pâtes qui fait la liaison.

Variante — Ajoute des petits pois ou des asperges au printemps.

Conservation — Se mange minute — la ricotta n'aime pas le réchauffage.

Pâtes au pesto de brocoli

Le brocoli entier passe dans le pesto — et les enfants en redemandent.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

430 kcal	16 g	16 g	58 g	8 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 350 g de pâtes courtes
- 1 brocoli
- 40 g de parmesan
- 30 g d'amandes ou pignons
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- Basilic

Préparation

1. Cuire les fleurettes de brocoli 5 minutes dans l'eau des futures pâtes, les retirer.

2. Cuire les pâtes dans cette même eau.

3. Mixer le brocoli avec parmesan, amandes, ail, citron, huile et basilic.

4. Détendre le pesto avec l'eau de cuisson.

5. Mélanger aux pâtes, servir avec parmesan supplémentaire.

Conseil — L'eau de cuisson du brocoli parfume les pâtes : deux recettes pour une casserole.

Variante — Moitié brocoli, moitié basilic pour un pesto plus classique.

Conservation — Le pesto de brocoli se garde 3 jours sous un film d'huile.

Spaghetti pois chiches (pasta e ceci)

Le plat de nonna romain : pâtes et pois chiches en bouillon crémeux, humble et magistral.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

420 kcal	17 g	10 g	68 g	10 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de spaghetti cassés (ou ditalini)
- 2 boîtes de pois chiches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de romarin
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 80 cl de bouillon
- Huile d'olive, parmesan

Préparation

1. Faire revenir oignon, ail et romarin dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le concentré, cuire 2 minutes.
3. Ajouter les pois chiches (en écraser un tiers) et le bouillon.
4. Cuire les pâtes directement dedans, en remuant, 10 à 12 minutes.
5. Servir crémeux, avec parmesan et un tour de poivre.

Conseil — Écraser une partie des pois chiches lie le bouillon en sauce onctueuse.

Variante — Une pointe de piment et de citron pour la version moderne.

Conservation — Se garde 2 jours ; rallonge au bouillon en réchauffant.

16

One pot

Tout cuit dans une seule casserole : moins de vaisselle, plus de goût.

One pot lasagnes express
One pot gnocchis façon pizza
One pot Marry Me chicken orzo
One pot pâtes feta, tomates cerises & origan

One pot lasagnes express

Toutes les saveurs des lasagnes, cuites en 25 minutes dans une seule sauteuse.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

410 kcal	31 g	11 g	44 g	5 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de bœuf haché 5 %
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 courgette râpée
- 500 g de coulis de tomate
- 50 cl d'eau ou de bouillon
- 180 g de feuilles de lasagne cassées en morceaux
- 125 g de ricotta
- 1 boule de mozzarella light
- Basilic, origan

Préparation

1. Dans une grande sauteuse, dorer le bœuf, l'oignon et l'ail 5 minutes.

2. Ajouter la courgette, le coulis, l'eau et l'origan ; porter à frémissement.

3. Enfoncer les morceaux de lasagne dans la sauce, couvrir et cuire 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

4. Déposer des cuillerées de ricotta et la mozzarella en morceaux, couvrir 3 minutes pour faire fondre.

5. Parsemer de basilic et servir.

Conseil — Remue de temps en temps et ajoute un trait d'eau si la sauce épaissit trop : les pâtes boivent beaucoup.

Variante — Version végé avec des lentilles corail à la place du bœuf.

Conservation — 3 jours au frais, se réchauffe avec un trait d'eau.

One pot gnocchis façon pizza

Des gnocchis fondants dans une sauce tomate, gratinés à la mozzarella comme une pizza.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

360 kcal	13 g	12 g	50 g	5 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de gnocchis
- 400 g de tomates concassées
- 15 cl d'eau
- 200 g de champignons
- 1 gousse d'ail
- 1 boule de mozzarella
- 30 g d'olives noires
- 1 c. à c. d'origan
- 1 c. à s. d'huile d'olive, basilic

Préparation

1. Dorer les champignons et l'ail 5 minutes dans l'huile, dans une sauteuse allant au four.

2. Ajouter les tomates, l'eau, l'origan et les gnocchis ; mijoter 8 minutes en remuant.

3. Parsemer de mozzarella et d'olives.

4. Passer 5 minutes sous le gril (ou couvrir 4 minutes sur le feu).

5. Finir avec du basilic frais.

Conseil — Le passage sous le gril donne le fromage gratiné « comme une pizza ».

Variante — Ajoute des dés de jambon de poulet ou des poivrons.

Conservation — 2 jours au frais.

One pot Marry Me chicken orzo

Le poulet crémeux viral et ses tomates séchées, avec l'orzo cuit directement dans la sauce.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

520 kcal	44 g	13 g	55 g	4 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de filets de poulet en morceaux
- 250 g d'orzo
- 60 g de tomates séchées
- 200 g de champignons
- 3 gousses d'ail
- 70 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de crème légère
- 40 g de parmesan
- 1 poignée d'épinards
- Paprika, basilic, 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Dorer le poulet assaisonné au paprika 5 minutes dans l'huile, puis réserver.

2. Faire revenir les champignons, l'ail et les tomates séchées 3 minutes.

3. Ajouter l'orzo et le bouillon, cuire 10 minutes en remuant.

4. Remettre le poulet, ajouter la crème, le parmesan et les épinards, 2 minutes.

5. Finir avec du basilic frais.

Conseil — Remue souvent l'orzo : comme un risotto, il libère son amidon et rend la sauce crémeuse.

Variante — Crevettes à la place du poulet, 5 minutes de cuisson.

Conservation — 2 jours au frais, avec un trait de bouillon au réchauffage.

One pot pâtes feta, tomates cerises & origan

Les pâtes à la feta virales, version casserole unique : 20 minutes, zéro four.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 20 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

440 kcal	17 g	13 g	62 g	8 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 320 g de pâtes courtes complètes
- 400 g de tomates cerises
- 150 g de feta
- 2 gousses d'ail
- 80 cl d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'origan
- Basilic, piment doux

Préparation

1. Mettre dans une grande sauteuse les pâtes, les tomates entières, l'ail émincé, le bouillon, l'huile et l'origan.

2. Porter à ébullition et cuire 10 à 12 minutes en remuant souvent.

3. Quand il reste un fond de liquide, émietter la feta et mélanger : elle fond en sauce crémeuse.

4. Finir avec le basilic et le piment, servir aussitôt.

Conseil — Écrase quelques tomates à la fourchette en fin de cuisson : elles enrichissent la sauce.

Variante — Ajoute des épinards ou du poulet pour une version plus protéinée.

Conservation — 2 jours au frais.

17
Riz

Du sushi bake au riz sauté parfait.

Sushi bake saumon
Bol de riz au saumon d'Emily Mariko
Riz sauté aux légumes et œuf
Risotto léger aux champignons
Riz coco & haricots rouges

Sushi bake saumon

Le sushi déstructuré cuit au four, à scooper avec des feuilles d'algue — phénomène absolu des réseaux.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

470 kcal	28 g	16 g	52 g	3 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de riz à sushi cuit
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 300 g de saumon cuit émietté (ou en boîte)
- 100 g de fromage frais léger
- 3 c. à s. de mayonnaise japonaise
- 1 c. à s. de sriracha
- Feuilles de nori, oignon nouveau, sésame, concombre

Préparation

1. Assaisonner le riz chaud au vinaigre de riz, l'étaler dans un plat.

2. Mélanger saumon, fromage frais, mayonnaise et sriracha.

3. Étaler sur le riz, parsemer de sésame.

4. Gratiner 12 à 15 minutes à 200 °C jusqu'à légère coloration.

5. Servir brûlant avec nori découpé, concombre et oignon nouveau : chacun fait ses bouchées.

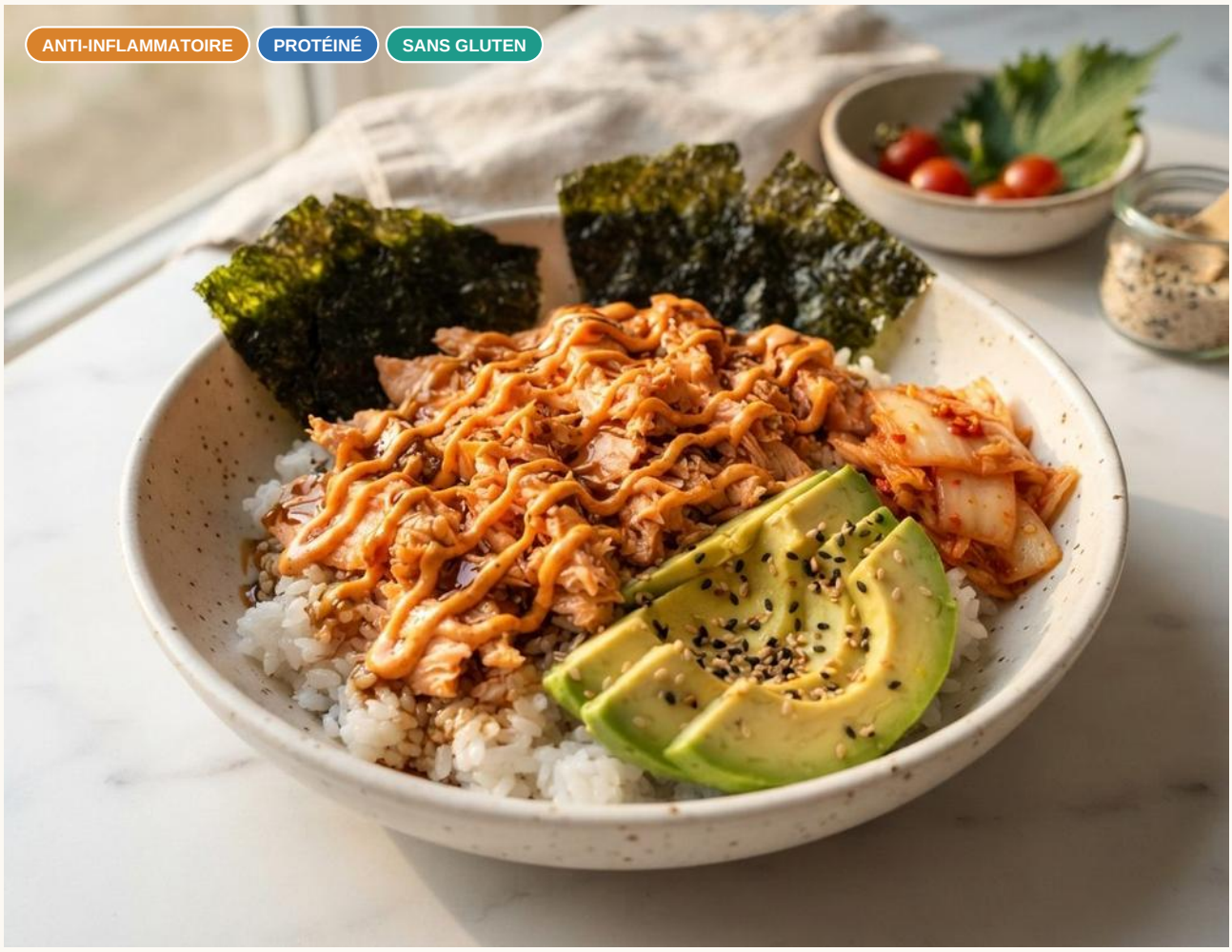
Conseil — Le riz vinaigré encore tiède absorbe mieux l'assaisonnement.

Variante — Version thon-mayo-sriracha ou crabe pour le fameux « California bake ».

Conservation — 2 jours au frais, se regratine 10 minutes au four.

Bol de riz au saumon d'Emily Mariko

Le déjeuner anti-gaspi le plus regardé d'Internet, avec son fameux glaçon vapeur.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

520 kcal	30 g	18 g	58 g	4 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 bol de riz cuit de la veille
- 1 pavé de saumon cuit
- 1 glaçon
- 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à s. de mayonnaise japonaise
- Sriracha
- 1/2 avocat
- Feuilles de nori

Préparation

1. Émietter le saumon dans le riz.

2. Poser le glaçon, couvrir de papier cuisson, micro-ondes 1 min 30 — le glaçon ne fond pas et le riz redevient moelleux.

3. Retirer le glaçon, ajouter soja, mayonnaise et sriracha, mélanger.

4. Ajouter l'avocat tranché.

5. Déguster en scoopant avec les feuilles de nori.

Conseil — Le glaçon crée de la vapeur sans détremper : la technique marche pour tous les riz.

Variante — Ajoute kimchi ou concombre pickle pour le croquant.

Conservation — Recette anti-restes par excellence — se mange dans la foulée.

Riz sauté aux légumes et œuf

Le vrai fried rice : riz de la veille, wok fumant, œuf nacré — mieux qu'au restaurant.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	16 g	14 g	58 g	5 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de riz cuit refroidi (impératif : de la veille)
- 2 œufs
- 100 g de petits pois
- 1 carotte en petits dés
- 2 oignons nouveaux
- 2 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- Huile neutre

Préparation

1. Brouiller rapidement les œufs dans le wok très chaud, réserver.
2. Sauter carotte et petits pois 2 minutes.
3. Ajouter le riz en l'écrasant pour séparer les grains, feu maximum, 3 minutes.
4. Remettre les œufs, ajouter soja et huile de sésame.
5. Finir avec les oignons nouveaux ciselés.

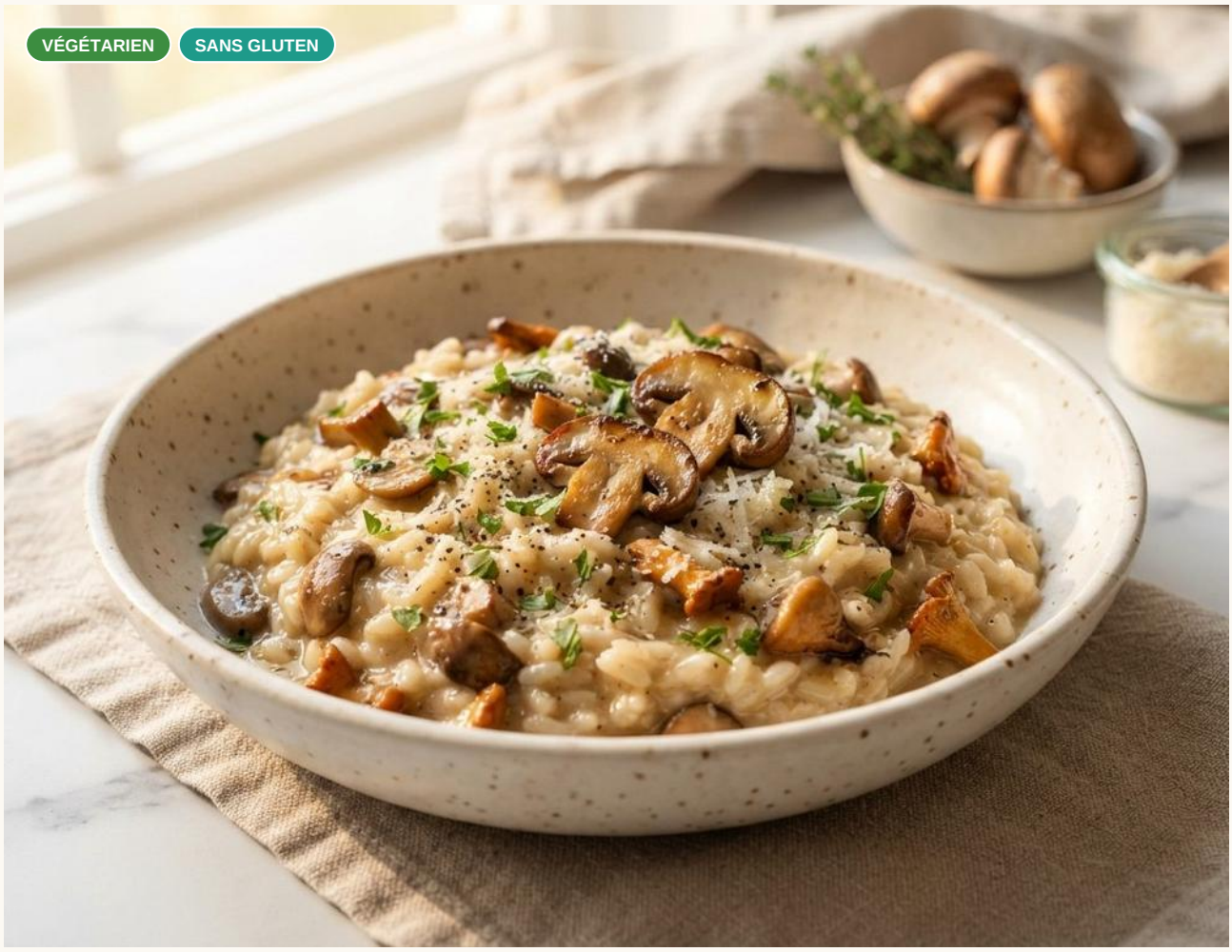
Conseil — Un riz frais et chaud donnera une bouillie : le riz sec de la veille est non négociable.

Variante — Ajoute crevettes, poulet ou tofu — le fried rice pardonne tout.

Conservation — 24 h au frais ; on ne recongèle pas un riz déjà réchauffé.

Risotto léger aux champignons

Tout le crémeux du risotto, sans crème — juste l'amidon, le bouillon et la patience.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 3 PORTIONS · MOYEN

420 kcal	12 g	12 g	64 g	3 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de riz arborio
- 400 g de champignons variés
- 1 oignon
- 1 L de bouillon de légumes chaud
- 10 cl de vin blanc (facultatif)
- 40 g de parmesan
- 1 noix de beurre
- Persil, poivre

Préparation

1. Poêler les champignons à feu vif jusqu'à coloration, réserver.
2. Faire nacrer l'oignon puis le riz 2 minutes.
3. Déglacer au vin, puis ajouter le bouillon louche par louche en remuant, 18 minutes.
4. Incorporer champignons, parmesan et beurre hors du feu.
5. Couvrir 2 minutes, servir crémeux avec persil.

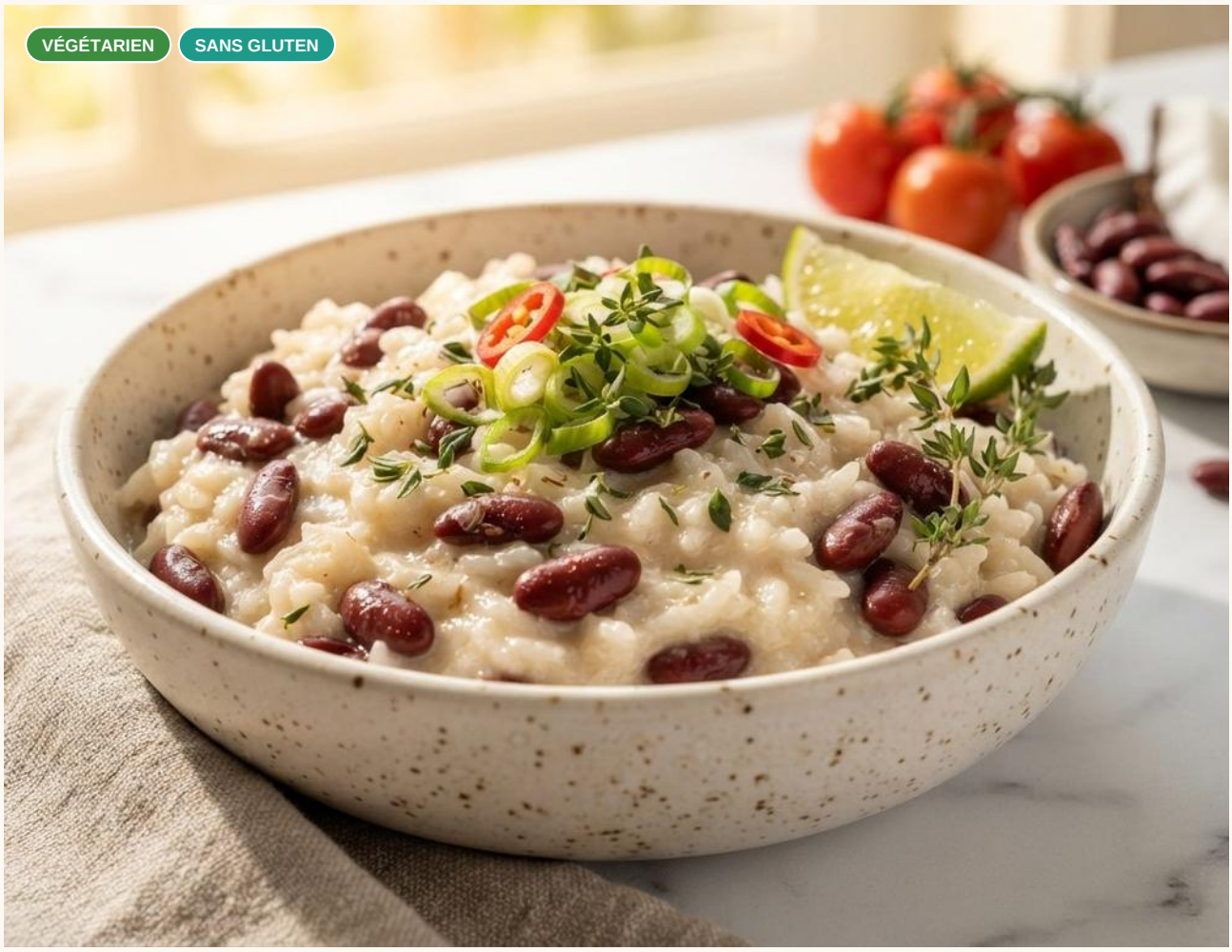
Conseil — La liaison finale hors du feu (mantecatura) fait le vrai risotto italien.

Variante — Risotto vert : petits pois, épinards et zeste de citron.

Conservation — Se transforme le lendemain en croquettes poêlées bluffantes.

Riz coco & haricots rouges

Le « rice and peas » caribéen : coco, thym et douceur des îles.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

390 kcal	10 g	14 g	58 g	8 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de riz long
- 1 boîte de haricots rouges
- 40 cl de lait de coco
- 25 cl d'eau
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1 pincée de piment de la Jamaïque (allspice)

Préparation

1. Faire revenir ail et blanc des oignons nouveaux.

2. Ajouter riz rincé, haricots égouttés, lait de coco, eau, thym et épices.

3. Porter à frémissement, couvrir et cuire 18 minutes à feu très doux.

4. Laisser reposer 5 minutes couvert.

5. Égrainer et parsemer du vert des oignons.

Conseil — Ne soulève pas le couvercle en cuisson : la vapeur fait tout le travail.

Variante — Sers avec poulet grillé jerk ou avocat pour un plat complet.

Conservation — 3 jours au frais — réchauffe très bien.

18

Saveurs du monde

Inde, Sénégal, Maroc, Espagne, Russie : les grands classiques du monde, en version légère.

Mafé de bœuf (ou de poulet) à la patate douce

Poulet tikka masala léger

Thiéboudienne (riz au poisson)

Tajine de poulet (ou de poisson) aux citrons confits

Paella poulet & fruits de mer

Koulibiac de saumon léger

Mafé de bœuf (ou de poulet) à la patate douce

Le mijoté d'Afrique de l'Ouest à la sauce cacahuète, onctueux et parfumé, tout cuit dans la même cocotte.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 1 H 30 · TOTAL 1 H 45 · 4 PORTIONS · FACILE

420 kcal	32 g	19 g	28 g	6 g	11 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de bœuf à braiser (ou de hauts de cuisse de poulet désossés) en cubes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail, 2 cm de gingembre
- 3 c. à s. de beurre de cacahuète 100 %
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 400 g de tomates concassées
- 1 patate douce
- 2 carottes
- 50 cl de bouillon
- 1 piment (facultatif), coriandre, riz pour servir

Préparation

1. Dorer la viande en morceaux dans une cocotte, puis réserver.

2. Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le concentré 2 minutes.

3. Ajouter les tomates, le bouillon et le beurre de cacahuète délayé ; remettre la viande.

4. Mijoter à couvert 1 h 15 pour le bœuf (30 minutes pour le poulet), en ajoutant la patate douce et les carottes en cubes pour les 30 dernières minutes.

5. Laisser épaissir 10 minutes à découvert ; servir avec du riz, de la coriandre et quelques cacahuètes.

Conseil — Choisis un beurre de cacahuète 100 % arachide, sans sucre ni huile de palme.

Variante — Version végé avec des pois chiches et du tofu.

Conservation — 4 jours au frais, se congèle — encore meilleur réchauffé.

Poulet tikka masala léger

Le curry indien préféré des Anglais : poulet mariné au yaourt, sauce tomate épicée et crémeuse.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 1 H 15 · 4 PORTIONS · FACILE

270 kcal	38 g	7 g	14 g	3 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet en cubes
- 150 g de yaourt grec (pour la marinade)
- 2 c. à c. de garam masala
- 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de paprika, 1 c. à c. de cumin
- 1 oignon, 3 gousses d'ail, 3 cm de gingembre
- 400 g de tomates concassées
- 10 cl de lait de coco léger
- Coriandre, riz basmati pour servir

Préparation

1. Faire mariner le poulet avec le yaourt et la moitié des épices 30 minutes (ou une nuit).

2. Saisir le poulet 6 à 8 minutes à la poêle jusqu'à ce qu'il colore, puis réserver.

3. Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le reste des épices 3 minutes.

4. Ajouter les tomates, mijoter 10 minutes (mixer pour une sauce lisse), puis le lait de coco et le poulet : 10 minutes à feu doux.

5. Parsemer de coriandre et servir avec du riz basmati.

Conseil — La marinade au yaourt attendrit le poulet : une nuit, c'est encore meilleur.

Variante — Version végé avec pois chiches et chou-fleur rôti.

Conservation — 3 jours au frais, se congèle.

Thiéboudienne (riz au poisson)

Le plat national sénégalais : poisson farci aux herbes, légumes fondants et riz rouge parfumé.

PROTÉINÉ SANS GLUTEN



PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 1 H · TOTAL 1 H 30 · 6 PORTIONS · MOYEN

470 kcal	35 g	8 g	63 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 dorades ou 1 mérou en gros tronçons (ou 6 darnes de cabillaud)
- 400 g de riz brisé (ou de riz long)
- Roff : 1 bouquet de persil, 3 gousses d'ail, 1 piment, sel
- 1 oignon
- 70 g de concentré de tomate
- 2 carottes, 1/4 de chou blanc, 1 aubergine, 1 patate douce
- 2 c. à s. d'huile
- 1,2 L d'eau ou de bouillon
- 1 citron vert

Préparation

1. Mixer le persil, l'ail, le piment et le sel (le roff) ; inciser le poisson et le farcir.

2. Dorer le poisson 2 minutes par face dans l'huile, réserver ; faire revenir l'oignon et le concentré 5 minutes.

3. Ajouter l'eau et les légumes en gros morceaux, cuire 15 minutes, puis le poisson 15 minutes ; garder poisson et légumes au chaud.

4. Laver le riz et le cuire dans 70 cl de ce bouillon rouge, couvert, à feu très doux, 25 minutes.

5. Servir le riz avec le poisson, les légumes et le citron vert.

Conseil — Le « xooñ », le riz grillé au fond de la marmite, est le morceau préféré : ne le jette pas !

Variante — Thiébou yapp avec du bœuf, ou version au poulet.

Conservation — 2 jours au frais.

Tajine de poulet (ou de poisson) aux citrons confits

Le tajine marocain parfumé : citron confit, olives, épices douces et légumes fondants.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 1 H 10 · 4 PORTIONS · FACILE

300 kcal	30 g	14 g	12 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet sans peau (ou 600 g de filets de cabillaud)
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 1 citron confit
- 80 g d'olives vertes
- 1 c. à c. de gingembre, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de cumin, 1 pincée de safran
- 30 cl de bouillon
- 2 carottes, 2 courgettes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Coriandre, persil, semoule complète (ou quinoa) pour servir

Préparation

1. Faire revenir les oignons et l'ail émincés dans l'huile avec les épices 3 minutes, dans un tajine ou une cocotte.

2. Ajouter le poulet et le dorer sur toutes les faces.

3. Verser le bouillon, ajouter les carottes et le citron confit en quartiers, couvrir et mijoter 30 minutes.

4. Ajouter les courgettes et les olives, 15 minutes (version poisson : poser le cabillaud sur les légumes pour les 12 dernières minutes).

5. Parsemer d'herbes et servir avec la semoule.

Conseil — Le citron confit fait tout le parfum : rince-le et garde l'écorce, c'est elle qui a le goût.

Variante — Version poisson : cabillaud ou lotte, ajoutés en fin de cuisson.

Conservation — 3 jours au frais — encore meilleur réchauffé.

Paella poulet & fruits de mer

Le grand plat espagnol à partager : riz safrané, poulet, crevettes et moules, sans chorizo.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 1 H · 4 PORTIONS · MOYEN

480 kcal	34 g	12 g	58 g	4 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de hauts de cuisse de poulet en morceaux
- 250 g de riz rond (bomba ou riz à paella)
- 200 g de crevettes crues
- 500 g de moules nettoyées
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 100 g de petits pois
- 2 tomates râpées
- 1 c. à c. de paprika fumé, 1 dose de safran (ou 1 c. à c. de curcuma)
- 80 cl de bouillon de volaille chaud
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron, persil

Préparation

1. Dorer le poulet salé dans l'huile, dans une grande poêle à paella, 8 minutes ; ajouter l'oignon, l'ail et le poivron, 5 minutes.

2. Ajouter les tomates râpées et le paprika, 3 minutes, puis le riz : bien l'enrober 1 minute.

3. Verser le bouillon safrané, répartir le riz et ne plus remuer ; cuire 12 minutes à feu moyen.

4. Enfoncer les crevettes, les moules et les petits pois, cuire encore 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et les moules ouvertes.

5. Couvrir d'un torchon 5 minutes hors du feu ; servir avec des quartiers de citron et du persil.

Conseil — Ne remue jamais une paella : le riz doit former une fine croûte dorée au fond, le « socarrat ».

Variante — Le chorizo est remplacé par le paprika fumé ; un chorizo de volaille marche aussi. Version terre : poulet seul et haricots verts.

Conservation — 2 jours au frais, se réchauffe à la poêle avec un trait de bouillon.

Koulibiac de saumon léger

Le grand pâté russe au saumon, riz, œufs et champignons, en version légère à la pâte filo.



PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 35 MIN · REPOS 10 MIN · TOTAL 1 H 15 · 6 PORTIONS · MOYEN

365 kcal	24 g	16 g	31 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de filet de saumon sans peau
- 100 g de riz (300 g cuit)
- 3 œufs + 1 jaune pour dorer
- 250 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 150 g de pousses d'épinards
- 100 g de fromage frais léger
- 1/2 bouquet d'aneth, 1 citron
- 6 feuilles de filo, 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

1. Cuire le riz ; cuire les œufs 10 minutes et les écaler. Faire revenir l'échalote et les champignons émincés 8 minutes, ajouter les épinards 2 minutes, puis égoutter.

2. Mélanger le riz avec le fromage frais, l'aneth, le zeste du citron, du sel et du poivre.

3. Superposer les feuilles de filo sur une plaque en badigeonnant chacune d'un peu d'huile. Étaler au centre la moitié du riz, les champignons-épinards, le saumon, les œufs coupés en deux, puis le reste du riz.

4. Replier la filo en gros chausson, le retourner sur la soudure, le dorer au jaune d'œuf et inciser le dessus.

5. Cuire 35 minutes à 190 °C et laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

Conseil — Tout se prépare la veille (riz, œufs, champignons) : il ne reste qu'à monter et enfourner.

Variante — Version fêtes avec une pâte feuilletée. Si tu n'aimes pas le saumon : cabillaud ou truite.

Conservation — 2 jours au frais ; se réchauffe 15 minutes au four.

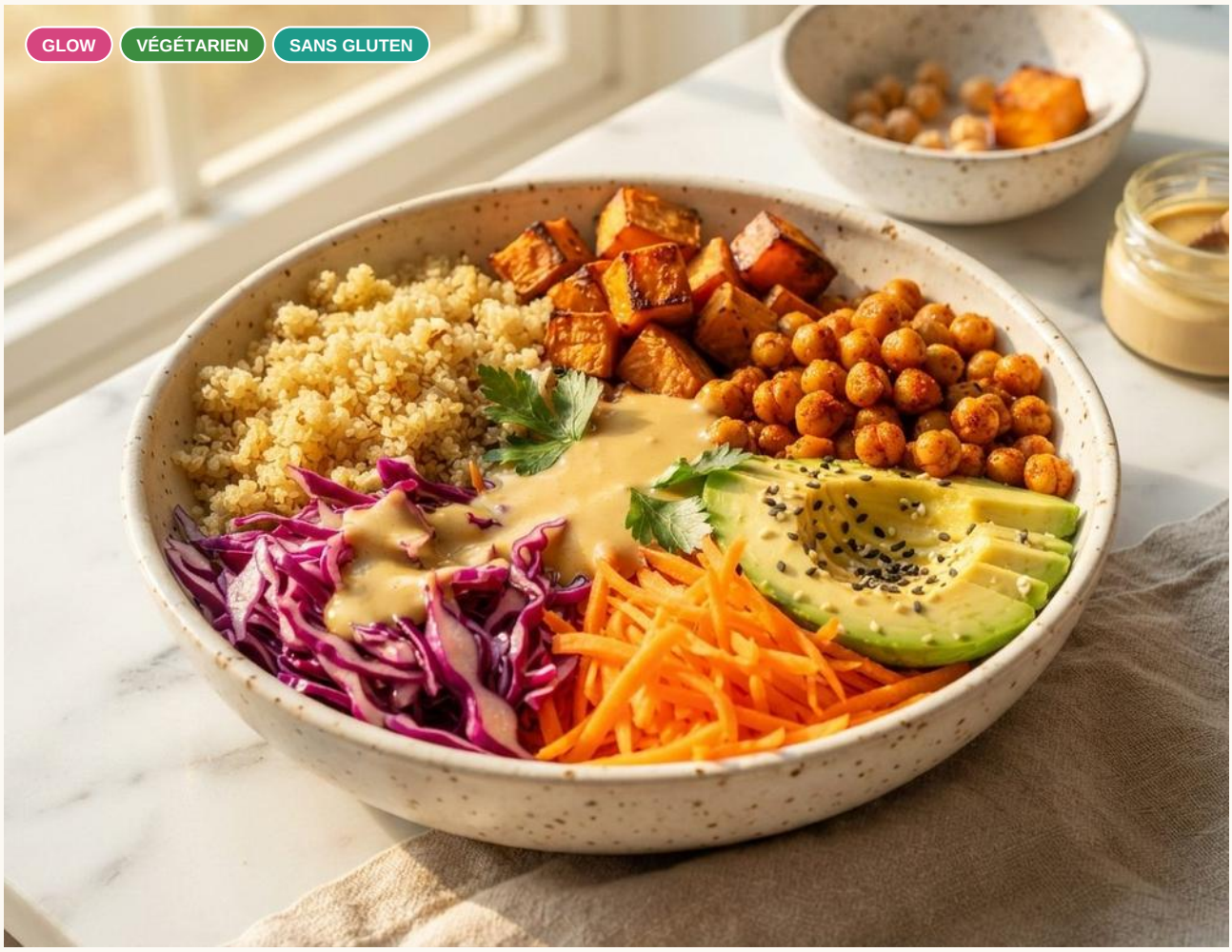
19
Bowls

Tout dans un bol, beau et complet.

Buddha bowl arc-en-ciel
Poke bowl saumon-mangue
Rainbow bowl croquant
Big Mac bowl
Burrito bowl au poulet
Bowl falafel-houmous
Bibimbap au poulet
Smoothie bowl açaí

Buddha bowl arc-en-ciel

Le bol équilibré par excellence : une couleur, un nutriment — tout y est.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

520 kcal	18 g	22 g	62 g	13 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 1 patate douce rôtie
- 1 boîte de pois chiches rôtis aux épices
- 1 avocat
- 1 carotte râpée
- 1/4 de chou rouge émincé
- Jeunes pousses
- Sauce tahini-citron

Préparation

1. Rôtir patate douce en cubes et pois chiches épicés 30 minutes à 200 °C.

2. Cuire le quinoa.

3. Préparer les crudités : carotte, chou rouge, pousses.

4. Composer le bol par quartiers de couleurs.

5. Napper de sauce tahini-citron au moment de servir.

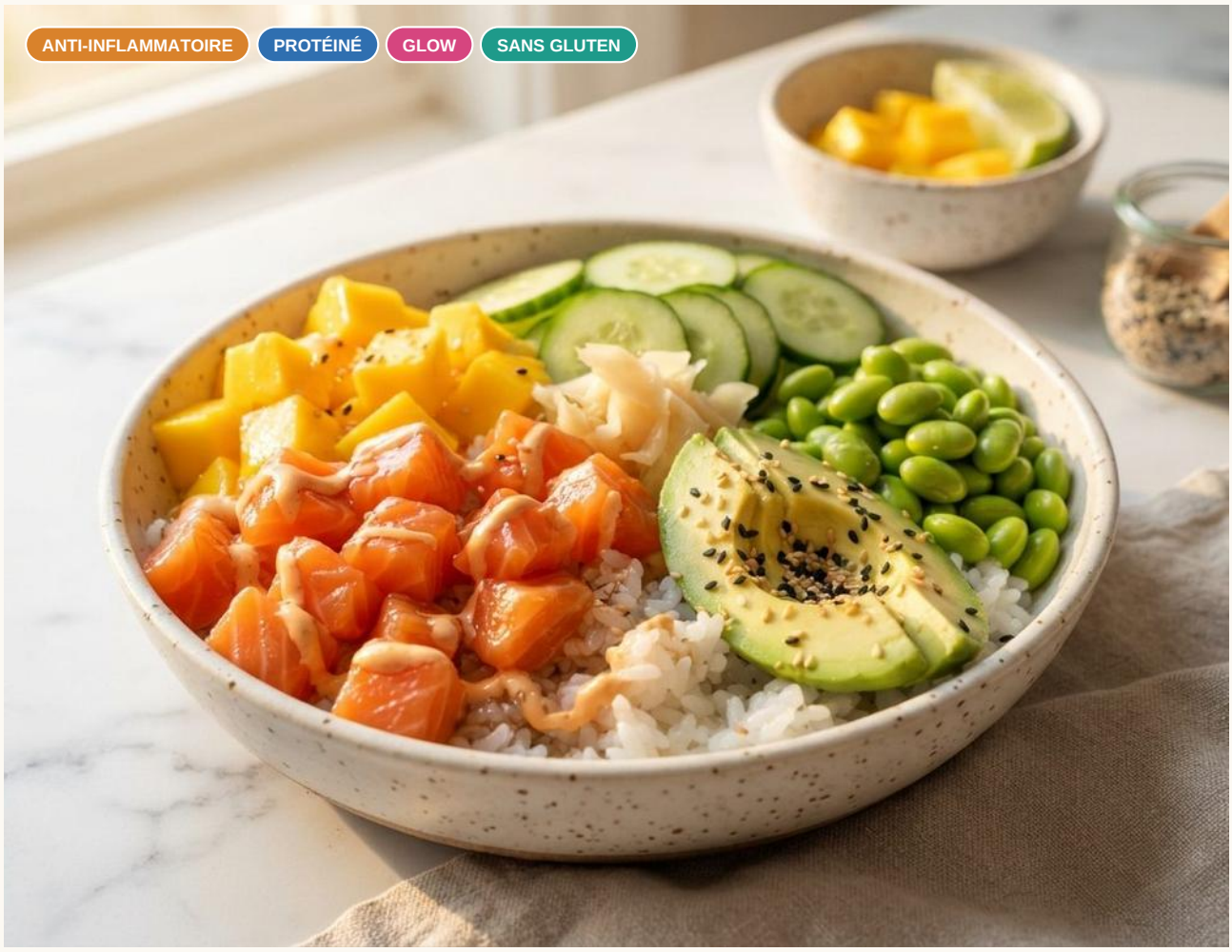
Conseil — Compose par familles : une base, une protéine, du cru, du cuit, une sauce — la formule est infinie.

Variante — Change tout : riz complet, tofu, betterave, sauce cacahuète…

Conservation — Les éléments se gardent 3 jours séparés — assemblage minute.

Poke bowl saumon-mangue

Hawaï dans un bol : saumon mariné, mangue fraîche, riz vinaigré.



PRÉPARATION 25 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 40 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

540 kcal	30 g	18 g	64 g	6 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de saumon très frais (qualité sashimi) en cubes
- 300 g de riz à sushi cuit vinaigré
- 1 mangue
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- Edamames
- Marinade : 2 c. à s. de soja ou tamari, 1 c. à c. d'huile de sésame, gingembre, citron vert
- Sésame, oignon frit

Préparation

1. Mariner les cubes de saumon 15 minutes au frais.
2. Préparer riz vinaigré et garnitures en dés.
3. Composer : riz, saumon égoutté, mangue, avocat, concombre, edamames.
4. Arroser d'un peu de marinade.
5. Finir sésame et oignon frit.

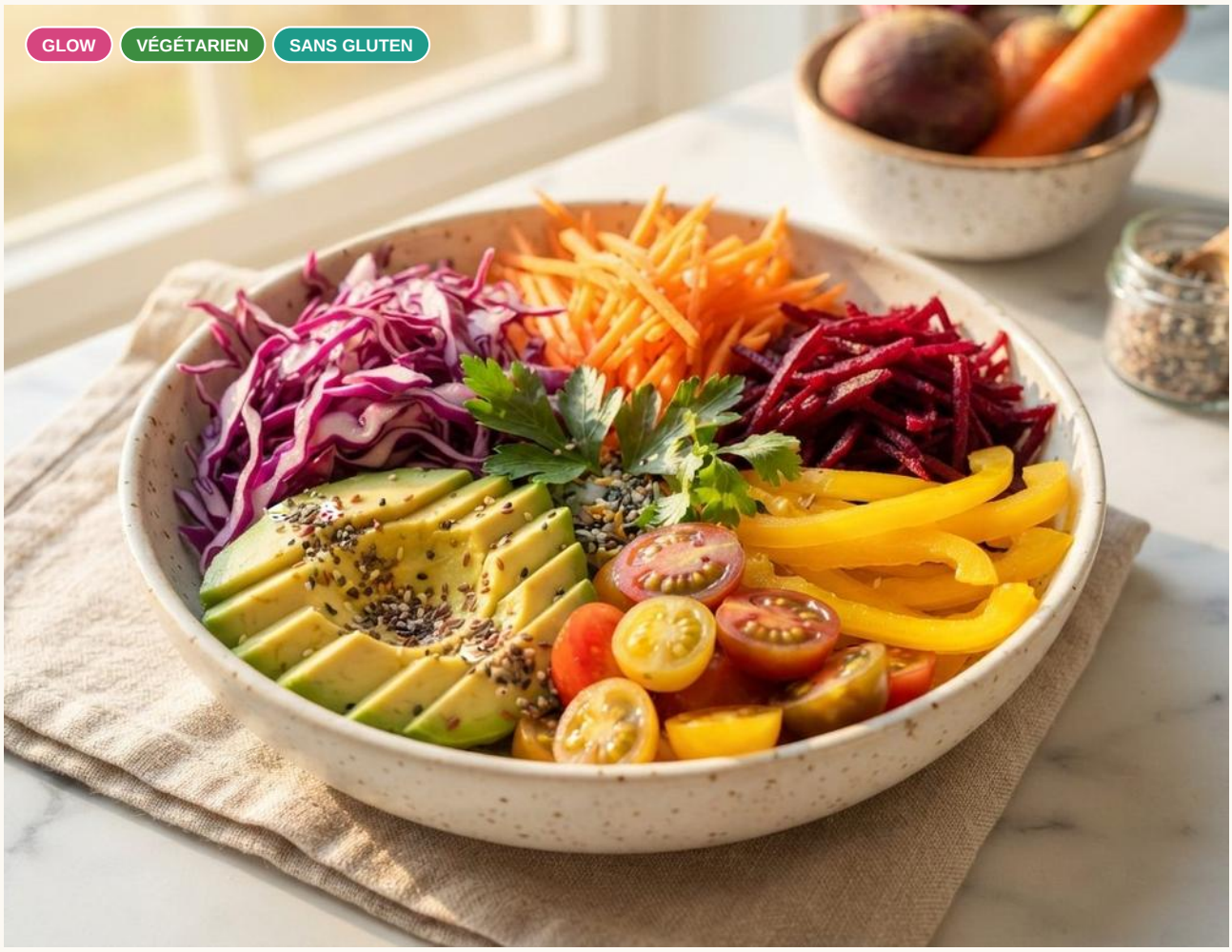
Conseil — Congèle le saumon 48 h puis décongèle-le au frigo : sécurité et texture parfaites pour le cru.

Variante — Poke végétal : tofu mariné ou pastèque « thon » rôtie.

Conservation — Aucune pour le poisson cru — assemble et déguste.

Rainbow bowl croquant

Le bol crudités le plus photogénique — et une leçon de nutrition : manger l'arc-en-ciel.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

430 kcal	14 g	24 g	42 g	12 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/4 de chou rouge
- 2 carottes
- 1 betterave crue
- 1 poivron jaune
- 100 g de tomates cerises
- 1 avocat
- 100 g d'edamames
- Graines de tournesol
- Sauce : tahini, citron, sirop d'érable, eau

Préparation

1. Râper ou trancher finement tous les légumes.
2. Décongeler les edamames dans l'eau bouillante 3 minutes.
3. Disposer par bandes de couleurs dans deux grands bols.
4. Fouetter la sauce jusqu'à consistance nappante.
5. Servir avec graines et sauce à part.

Conseil — Une couleur = des antioxydants différents : le bol le plus varié est le plus bénéfique.

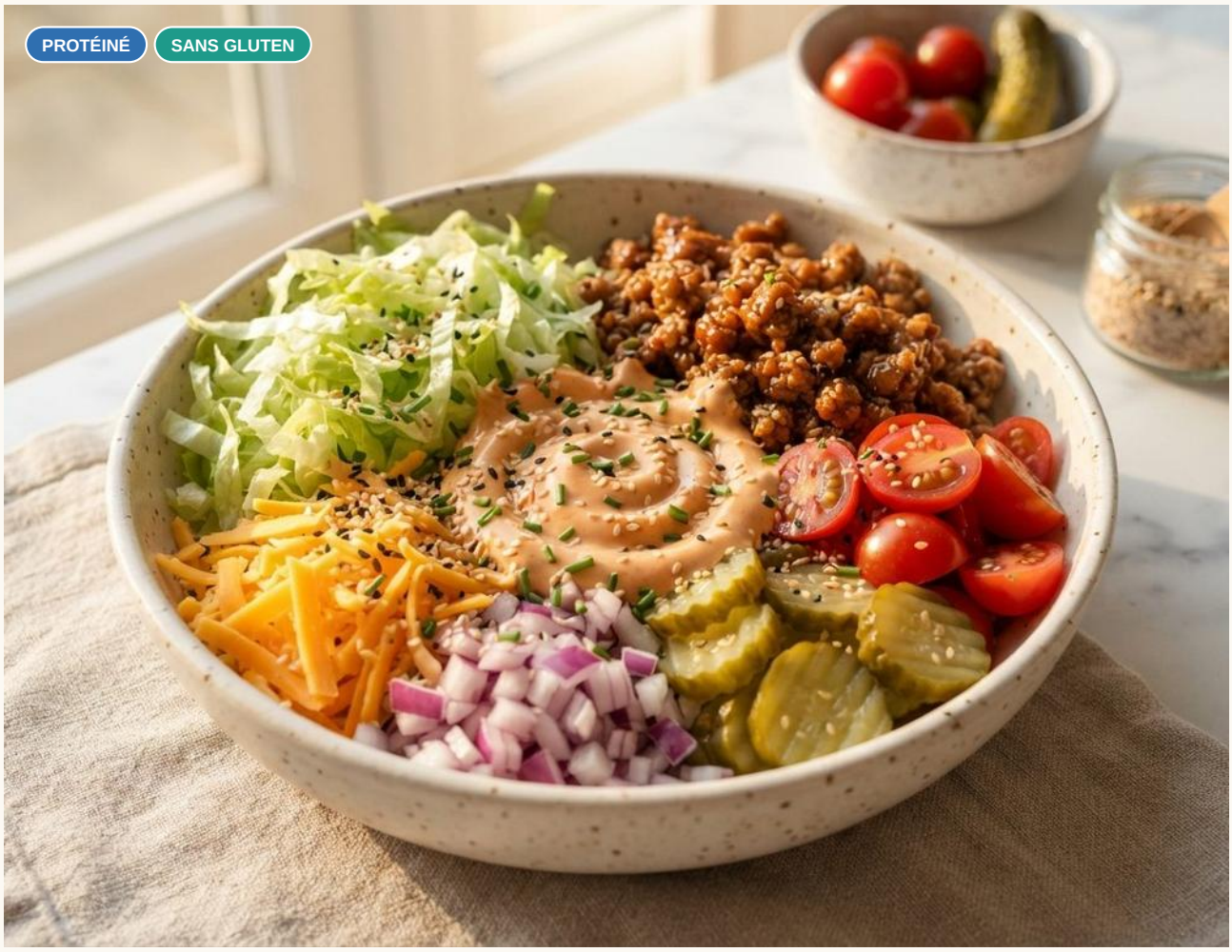
Variante — Ajoute du quinoa ou du poulet selon la faim.

Conservation — Sans sauce ni avocat : 48 h au frais en boîte hermétique.

Big Mac bowl

Tout le goût du mythique burger dans un bol léger — sauce secrète incluse.

PROTÉINÉ SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	36 g	22 g	18 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de bœuf haché 5 %
- 1/2 iceberg ciselée
- 100 g de tomates cerises
- 2 cornichons émincés
- 1/4 d'oignon rouge
- 30 g de cheddar râpé
- Sauce : 3 c. à s. de yaourt grec, 1 c. à c. de ketchup, 1 c. à c. de moutarde, cornichon haché, paprika

Préparation

1. Faire revenir le bœuf assaisonné en l'émiettant, 6 à 8 minutes.
2. Fouetter la sauce « secrète ».
3. Répartir l'iceberg dans les bols.
4. Ajouter bœuf chaud, tomates, cornichons, oignon et cheddar.
5. Napper généreusement de sauce.

Conseil — Le contraste chaud-froid fait le charme du bol : sauce et salade bien fraîches, viande bien chaude.

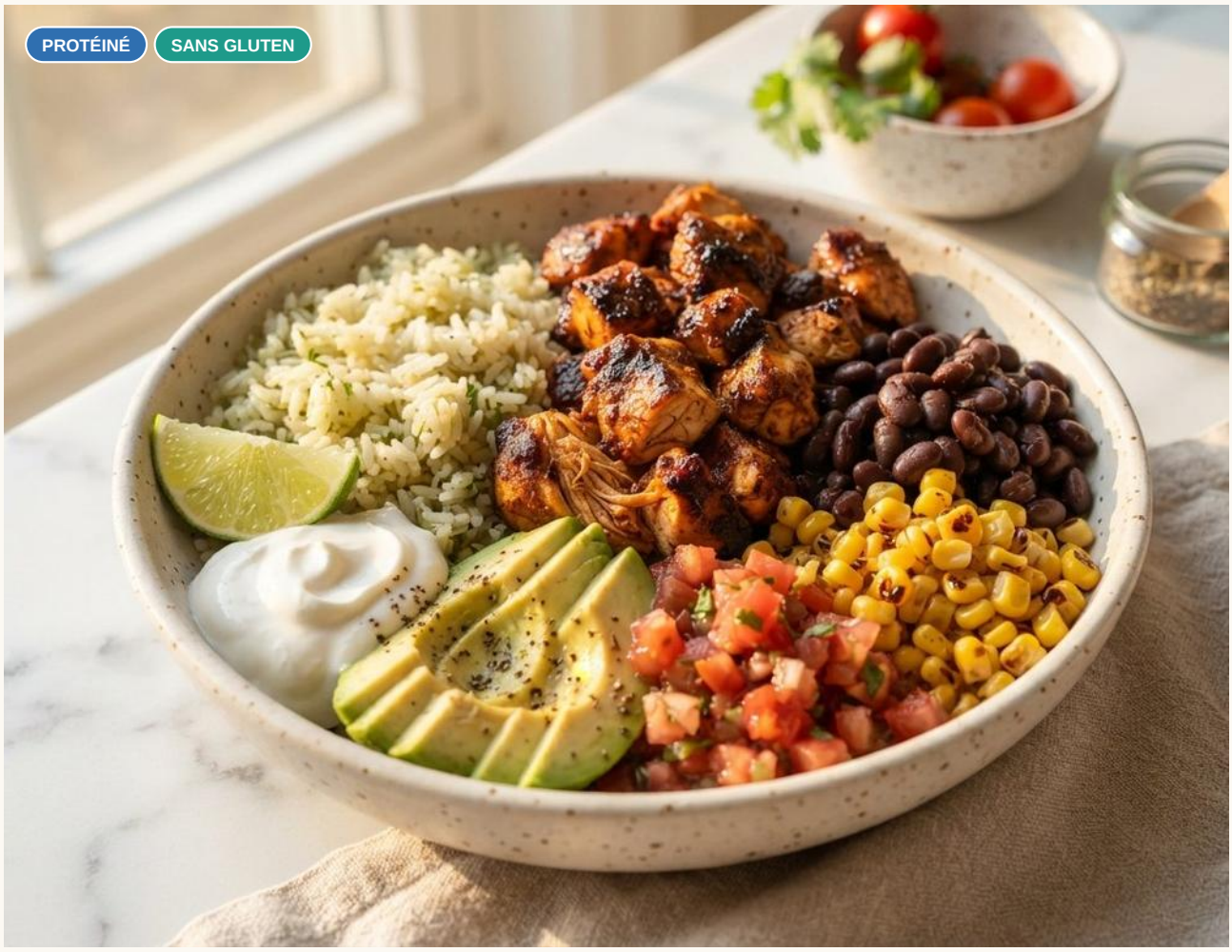
Variante — Version poulet grillé ou steak végétal émietté.

Conservation — Éléments séparés 2 jours ; le bol monté ne se garde pas.

Burrito bowl au poulet

Le Chipotle maison : riz-citron vert, poulet épicé, et tous les toppings.

PROTÉINÉ SANS GLUTEN



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

560 kcal	42 g	18 g	58 g	10 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 filets de poulet en dés épicés (cumin, paprika)
- 250 g de riz cuit au citron vert et coriandre
- 1/2 boîte de haricots noirs
- 100 g de maïs
- Pico de gallo : tomate, oignon, coriandre, citron vert
- 1/2 avocat
- Yaourt grec, cheddar

Préparation

1. Saisir le poulet épicé 6 à 8 minutes.
2. Mélanger le riz chaud avec citron vert et coriandre.
3. Préparer le pico de gallo.
4. Monter les bols : riz, haricots, maïs, poulet, pico.
5. Finir avocat, yaourt et cheddar.

Conseil — Le riz coriandre-citron vert est la signature : ne le saute pas.

Variante — Remplace le poulet par des crevettes ou du tofu grillé.

Conservation — Parfait en meal prep 3 jours (avocat et pico à part).

Bowl falafel-houmous

L'assiette levantine complète : falafels dorés, houmous crémeux et pickles acidulés.

PROTÉINÉ VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 45 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

540 kcal	20 g	26 g	58 g	14 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 falafels (voir recette du livre)
- 150 g de houmous maison
- 150 g de boulgour ou quinoa cuit
- 1 tomate, 1/2 concombre
- Pickles d'oignon rouge
- Persil, menthe
- Sauce tahini citronnée
- Pain pita

Préparation

1. Réchauffer les falafels au four 8 minutes.
2. Étaler une généreuse couche de houmous au fond des bols.
3. Ajouter boulgour, crudités en dés et pickles.
4. Poser les falafels chauds.
5. Napper de tahini, herbes, servir avec pita chaude.

Conseil — L'assise de houmous à la base : chaque cuillerée traverse toutes les couches.

Variante — Ajoute du chou-fleur rôti au za'atar pour la version d'hiver.

Conservation — Chaque élément 3 jours au frais — montage minute.

Bibimbap au poulet

Le bol coréen culte : riz, légumes sautés en couleurs, poulet mariné et œuf au plat.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 20 MIN · TOTAL 1 H 10 · 4 PORTIONS · MOYEN

520 kcal	38 g	14 g	58 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de filets de poulet (ou de bœuf) en lamelles
- 240 g de riz complet ou basmati
- 2 carottes
- 1 courgette
- 150 g de pousses d'épinards
- 150 g de champignons
- 100 g de germes de soja
- 4 œufs
- Marinade : 3 c. à s. de sauce soja ou tamari, 1 c. à s. de miel, 1 c. à s. d'huile de sésame, 1 gousse d'ail, 1 c. à c. de gingembre râpé
- Graines de sésame, sriracha

Préparation

1. Faire mariner la viande 20 minutes.

2. Cuire le riz.

3. Sauter chaque légume séparément 2 à 3 minutes dans un peu d'huile.

4. Saisir la viande 5 minutes à feu vif.

5. Cuire les œufs au plat ; composer : riz, légumes en sections, viande, œuf au centre, sésame et sriracha.

Conseil — Cuis chaque légume séparément : chacun garde sa couleur et son croquant.

Variante — Version végé avec du tofu mariné à la place du poulet.

Conservation — 2 jours au frais, éléments séparés, œuf cuit au moment.

Smoothie bowl açaí

Le bowl violet des surfeurs brésiliens, épais à la cuillère et couronné de toppings.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

380 kcal	9 g	12 g	62 g	11 g	30 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de purée d'açaí surgelée (ou 100 g de myrtilles + 1 c. à c. d'açaí en poudre)
- 1 banane congelée
- 100 g de fruits rouges congelés
- 5 cl de lait végétal
- Toppings : granola, banane, coco râpée, beurre de cacahuète

Préparation

1. Mixer açaí, banane et fruits rouges congelés avec très peu de lait.
2. Racler, remixer : la texture doit être épaisse comme une glace italienne.
3. Verser dans un bol frais.
4. Disposer les toppings en rangées soignées.
5. Manger immédiatement à la cuillère.

Conseil — Le secret de l'épaisseur : fruits 100 % congelés et un minimum de liquide.

Variante — Base mangue-passion pour un bowl doré tropical.

Conservation — Aucune : un smoothie bowl fond aussi vite qu'une glace.

20

Sandwichs & wraps

À rouler, plier, croquer.

Big Mac wrap
Chicken Caesar wrap
Wrap falafel-tzatziki
Club sandwich healthy
Wrap saumon fumé-avocat
Pita poulet gyros léger
Wraps verts épinards-avoine

Big Mac wrap

Le hit TikTok : tout le burger culte roulé dans une tortilla grillée.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

480 kcal	34 g	22 g	38 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 grandes tortillas complètes
- 250 g de bœuf haché 5 %
- 1/4 d'iceberg ciselée
- 2 cornichons
- 1/4 d'oignon
- 2 tranches de cheddar
- Sauce : yaourt grec, ketchup, moutarde, cornichon haché, paprika

Préparation

1. Cuire le bœuf émietté assaisonné 6 minutes.

2. Fouetter la sauce.

3. Garnir chaque tortilla : sauce, bœuf, cheddar, iceberg, cornichons, oignon.

4. Rouler serré en repliant les côtés.

5. Griller 2 minutes par face à la poêle sèche pour souder et croustiller.

Conseil — Le passage à la poêle fait fondre le cheddar et scelle le wrap : étape indispensable.

Variante — Version « smash » : écrase le wrap façon panini.

Conservation — Se garde 24 h roulé dans du papier cuisson, se regrille au moment.

Chicken Caesar wrap

La salade César qui se mange d'une main — le déjeuner à emporter parfait.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

450 kcal	38 g	16 g	40 g	4 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 grandes tortillas complètes
- 2 filets de poulet grillés tranchés
- 1/2 romaine ciselée
- 30 g de parmesan
- Croûtons fins (facultatif)
- Sauce César légère : yaourt grec, moutarde, anchois ou câpres, ail, citron, parmesan

Préparation

1. Griller le poulet assaisonné, le trancher.
2. Mélanger romaine, sauce et parmesan.
3. Répartir salade et poulet sur les tortillas.
4. Rouler serré.
5. Griller 2 minutes à la poêle, couper en biais.

Conseil — Ne sur-sauce pas : un wrap détrempé ne se roule plus.

Variante — Ajoute du bacon de dinde grillé pour le petit vice.

Conservation — 12 h au frais bien roulé serré dans du film.

Wrap falafel-tzatziki

Le kebab végétal : falafels croustillants, sauce fraîche, pickles qui claquent.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

490 kcal	16 g	20 g	62 g	10 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pains pita ou tortillas
- 6 falafels chauds
- 150 g de tzatziki (voir recette)
- Tomate, concombre, oignon rouge
- Chou rouge émincé
- Pickles, menthe

Préparation

1. Réchauffer les falafels pour qu'ils soient croustillants.
2. Tartiner généreusement les pains de tzatziki.
3. Ajouter crudités et pickles.
4. Écraser légèrement les falafels dessus.
5. Rouler serré dans du papier, couper en deux.

Conseil — Écraser les falafels dans le wrap : chaque bouchée en contient, c'est la technique des stands de Tel Aviv.

Variante — Sauce tahini-harissa pour une version qui pique.

Conservation — À manger dans l'heure — le croustillant du falafel est fragile.

Club sandwich healthy

Le triple étage des palaces, en pain complet et sauce yaourt.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	32 g	14 g	44 g	7 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 6 tranches de pain complet toastées
- 1 filet de poulet grillé tranché fin
- 4 tranches de bacon de dinde grillé
- 1 tomate
- Feuilles de laitue
- 1/2 avocat
- Sauce : yaourt grec, moutarde, ciboulette

Préparation

1. Toaster les tranches, griller poulet et bacon de dinde.
2. Tartiner chaque étage de sauce yaourt.
3. Étage 1 : laitue, poulet. Étage 2 : tomate, avocat, bacon de dinde.
4. Fermer et maintenir avec des piques en bois.
5. Trancher en triangles à couteau bien affûté.

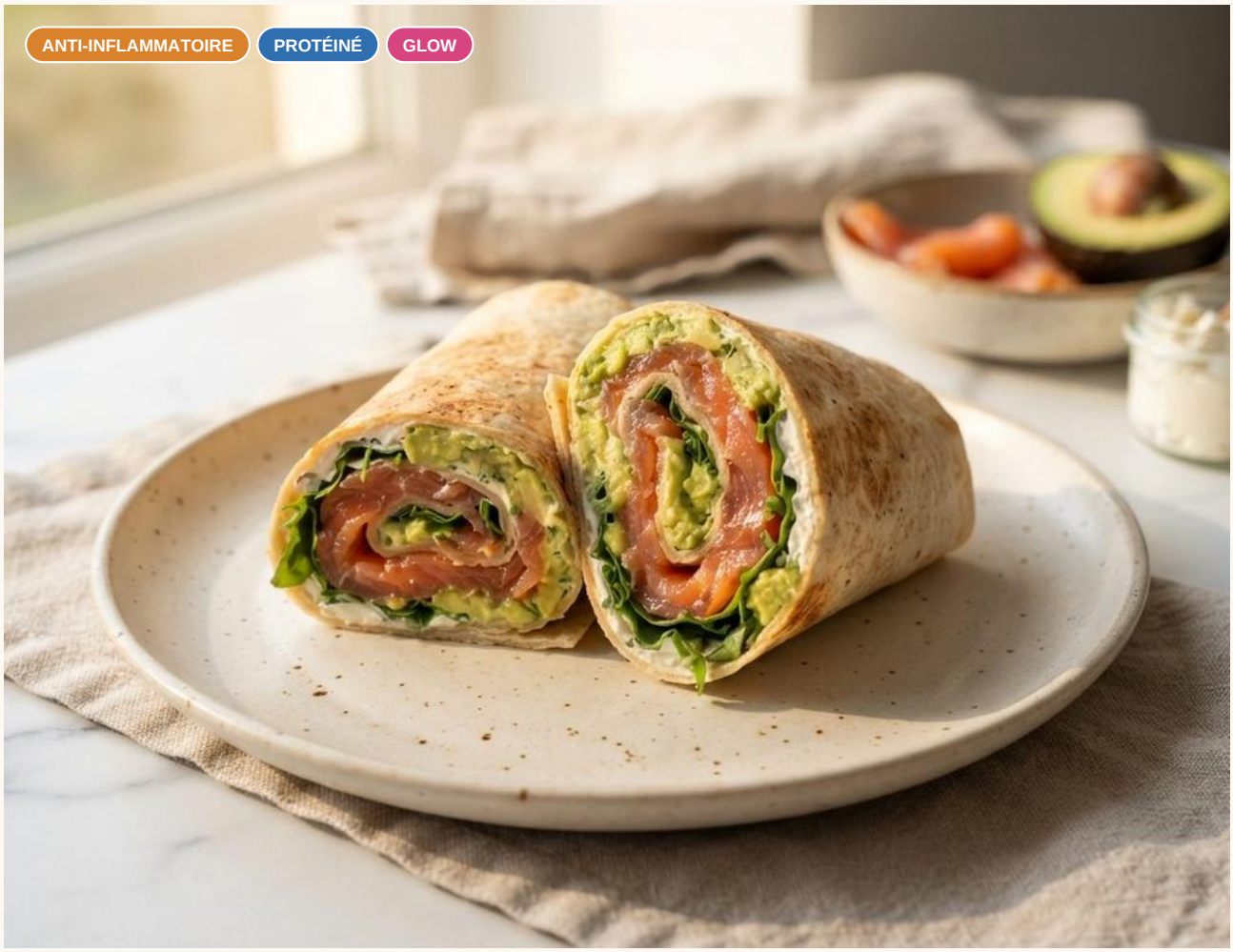
Conseil — Toaster ferme + piques en bois : l'architecture tient jusqu'à la dernière bouchée.

Variante — Version thon-œuf pour le club marin.

Conservation — 2 h au frais maximum — après, la tomate attaque le pain.

Wrap saumon fumé-avocat

Le wrap chic prêt en cinq minutes, parfait bureau comme pique-nique.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

430 kcal	22 g	24 g	34 g	7 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 tortillas complètes
- 100 g de saumon fumé
- 1 avocat écrasé au citron
- 80 g de fromage frais
- Roquette ou épinards
- Concombre en bâtonnets
- Aneth, poivre

Préparation

1. Tartiner les tortillas de fromage frais.
2. Étaler l'avocat citronné.
3. Ajouter saumon, concombre, verdure et aneth.
4. Rouler très serré, envelopper de film.
5. Réfrigérer 10 minutes puis trancher en rondelles ou en deux.

Conseil — Le passage au frais soude le wrap : les rondelles tiennent parfaitement.

Variante — En rouleaux apéro : tranche en 8 bouchées spirales.

Conservation — 24 h au frais bien filmé.

Pita poulet gyros léger

La Grèce à la maison : poulet mariné au yaourt-citron, pita moelleuse, tzatziki.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 27 · 2 PORTIONS · FACILE

510 kcal	40 g	16 g	52 g	5 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pains pita
- 300 g de filets de poulet en lamelles
- Marinade : yaourt, citron, ail, origan, paprika
- Tzatziki
- Tomate, oignon rouge
- Quelques frites au four (option assumée)

Préparation

1. Mariner le poulet 1 heure minimum.

2. Le saisir à feu vif 6 à 8 minutes jusqu'à caramélisation.

3. Chauffer les pitas.

4. Garnir : tzatziki, poulet, tomate, oignon (et 3 frites, tradition grecque oblige).

5. Rouler dans du papier et servir chaud.

Conseil — La caramélisation du poulet mariné au yaourt imite la broche verticale du vrai gyros.

Variante — Version dinde ou halloumi grillé.

Conservation — Poulet cuit : 3 jours — les pitas se garnissent au moment.

Wraps verts épinards-avoine

Le wrap viral sans farine : épinards, œufs et avoine mixés, cuits en fine galette souple.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 22 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

118 kcal	9 g	6 g	7 g	2 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g d'épinards frais
- 4 œufs
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 pincée de sel, poivre
- Garniture au choix : poulet grillé, houmous, saumon fumé, crudités

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Mixer les épinards, les œufs, l'avoine et le sel jusqu'à obtenir un liquide vert bien lisse.

3. Verser sur une plaque chemisée de papier légèrement huilé (ou en 4 disques) et étaler finement.

4. Cuire 10 à 12 minutes, laisser refroidir 5 minutes puis décoller.

5. Garnir et rouler serré (valeurs pour 1 wrap nature).

Conseil — Papier cuisson légèrement huilé : le wrap se décolle sans se déchirer.

Variante — Version rouge à la betterave ou orange à la carotte.

Conservation — 3 jours au frais, entre deux feuilles de papier cuisson.

21

Burgers healthy

Le plaisir du burger, sans le regret.

Smash burger healthy
Burger de poulet croustillant au four
Veggie burger haricots noirs
Burger portobello grillé

Smash burger healthy

La technique du smash — croûte caramélisée maximale — avec un bœuf 5 % et un bun complet.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 23 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

480 kcal	38 g	20 g	40 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de bœuf haché 5 % en 4 boules
- 2 buns complets
- 2 tranches de cheddar
- 1/2 oignon en fines rondelles
- Cornichons, iceberg
- Sauce : yaourt grec, ketchup, moutarde, cornichon

Préparation

1. Chauffer une poêle en fonte à feu maximum, 3 minutes.

2. Poser les boules, les écraser violemment 10 secondes avec une spatule solide.

3. Saler, cuire 2 minutes jusqu'à la croûte brune, retourner.

4. Cheddar dessus, 1 minute, empiler en double.

5. Monter : bun toasté, sauce, iceberg, steaks, cornichons, oignon.

Conseil — On n'écrase qu'UNE fois, au début — après, on ne touche plus, c'est la croûte qui se forme.

Variante — Ajoute des oignons smashés sous le steak (« Oklahoma style »).

Conservation — Un smash burger ne se garde pas : il se dévore.

Burger de poulet croustillant au four

Le chicken burger de fast-food, pané aux cornflakes et cuit au four.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

470 kcal	40 g	12 g	50 g	4 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 filets de poulet aplatis
- 60 g de cornflakes écrasés
- 1 œuf, 2 c. à s. de farine
- Paprika, ail en poudre
- 2 buns complets
- Coleslaw léger : chou, carotte, yaourt
- Pickles, sauce sriracha-yaourt

Préparation

1. Paner le poulet : farine, œuf, cornflakes épicés bien pressés.
2. Cuire 18 à 20 minutes à 200 °C sur grille (ou air fryer 12 min).
3. Préparer le coleslaw crémeux léger.
4. Toaster les buns.
5. Monter : sauce, poulet croustillant, coleslaw, pickles.

Conseil — Le coleslaw à la place de la salade : le vrai twist des meilleurs chicken burgers.

Variante — Nappe de hot honey pour la version sucrée-piquante virale.

Conservation — Le poulet pané se garde 2 jours et recroustille au four.

Veggie burger haricots noirs

Un steak végétal qui se tient vraiment, fumé au paprika, jamais pâteux.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 1 H 02 · 4 PORTIONS · MOYEN

420 kcal	16 g	14 g	58 g	12 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 boîte de haricots noirs bien égouttés
- 60 g de flocons d'avoine mixés
- 1/2 oignon haché revenu
- 1 c. à c. de paprika fumé, cumin
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 1 c. à s. de graines de lin + 3 c. à s. d'eau
- 4 buns, crudités, sauce avocat

Préparation

1. Sécher les haricots au four 10 minutes à 150 °C (anti-bouillie).
2. Les écraser grossièrement avec tous les ingrédients.
3. Former 4 steaks, réfrigérer 30 minutes.
4. Poêler 4 à 5 minutes par face à feu moyen-vif.
5. Monter les burgers avec sauce à l'avocat et crudités.

Conseil — Sécher les haricots au four est LE geste anti-steak-mou : ne le saute jamais.

Variante — Moitié haricots, moitié betterave râpée pour un steak « saignant ».

Conservation — Steaks crus : 3 jours au frais ou congelés entre papiers cuisson.

Burger portobello grillé

Le champignon géant remplace le pain — ou la viande, à toi de choisir ton camp.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

320 kcal	14 g	20 g	22 g	6 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 gros champignons portobello
- 2 steaks au choix (bœuf 5 % ou halloumi)
- 2 tranches de tomate
- Roquette
- 2 c. à s. de pesto léger
- Huile d'olive, vinaigre balsamique, ail

Préparation

1. Badigeonner les portobellos d'huile, ail et balsamique.
2. Les griller 5 à 6 minutes par face jusqu'à tendreté juteuse.
3. Cuire le steak ou dorer le halloumi.
4. Monter : portobello (chapeau vers le bas), pesto, steak, tomate, roquette, portobello.
5. Piquer et servir aussitôt avec couteau-fourchette assumés.

Conseil — Sale les portobellos après cuisson : avant, ils rendent toute leur eau.

Variante — Utilise les portobellos comme steak dans un bun classique.

Conservation — Se mange chaud, immédiatement.

22

Pizzas healthy

Des bases malines, un max de saveur.

Pizza cottage cheese protéinée

Pizza base chou-fleur

Pizza tortilla express

Pita pizza margherita

Pizza cottage cheese protéinée

La pâte virale au cottage cheese : croustillante, riche en protéines, prête sans levée.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

420 kcal	32 g	12 g	46 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- Pâte : 200 g de cottage cheese mixé, 150 g de farine, 1 c. à c. de levure chimique, sel
- 80 g de sauce tomate
- 1 boule de mozzarella light
- Basilic, roquette
- Tomates cerises

Préparation

1. Mixer le cottage cheese lisse, mélanger avec farine, levure et sel en boule souple.
2. Étaler finement sur papier cuisson.
3. Précuire 12 minutes à 220 °C.
4. Garnir : sauce, mozzarella, tomates.
5. Cuire encore 10 à 12 minutes, finir roquette et basilic.

Conseil — La précuisson à blanc garantit un centre cuit et croustillant.

Variante — Base sauce blanche légère (ricotta-ail) et champignons.

Conservation — La pâte crue se garde 24 h filmée au frais.

Pizza base chou-fleur

La croûte de chou-fleur croustillante qui a réconcilié pizza et légumes.

PROTÉINÉ VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 1 H · 2 PORTIONS · MOYEN

380 kcal	24 g	18 g	30 g	8 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 chou-fleur (600 g) râpé en semoule
- 1 œuf
- 60 g de mozzarella râpée + 60 g pour garnir
- 30 g de parmesan
- Origan
- Sauce tomate, basilic, tomates cerises

Préparation

1. Cuire la semoule de chou-fleur 5 minutes au micro-ondes, puis L'ESSORER de toutes ses forces dans un torchon.

2. Mélanger avec œuf, mozzarella, parmesan et origan.

3. Étaler en disque fin sur papier cuisson, cuire 20 minutes à 220 °C.

4. Garnir sauce, mozzarella, tomates.

5. Repasser 10 minutes au four, finir au basilic.

Conseil — L'essorage est 90 % de la réussite : le chou-fleur doit être sec comme un désert.

Variante — Ajoute des herbes italiennes dans la pâte elle-même.

Conservation — La base précuite se congèle très bien entre deux papiers.

Pizza tortilla express

Dix minutes chrono du placard à l'assiette : la pizza du mardi soir sauvée.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 13 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

380 kcal	20 g	14 g	44 g	5 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 grande tortilla complète
- 3 c. à s. de sauce tomate
- 60 g de mozzarella râpée
- Champignons, olives, ou ce que le frigo propose
- Origan, roquette

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C avec la plaque dedans.
2. Poser la tortilla sur la plaque chaude, garnir sauce, fromage, toppings.
3. Cuire 6 à 8 minutes jusqu'aux bords dorés.
4. Finir origan et roquette, couper en quartiers.

Conseil — La plaque préchauffée croustille le dessous de la tortilla comme un four à pizza.

Variante — Double tortilla avec fromage entre les deux : la « pizza quesadilla ».

Conservation — Aucune — mais elle sera mangée avant que la question se pose.

Pita pizza margherita

La pita se prend pour une napolitaine : moelleuse au centre, dorée aux bords.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 15 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

360 kcal	18 g	12 g	46 g	5 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pains pita
- 4 c. à s. de sauce tomate de qualité
- 1 boule de mozzarella
- Basilic frais
- Huile d'olive, origan

Préparation

1. Préchauffer le four à 230 °C.
2. Étaler la sauce sur les pitas, ajouter la mozzarella en morceaux.
3. Cuire 8 à 10 minutes directement sur la grille.
4. Finir basilic frais et filet d'huile d'olive.

Conseil — La cuisson sur grille (sans plaque) rend la pita croustillante dessous.

Variante — Ajoute des anchois et des câpres pour une napolitaine assumée.

Conservation — Se réchauffe 3 minutes au four, honnête mais moins glorieux.

23

Air Fryer

Croustillant maximal, huile minimale.

Feta rolls croustillants
Poulet croustillant air fryer
Saumon bites teriyaki
Frites de patate douce croustillantes
Légumes rôtis express
Chips de pomme à la cannelle

Feta rolls croustillants

Les cigares feta-miel de TikTok : croustillant, coulant, sucré-salé — dangereusement bons.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

240 kcal	8 g	14 g	20 g	1 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 feuilles de brick ou filo
- 150 g de feta
- 1 c. à s. de miel + extra pour servir
- 1 c. à c. de zeste de citron
- Graines de sésame
- Huile en spray

Préparation

1. Écraser la feta avec miel et zeste.

2. Répartir sur les feuilles, rouler en cigares serrés en repliant les bords.

3. Vaporiser d'huile, parsemer de sésame.

4. Air fryer 180 °C, 8 à 10 minutes jusqu'à dorure.

5. Arroser de miel et servir chaud — le cœur coule.

Conseil — Roule serré et soude le bord avec un peu d'eau : rien ne coule à la cuisson.

Variante — Ajoute menthe ciselée ou piment dans la farce.

Conservation — À la sortie de l'air fryer uniquement — le croustillant est éphémère.

Poulet croustillant air fryer

Le poulet frit sans friture : croûte dorée, chair juteuse, conscience tranquille.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

380 kcal	42 g	12 g	24 g	2 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de hauts de cuisse désossés ou filets
- 100 g de yaourt grec + 1 c. à c. de sriracha
- 80 g de cornflakes écrasés
- Paprika, ail en poudre, sel
- Huile en spray

Préparation

1. Enrober le poulet du mélange yaourt-sriracha.
2. Le rouler dans les cornflakes épicés en pressant fort.
3. Vaporiser d'huile.
4. Air fryer 190 °C, 14 à 16 minutes en retournant à mi-cuisson.
5. Vérifier la cuisson à cœur et servir brûlant.

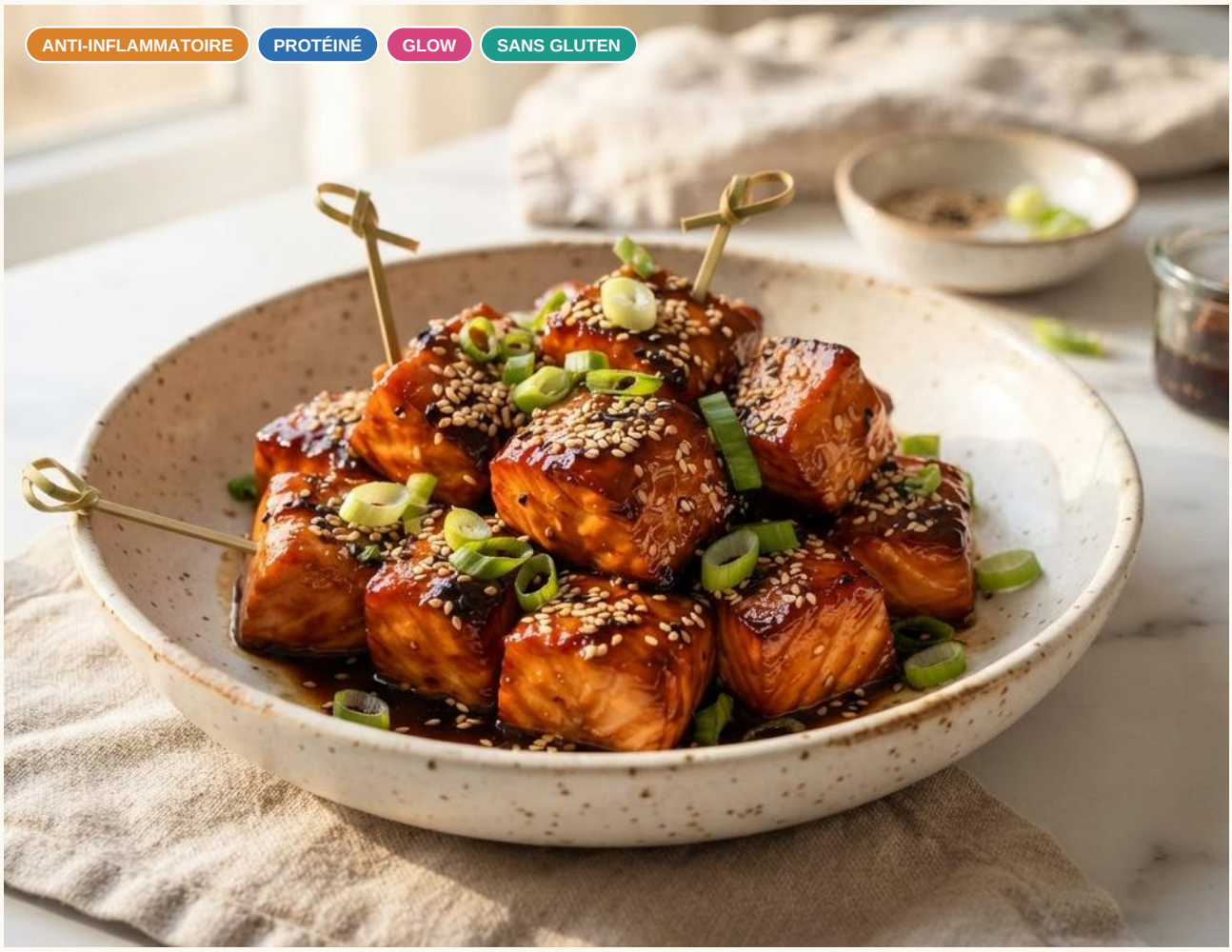
Conseil — Le yaourt remplace l'œuf ET attendrit : double emploi gagnant.

Variante — Nappe de hot honey ou de sauce buffalo légère.

Conservation — 2 jours au frais, 4 minutes d'air fryer pour ressusciter le croquant.

Saumon bites teriyaki

Des cubes de saumon laqués en 8 minutes — l'apéritif ou le bowl-topping parfait.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 18 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

340 kcal	30 g	18 g	12 g	0 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de saumon en cubes de 3 cm
- 2 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail râpée
- Sésame, oignon nouveau

Préparation

1. Mélanger soja, miel, sésame et ail, enrober les cubes.
2. Air fryer 200 °C, 7 à 8 minutes sans toucher.
3. Les cubes doivent être laqués et à peine nacrés au centre.
4. Parsemer de sésame et d'oignon nouveau.
5. Servir sur riz, salade ou en pics apéro.

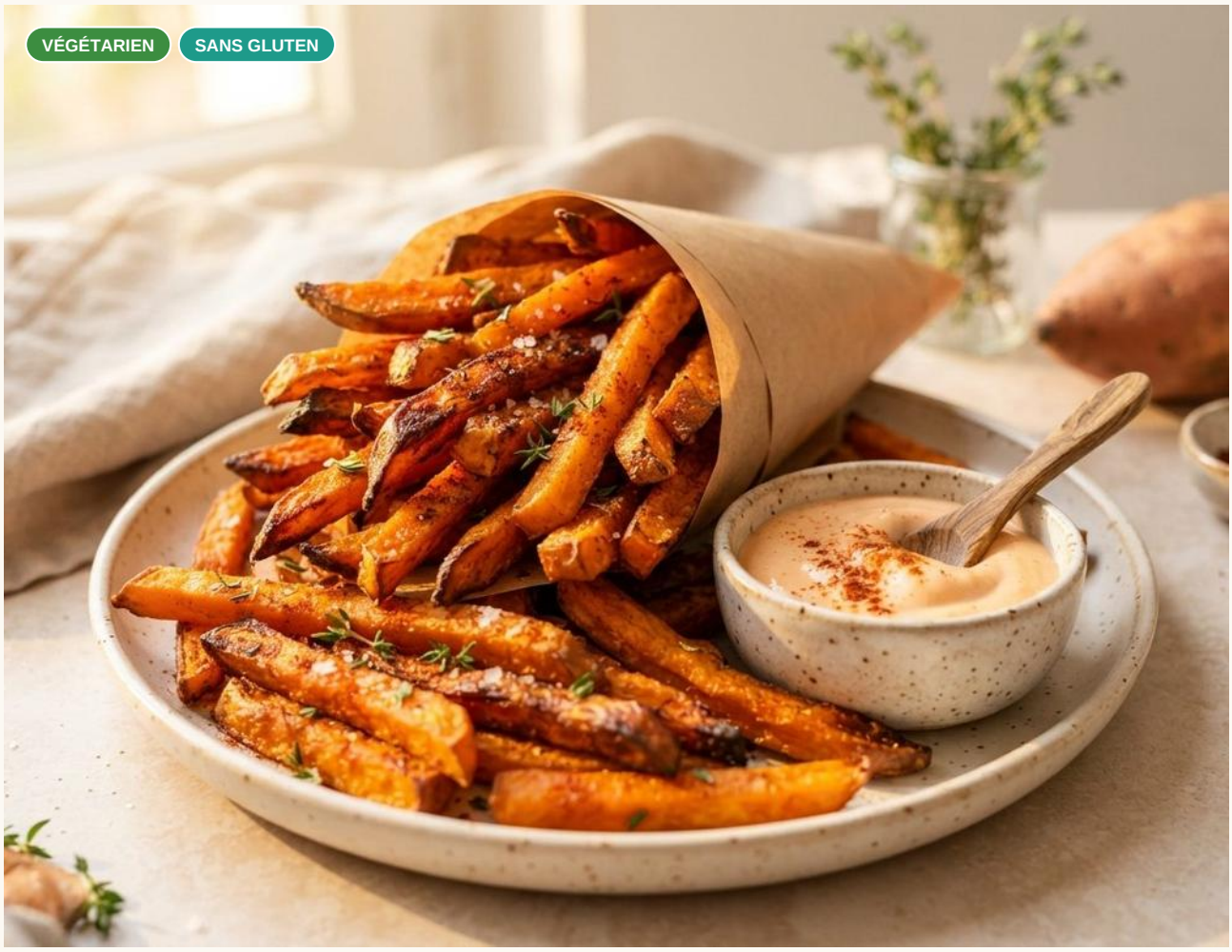
Conseil — Ne prolonge pas la cuisson : le saumon passe de fondant à sec en 2 minutes.

Variante — Marinade miso-érable pour une variante umami.

Conservation — 24 h au frais — très bons froids sur une salade.

Frites de patate douce croustillantes

Le graal de l'air fryer : des frites orange caramélisées avec une cuillère d'huile.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

220 kcal	3 g	7 g	38 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à c. de paprika fumé
- Sel (après cuisson)
- Sauce yaourt-sriracha

Préparation

1. Tailler des frites régulières, les rincer et bien les sécher.
2. Les enrober de fécule, puis d'huile et de paprika.
3. Air fryer 190 °C, 18 à 20 minutes, en secouant le panier deux fois.
4. Saler seulement à la sortie.
5. Servir avec la sauce yaourt-sriracha.

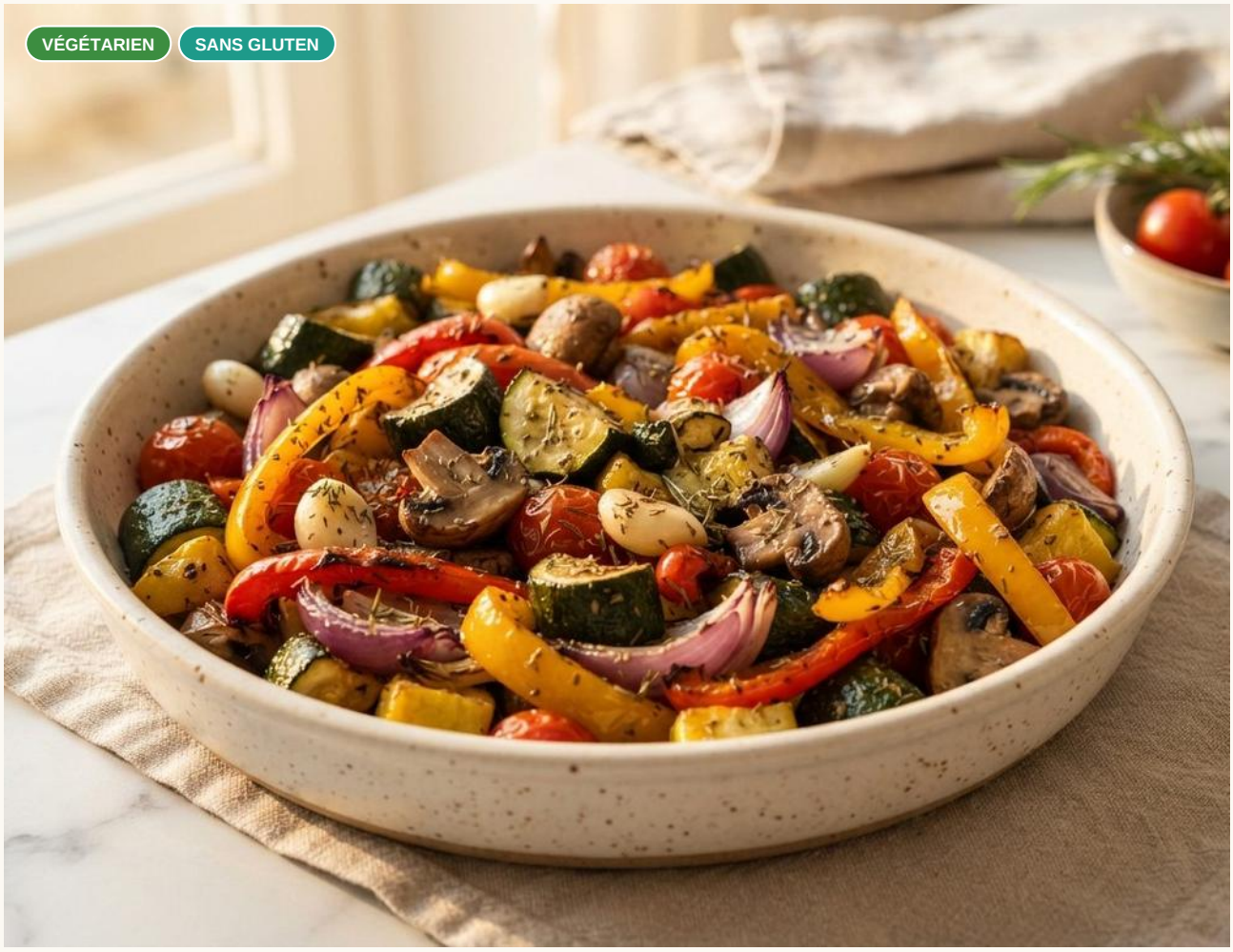
Conseil — La fécule crée la coque croustillante ; le sel avant cuisson ramollit — toujours après.

Variante — Épices cajun ou parmesan-ail en fin de cuisson.

Conservation — Se réchauffent 3 minutes à l'air fryer, comme neuves.

Légumes rôtis express

Le side de semaine : des légumes caramélisés en 15 minutes sans four à préchauffer.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

160 kcal	4 g	8 g	20 g	6 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 200 g de champignons
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes de Provence, ail en poudre
- Balsamique pour finir

Préparation

1. Couper tous les légumes en morceaux réguliers.
2. Les enrober d'huile et d'assaisonnements.
3. Air fryer 190 °C, 13 à 15 minutes, en secouant à mi-temps.
4. Finir d'un trait de balsamique.
5. Servir avec tout — c'est le side universel.

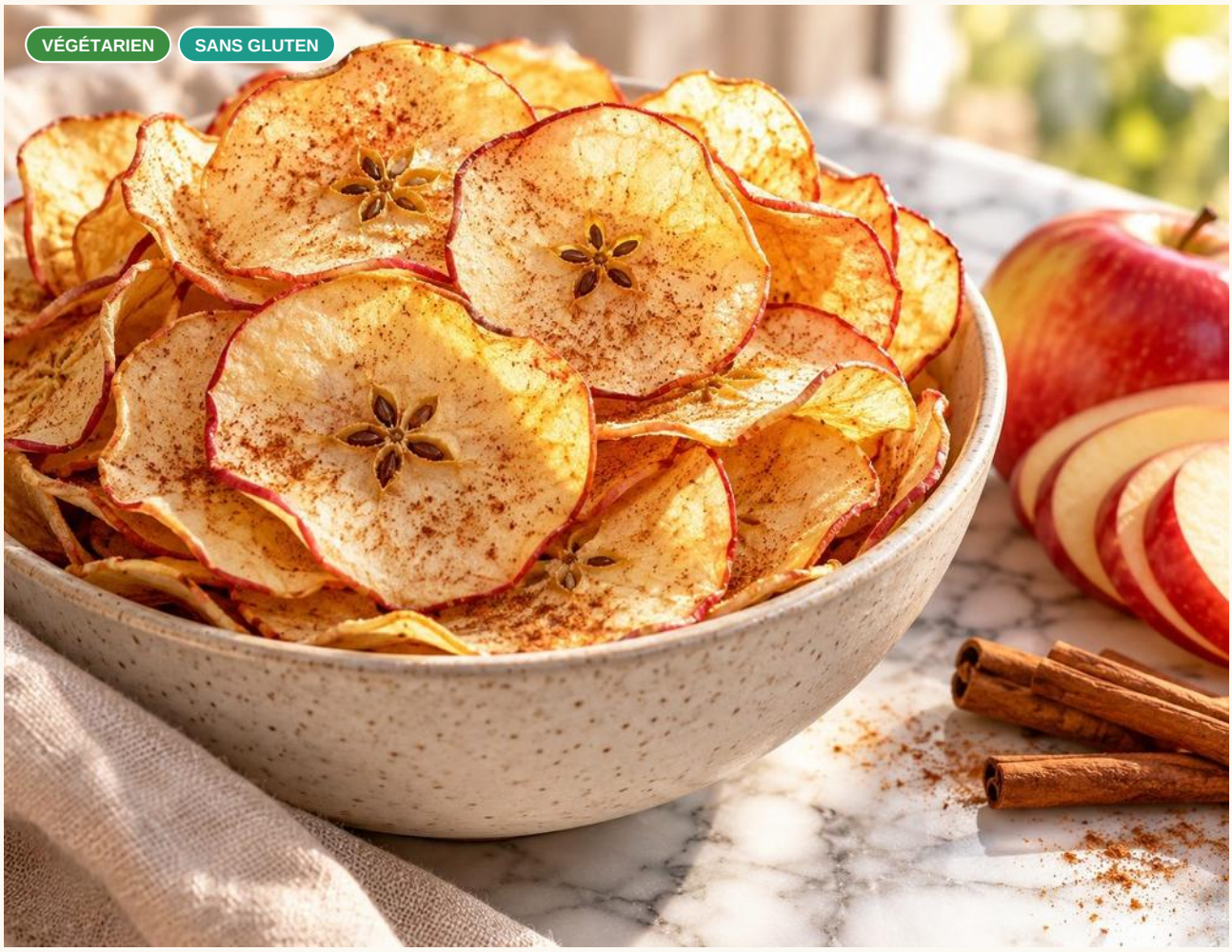
Conseil — Ne surcharge pas le panier : l'air doit circuler pour caraméliser.

Variante — Ajoute halloumi en dés les 5 dernières minutes.

Conservation — 3 jours au frais — délicieux froids en salade aussi.

Chips de pomme à la cannelle

Le snack sucré zéro culpabilité : des pétales de pomme croustillants.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	0 g	0 g	22 g	4 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pommes
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de muscade (facultatif)

Préparation

1. Trancher les pommes en rondelles très fines (2 mm, mandoline idéale), retirer les pépins.

2. Saupoudrer de cannelle.

3. Air fryer 150 °C, 20 à 25 minutes en retournant deux fois.

4. Laisser refroidir sur une grille : c'est là qu'elles croustillent.

5. Stocker dès refroidissement complet.

Conseil — Elles semblent molles à la sortie : le croustillant arrive au refroidissement.

Variante — Poires ou bananes en tranches, même méthode.

Conservation — 1 semaine en boîte hermétique avec un morceau de papier absorbant.

24

1, 2, 3 ingrédients

Le minimalisme viral : une poignée d'ingrédients, un maximum d'effet.

Chips de parmesan (1 ingrédient)
Chips de kale (1 ingrédient et demi)
Chips de pommes de terre maison
Soufflés au fromage 2 ingrédients
Compote de pommes maison (1 ingrédient)
Raisins glacés au citron vert
Palmiers 2 ingrédients
Fudge chocolat 2 ingrédients
Bouchées choco-cacahuète 2 ingrédients
Banana bites choco-cacahuète
Cookies beurre de cacahuète 3 ingrédients
Muffins banane 3 ingrédients
Brownie 3 ingrédients
Tarte aux pommes 3 ingrédients

Chips de parmesan (1 ingrédient)

Un seul ingrédient, cinq minutes : les tuiles dorées qui subliment salades et apéros.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 6 MIN · TOTAL 11 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	10 g	7 g	1 g	0 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

• 120 g de parmesan fraîchement râpé (et c'est tout)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Former des petits tas de parmesan espacés sur papier cuisson.
3. Aplatir légèrement en disques.
4. Cuire 5 à 6 minutes jusqu'à dorure dentelle.
5. Refroidir 2 minutes sur la plaque — elles durcissent en tuiles croustillantes.

Conseil — Encore molles à la sortie, croustillantes 2 minutes après : ne les touche pas avant.
Variante — Moule-les tièdes sur un verre retourné : paniers à salade comestibles.
Conservation — 3 jours en boîte hermétique avec papier absorbant.

Chips de kale (1 ingrédient et demi)

Le chou frisé devenu chips aérienne : croustillant coupable, culpabilité zéro.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

70 kcal	3 g	4 g	6 g	3 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

• 200 g de chou kale
• 1 c. à s. d'huile d'olive
• Sel fin (et option : levure maltée, paprika)

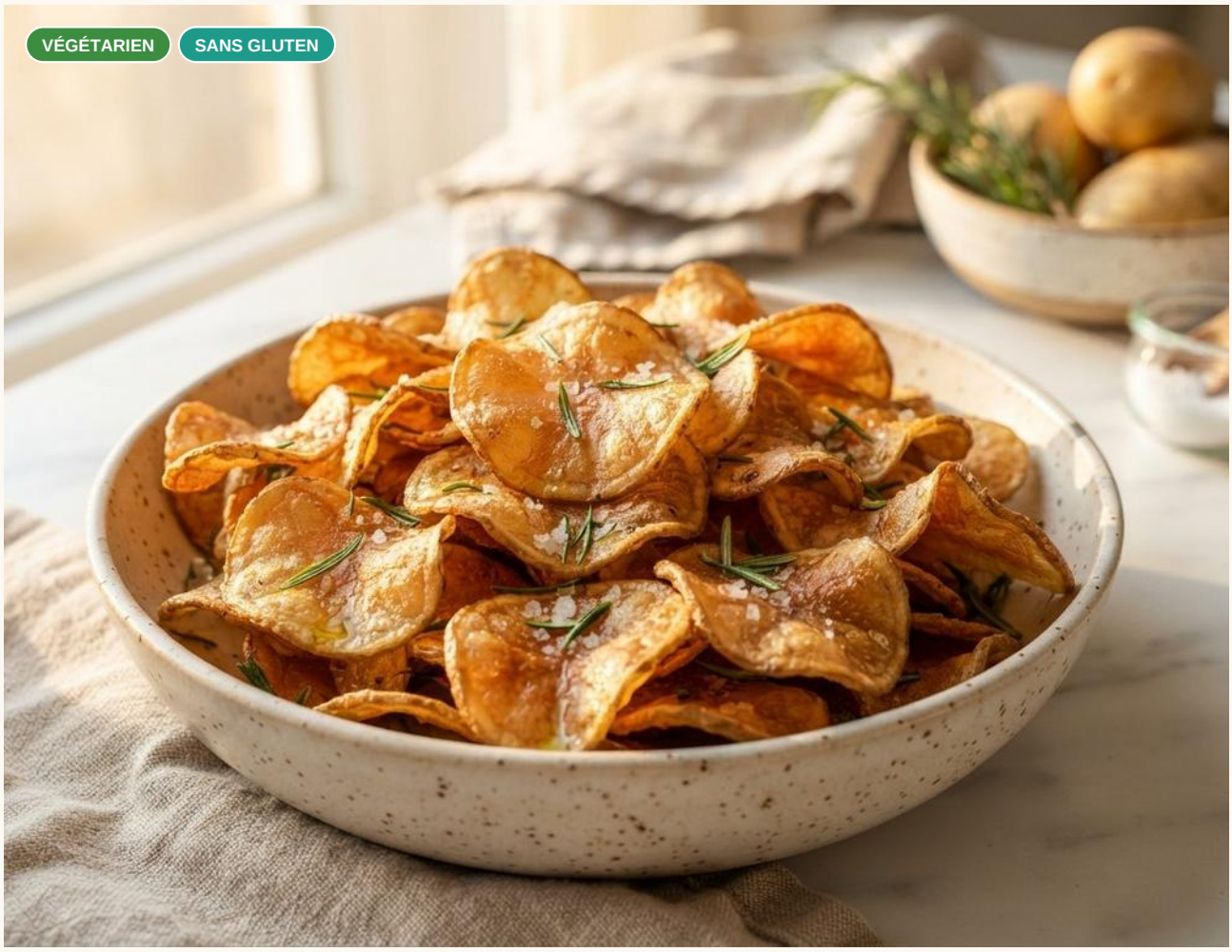
Préparation

1. Laver et SÉCHER parfaitement le kale (essoreuse puis torchon).
2. Retirer les côtes dures, déchirer en morceaux de chips.
3. Masser avec l'huile — chaque feuille, individuellement.
4. Étaler sans chevaucher sur deux plaques.
5. Cuire 12 à 15 minutes à 150 °C — les feuilles doivent être sèches et se briser au toucher.

Conseil — Kale humide = kale bouilli. Le séchage obsessionnel est 90 % de la recette.
Variante — Levure maltée pour le goût fromager vegan — la version culte.
Conservation — 48 h en boîte hermétique — mais leur espérance de vie réelle est de 10 minutes.

Chips de pommes de terre maison

Des vraies chips au four : fines comme du papier, dorées comme il faut.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 55 MIN · 3 PORTIONS · FACILE

140 kcal	3 g	5 g	22 g	2 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 pommes de terre moyennes
- 1,5 c. à s. d'huile d'olive
- Sel fin
- Options : paprika, vinaigre en poudre, romarin

Préparation

1. Trancher les pommes de terre à la mandoline (1-2 mm, régularité absolue).

2. Tremper 15 minutes dans l'eau froide (l'amidon s'en va), sécher PARFAITEMENT.

3. Enrober d'huile, étaler sans chevauchement sur plaques.

4. Cuire 20 à 25 minutes à 180 °C en surveillant — retirer les dorées au fur et à mesure.

5. Saler à la sortie, refroidir : le croustillant claque.

Conseil — Le trempage anti-amidon + séchage parfait : les deux gestes qui séparent la chips du carton mou.

Variante — Patate douce ou betterave pour les chips multicolores.

Conservation — 48 h en boîte hermétique — record rarement testé en conditions réelles.

Soufflés au fromage 2 ingrédients

Œufs + parmesan, et le miracle opère : des soufflés apéro qui gonflent sans technique.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

130 kcal	11 g	9 g	1 g	0 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 80 g de parmesan ou comté finement râpé
- Poivre, muscade (les resquilleurs autorisés)

Préparation

1. Monter les blancs en neige ferme.
2. Mélanger les jaunes avec le fromage râpé.
3. Incorporer les blancs délicatement en trois fois.
4. Répartir dans des mini-moules ou caissettes.
5. Cuire 12 à 15 minutes à 180 °C — servir IMMÉDIATEMENT, un soufflé n'attend pas.

Conseil — Les convives attendent le soufflé, jamais l'inverse : enfourne quand tout le monde est assis.
Variante — Ajoute ciboulette ou dés de jambon blanc ou de poulet pour étoffer.
Conservation — Aucune — la retombée est physiquement inévitable, la gourmandise aussi.

Compote de pommes maison (1 ingrédient)

Des pommes, une casserole, rien d'autre : la compote qui n'a besoin de personne.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

80 kcal	0 g	0 g	20 g	3 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 6 pommes (mélange les variétés : c'est le secret)
- Option tolérée : 1 trait de citron, 1 bâton de cannelle

Préparation

1. Peler et couper les pommes en morceaux.
2. Cuire à couvert à feu doux avec 2 c. à s. d'eau, 15 à 20 minutes.
3. Remuer de temps en temps — elles fondent seules.
4. Écraser à la fourchette (rustique) ou mixer (lisse).
5. Tiède ou froide, nature ou cannelle : elle a toujours raison.

Conseil — Mélanger 2 ou 3 variétés (acide + sucrée + parfumée) donne une compote complexe sans un gramme de sucre.
Variante — Poire-vanille ou pomme-rhubarbe pour élargir le répertoire.
Conservation — 5 jours au frigo, se congèle en portions — la base de mille desserts healthy.

Raisins glacés au citron vert

Le « nature's candy » : des raisins congelés roulés au citron vert — le bonbon glacé de l'été.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 3 H · TOTAL 3 H 10 · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

70 kcal	0 g	0 g	17 g	1 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de raisin blanc ou rouge sans pépins
- 2 citrons verts (jus et zestes)
- Option : 1 c. à s. de sucre pour l'effet givré

Préparation

1. Laver, sécher et égrapper les raisins.
2. Les rouler dans le jus de citron vert.
3. Saupoudrer de zestes (et du sucre optionnel pour l'effet candy).
4. Étaler sur plaque, congeler 3 heures.
5. Croquer glacés : l'extérieur givré, le cœur sorbet.

Conseil — Congelés, les raisins deviennent de mini-sorbets naturels — la texture est la surprise.
Variante — Version « sour candy » : citron vert + une pointe de sel fin.
Conservation — 1 mois au congélateur en sachet — le bonbon toujours prêt.

Palmiers 2 ingrédients

Pâte feuilletée + sucre : les palmitos dorés qui caramélisent tout seuls — 40 millions de vues.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 20 MIN · TOTAL 45 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

160 kcal	2 g	9 g	18 g	0 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée rectangulaire (pur beurre)
- 60 g de sucre (ou sucre de coco)
- Option : cannelle

Préparation

1. Saupoudrer la moitié du sucre sur le plan de travail, dérouler la pâte dessus.
2. Couvrir du reste de sucre, passer le rouleau pour incruster.
3. Rouler les deux bords vers le centre jusqu'à ce qu'ils se rejoignent.
4. Trancher en escargots de 1 cm, 20 minutes au frais.
5. Cuire 12 à 15 minutes à 200 °C en retournant à mi-cuisson — caramel doré des deux faces.

Conseil — Le retournement à mi-cuisson caramélise les deux faces : c'est lui qui fait le palmier de boulangerie.
Variante — Version salée : parmesan-herbes à la place du sucre — l'apéro en 15 minutes.
Conservation — 3 jours en boîte métal — le croustillant caramélisé tient étonnamment bien.

Fudge chocolat 2 ingrédients

Chocolat + lait concentré : le fudge fondant qui se prépare pendant une pause pub.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 10 · 16 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	2 g	6 g	15 g	1 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de chocolat noir ou au lait
- 200 g de lait concentré sucré
- Options : fleur de sel, noix, vanille

Préparation

1. Fondre le chocolat avec le lait concentré à feu très doux (ou micro-ondes par 30 secondes).
2. Remuer jusqu'à pâte épaisse, brillante et lisse.
3. Verser dans un moule carré chemisé, lisser.
4. Fleur de sel ou noix sur le dessus.
5. 2 heures au frais, découper en 16 carrés au couteau chaud.

Conseil — Feu TRÈS doux : le chocolat qui surchauffe granule — la douceur est dans la douceur.
Variante — Tourbillon de beurre de cacahuète marbré avant le froid.
Conservation — 2 semaines au frigo en boîte — le cadeau gourmand maison par excellence.

Bouchées choco-cacahuète 2 ingrédients

Chocolat fondu + beurre de cacahuète : les cups maison meilleures que celles du commerce.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 15 · 12 PORTIONS · TRÈS FACILE

140 kcal	4 g	10 g	10 g	1 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de chocolat noir
- 120 g de beurre de cacahuète crémeux
- Option : fleur de sel

Préparation

1. Fondre le chocolat, en verser une cuillère au fond de 12 caissettes.
2. Figer 10 minutes au congélateur.
3. Déposer une cuillère de beurre de cacahuète au centre de chaque.
4. Couvrir du reste de chocolat fondu.
5. Fleur de sel, 1 heure au frais — démouler et cacher (sinon disparition).

Conseil — La couche du bas doit être figée avant la garniture : sinon tout fusionne en marbré (bon, mais raté).
Variante — Beurre d'amande ou tahini-miel pour changer de camp.
Conservation — 2 semaines au frigo, 2 mois au congélateur — meilleures glacées.

Banana bites choco-cacahuète

Rondelle de banane, voile de cacahuète, coque de chocolat : le bonbon glacé en trois étages.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 15 · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	3 g	6 g	13 g	2 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 bananes en rondelles épaisses
- 80 g de beurre de cacahuète
- 120 g de chocolat noir
- 1 c. à c. d'huile de coco
- Fleur de sel

Préparation

1. Assembler des sandwichs : rondelle, beurre de cacahuète, rondelle.
2. Congeler 1 heure sur plaque.
3. Fondre le chocolat avec l'huile de coco.
4. Tremper chaque bouchée à moitié ou en entier.
5. Fleur de sel, recongeler 30 minutes — croquer directement du congélateur.

Conseil — La banane congelée prend une texture de glace : ces bouchées sont des mini-esquimaux déguisés.
Variante — Roule la tranche chocolatée dans des cacahuètes concassées.
Conservation — 2 semaines au congélateur en boîte — le stock de secours des envies sucrées.

Cookies beurre de cacahuète 3 ingrédients

Le cookie américain à trois ingrédients qui se prépare plus vite qu'il ne cuit.



PRÉPARATION 8 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 18 MIN · 10 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	5 g	9 g	9 g	1 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de beurre de cacahuète
- 70 g de sucre de coco
- 1 œuf
- Option : fleur de sel

Préparation

1. Mélanger énergiquement les trois ingrédients en pâte dense.
2. Former 10 boules, les aplatir à la fourchette en croisillons (le motif signature).
3. Fleur de sel pour les esthètes.
4. Cuire 9 à 10 minutes à 180 °C — ils semblent mous, c'est normal.
5. Refroidir 10 minutes SUR la plaque : ils y finissent leur cuisson.

Conseil — Déplacés chauds, ils s'effondrent : la plaque est leur berceau pendant 10 minutes.
Variante — Un carré de chocolat enfoncé à la sortie du four — fondu par la chaleur résiduelle.
Conservation — 5 jours en boîte — texture sablée-fondante unique au monde.

Muffins banane 3 ingrédients

Banane, œufs, beurre de cacahuète : des muffins moelleux sans farine ni sucre ajouté.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

150 kcal	7 g	9 g	11 g	2 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 bananes très mûres
- 2 œufs
- 120 g de beurre de cacahuète
- Option : 1/2 c. à c. de levure, pépites de chocolat

Préparation

1. Mixer bananes, œufs et beurre de cacahuète en pâte lisse.
2. Ajouter la levure (elle aide, avouons-le).
3. Verser dans 6 empreintes à muffins.
4. Pépites sur le dessus pour les gourmands.
5. Cuire 14 à 15 minutes à 180 °C — lame sèche.

Conseil — Le beurre de cacahuète joue le rôle de la farine ET du beurre : la magie des 3 ingrédients.
Variante — Beurre d'amande + myrtilles pour la version chic.
Conservation — 3 jours au frais, congelables — le goûter de sac à dos parfait.

Brownie 3 ingrédients

Banane + cacao + beurre de cacahuète : le brownie le plus rapide de l'univers healthy.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 30 MIN · 9 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	4 g	7 g	12 g	3 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 bananes très mûres
- 60 g de cacao non sucré
- 180 g de beurre de cacahuète
- Option : pépites, noix

Préparation

1. Mixer les bananes en purée parfaitement lisse.
2. Ajouter cacao et beurre de cacahuète, mixer en pâte épaisse.
3. Étaler dans un moule carré chemisé.
4. Parsemer d'options si le cœur en dit.
5. Cuire 18 à 20 minutes à 180 °C — le centre reste fudgy, c'est voulu.

Conseil — Il paraît sous-cuit à la sortie : une heure de patience et la texture fudge s'installe.
Variante — Une pincée de piment ou de café soluble pour la profondeur.
Conservation — 4 jours au frigo — il se bonifie, phénomène rare.

Tarte aux pommes 3 ingrédients

Une pâte à 2 ingrédients (avoine + compote), des pommes dessus : la tarte la plus simple du monde.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 1 H 05 · 8 PORTIONS · FACILE

155 kcal	4 g	2 g	30 g	4 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 300 g de compote de pommes sans sucre ajouté (150 g pour la pâte, 150 g pour la garniture)
- 3 pommes
- Option : 1 c. à c. de cannelle

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Mixer grossièrement l'avoine et la mélanger avec 150 g de compote : la pâte doit être collante.

3. L'étaler dans un moule chemisé de 22 cm en remontant sur les bords, piquer et cuire 20 minutes.

4. Étaler le reste de compote sur la pâte et ajouter les pommes en fines tranches ou en morceaux, cannelle.

5. Remettre 25 à 30 minutes au four, jusqu'à ce que les pommes dorent ; laisser tiédir avant de démouler.

Conseil — Tasse bien la pâte et précuis-la : elle se tient comme une vraie pâte sablée.

Variante — Poires-cannelle, ou abricots en été.

Conservation — 3 jours au frais — encore meilleure le lendemain.

25
Snacks

Les encas sains qui cartonnent en ligne.

Edamames sel-citron
Energy balls choco-dattes
Barres protéinées maison
Dattes façon Snickers
Cookie dough protéiné
Popcorn maison cannelle-érable
Clusters myrtilles-chocolat
Chamallow healthy à la pomme
Frozen yogurt bark
Bonbons healthy aux fruits

Edamames sel-citron

Le snack des izakayas : vert, croquant, protéiné, prêt en cinq minutes.



PRÉPARATION 2 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 7 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	12 g	5 g	10 g	5 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g d'edamames surgelés en cosses
- Gros sel
- 1/2 citron
- Piment en flocons (facultatif)

Préparation

1. Cuire les edamames 4 à 5 minutes à l'eau bouillante salée.
2. Égoutter soigneusement.
3. Saler au gros sel, presser le citron.
4. Option : flocons de piment.
5. Servir chaud ou froid — on presse la cosse entre les dents.

Conseil — Les cosses ne se mangent pas : elles délivrent les graines et le sel — c'est le geste qui rend accro.
Variante — Sautés à la poêle avec ail et sauce soja pour la version laquée.
Conservation — 24 h au frais — délicieux froids aussi.

Energy balls choco-dattes

Les boules d'énergie à trois ingrédients de base — le snack de sac à dos par excellence.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 12 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	3 g	5 g	14 g	2 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de dattes Medjool dénoyautées
- 100 g d'amandes ou noix de cajou
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 pincée de sel
- Coco râpée pour rouler

Préparation

1. Mixer les amandes en poudre grossière.
2. Ajouter dattes, cacao, beurre de cacahuète et sel, mixer en pâte collante.
3. Former 12 boules à la main légèrement humide.
4. Rouler dans la coco râpée.
5. Réfrigérer 30 minutes pour qu'elles se tiennent.

Conseil — Si la pâte s'effrite, une cuillère d'eau chaude ; si elle colle trop, plus d'amandes.
Variante — Citron-coco, cacahuète-choco, ou matcha-cajou : la base accepte tout.
Conservation — 2 semaines au frigo, 3 mois au congélateur.

Barres protéinées maison

Fini les barres industrielles à 4 euros : les vôtres sont meilleures et deux fois moins chères.

GOURMAND VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 15 · 10 PORTIONS · FACILE

190 kcal	12 g	8 g	18 g	3 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 60 g de protéine en poudre (vanille ou chocolat)
- 120 g de beurre de cacahuète
- 60 g de miel
- 8 cl de lait
- 30 g de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mélanger avoine, protéine et sel.
2. Chauffer doucement beurre de cacahuète et miel, verser sur le sec.
3. Ajouter le lait progressivement jusqu'à pâte compacte, puis les pépites.
4. Tasser fermement dans un moule chemisé.
5. Réfrigérer 2 heures, découper en 10 barres.

Conseil — Tasse comme si ta vie en dépendait : c'est ça qui empêche l'effritement.

Variante — Nappe de chocolat noir fondu pour la version deluxe.

Conservation — 1 semaine au frigo, 2 mois au congélateur, emballées individuellement.

Dattes façon Snickers

La datte fourrée cacahuète-chocolat : le bonbon healthy le plus copié au monde.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	3 g	6 g	18 g	2 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 dattes Medjool
- 4 c. à c. de beurre de cacahuète
- 8 cacahuètes grillées
- 80 g de chocolat noir
- Fleur de sel

Préparation

1. Inciser les dattes, retirer les noyaux.

2. Fourrer chacune d'une demi-cuillère de beurre de cacahuète et d'une cacahuète.

3. Refermer, piquer sur un cure-dent.

4. Tremper dans le chocolat fondu.

5. Fleur de sel, 20 minutes au congélateur pour figer.

Conseil — La fleur de sel n'est pas une option : c'est elle qui crée l'effet Snickers.
Variante — Beurre d'amande et amande entière pour la version amande.
Conservation — 2 semaines au frigo, 2 mois au congélateur — meilleures glacées.

Cookie dough protéiné

La pâte à cookie qui se mange à la cuillère, légale et pleine de protéines.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

210 kcal	14 g	9 g	20 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches très bien rincés
- 3 c. à s. de beurre de cacahuète
- 2 c. à s. de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à c. de vanille
- 20 g de protéine vanille (facultatif)
- 30 g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mixer les pois chiches avec beurre de cacahuète, miel, vanille et sel jusqu'à texture parfaitement lisse (3 minutes).

2. Ajouter la protéine, ajuster avec un trait de lait si trop épais.

3. Incorporer les pépites.

4. Réfrigérer 15 minutes et servir à la cuillère.

Conseil — Mixe longtemps et rince bien les pois chiches : personne ne devinera jamais.
Variante — Roule en boules et trempe dans le chocolat : truffes cookie dough.
Conservation — 4 jours au frigo en bocal fermé.

Popcorn maison cannelle-érable

Le vrai popcorn à la casserole, à peine sucré : cinéma à la maison, version futée.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 8 MIN · TOTAL 13 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	3 g	5 g	20 g	3 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 80 g de maïs à popcorn
- 1 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Chauffer l'huile avec 3 grains ; quand ils éclatent, verser tout le maïs.
2. Couvrir, secouer régulièrement jusqu'à la fin des éclats.
3. Hors du feu, arroser de sirop d'érable, cannelle et sel.
4. Secouer casserole fermée pour enrober.
5. Servir tiède dans un grand bol à partager.

Conseil — Retire du feu dès que les pops espacent : les derniers grains brûlent tout.
Variante — Version salée : levure maltée et paprika fumé — goût fromage vegan.
Conservation — 48 h en boîte hermétique, après il ramollit.

Clusters myrtilles-chocolat

Les grappes de myrtilles enrobées de chocolat croquant — le bonbon glacé viral.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 10 · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	2 g	6 g	13 g	2 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de myrtilles fraîches
- 100 g de chocolat noir 70 %
- 1 c. à c. d'huile de coco
- Fleur de sel

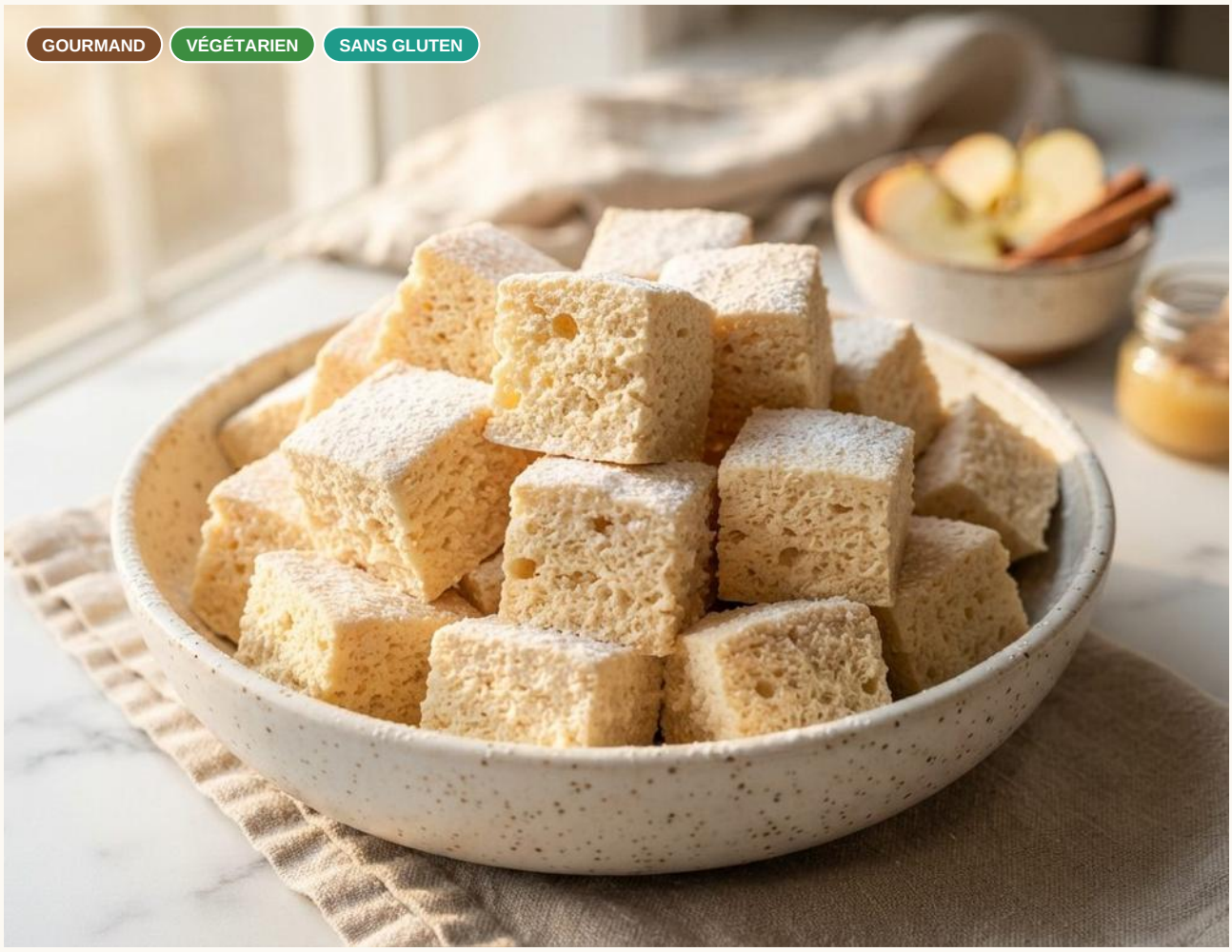
Préparation

1. Fondre le chocolat avec l'huile de coco.
2. Former des petites grappes de myrtilles à la cuillère sur du papier cuisson.
3. Napper chaque grappe de chocolat.
4. Fleur de sel, puis 1 heure au congélateur.
5. Déguster glacé : le chocolat craque, la myrtille éclate.

Conseil — Sèche parfaitement les myrtilles : l'eau fait figer le chocolat en grumeaux.
Variante — Framboises ou raisin — même magie croquante.
Conservation — 2 semaines au congélateur en boîte — se mangent sans attendre.

Chamallow healthy à la pomme

La guimauve nouvelle génération : mousse de pomme aérienne, sans sucre raffiné — le phénomène des réseaux français.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 35 · 9 PORTIONS · MOYEN

45 kcal	2 g	0 g	9 g	1 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 pommes (ou 200 g de compote sans sucre ajouté)
- 2 blancs d'œufs
- 6 g de gélatine de bœuf ou de poisson (3 feuilles) ou 2 g d'agar-agar
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation

1. Cuire les pommes en compote avec la vanille, mixer lisse et chaud.

2. Faire tremper la gélatine, la dissoudre dans la compote chaude avec le miel (avec l'agar-agar : le faire bouillir 1 minute dans la compote).

3. Monter les blancs en neige ferme.

4. Incorporer la compote tiédie aux blancs en fouettant : la masse triple de volume.

5. Verser dans un moule chemisé, réfrigérer 4 heures, découper en cubes et rouler dans la cannelle.

Conseil — La compote doit être tiède (pas brûlante) quand elle rejoint les blancs, sinon ils retombent.

Variante — Version fruits rouges avec une purée de framboises.

Conservation — 4 jours au frigo en boîte — ils restent nuageux.

Frozen yogurt bark

La plaque de yaourt glacé à casser — le dessert-snack le plus simple d'Instagram.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 3 H · TOTAL 3 H 10 · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	6 g	2 g	12 g	1 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de yaourt grec
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille
- 100 g de fruits rouges
- 20 g de chocolat noir haché
- Granola ou pistaches

Préparation

1. Fouetter le yaourt avec miel et vanille.
2. Étaler sur 1 cm d'épaisseur sur une plaque chemisée.
3. Parsemer fruits rouges, chocolat et granola en enfonçant légèrement.
4. Congeler 3 heures minimum.
5. Casser en éclats irréguliers et servir aussitôt.

Conseil — 1 cm d'épaisseur : plus fin ça fond trop vite, plus épais c'est un iceberg.
Variante — Beurre de cacahuète marbré + banane : le combo américain.
Conservation — 1 mois au congélateur en sachet — se mange sans décongeler.

Bonbons healthy aux fruits

Les oursons gélifiés maison : du vrai jus de fruits, pas de sucre raffiné — et les enfants valident.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 5 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 15 · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

45 kcal	4 g	0 g	7 g	0 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 25 cl de jus de fruits 100 % pur jus (framboise, mangue, ou multifruits)
- 12 g de gélatine de bœuf ou de poisson (6 feuilles) ou 2 g d'agar-agar
- 1 c. à s. de miel (selon le jus)
- 1/2 citron
- Moules en silicone (oursons, cœurs)

Préparation

1. Tremper la gélatine dans l'eau froide 5 minutes.
2. Chauffer le jus avec le miel et le citron sans bouillir.
3. Dissoudre la gélatine essorée en fouettant (ou bouillir 1 min avec l'agar).
4. Couler à la pipette ou cuillère dans les moules en silicone.
5. 1 heure au frais, démouler, résister à l'envie de tout manger.

Conseil — Plus de gélatine = bonbons élastiques façon oursons ; moins = texture fondante « pâte de fruits ».
Variante — Couches multicolores : coule les jus en plusieurs fois — effet arc-en-ciel viral.
Conservation — 1 semaine au frigo en boîte hermétique — s'ils survivent au goûter.

26

Apéritifs & dips

À tartiner et partager.

Houmous maison onctueux
Muhammara
Guacamole ultra-frais
Tzatziki healthy
Whipped feta au miel
Caviar d'aubergine fumé
Dip cottage cheese-herbes

Houmous maison onctueux

Le secret du houmous de restaurant : du bicarbonate, de la patience et du bon tahini.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

180 kcal	6 g	11 g	14 g	5 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 80 g de tahini
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 3 glaçons
- Cumin, huile d'olive, paprika

Préparation

1. Cuire les pois chiches 20 minutes avec le bicarbonate : les peaux se détachent, la texture devient soyeuse.

2. Mixer le tahini avec le jus de citron et l'ail d'abord (il blanchit et s'aère).

3. Ajouter les pois chiches égouttés et les glaçons, mixer 3 vraies minutes.

4. Saler, ajuster citron et cumin.

5. Servir en spirale avec huile d'olive et paprika.

Conseil — Les glaçons pendant le mixage : le choc froid rend le houmous incroyablement crémeux.

Variante — Houmous betterave (rose vif) ou carotte rôtie (doré).

Conservation — 5 jours au frigo sous un film d'huile d'olive.

Muhammara

Le dip syrien poivron-noix qui vole la vedette au houmous — fumé, doux, addictif.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

190 kcal	4 g	15 g	12 g	3 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 poivrons rouges rôtis (ou en bocal)
- 100 g de noix
- 40 g de chapelure
- 1 c. à s. de mélasse de grenade (ou balsamique réduit + miel)
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1/2 c. à c. de cumin
- Piment d'Alep ou doux
- Huile d'olive

Préparation

1. Rôtir les poivrons 25 minutes à 220 °C, les peler (ou égoutter ceux en bocal).

2. Toaster les noix à sec 3 minutes.

3. Mixer poivrons, noix, chapelure, mélasse et épices en purée texturée.

4. Ajuster sel et piment, filet d'huile.

5. Servir avec noix concassées et un tour de mélasse.

Conseil — Garde de la texture : la muhammara n'est pas une purée lisse mais un dip granuleux.

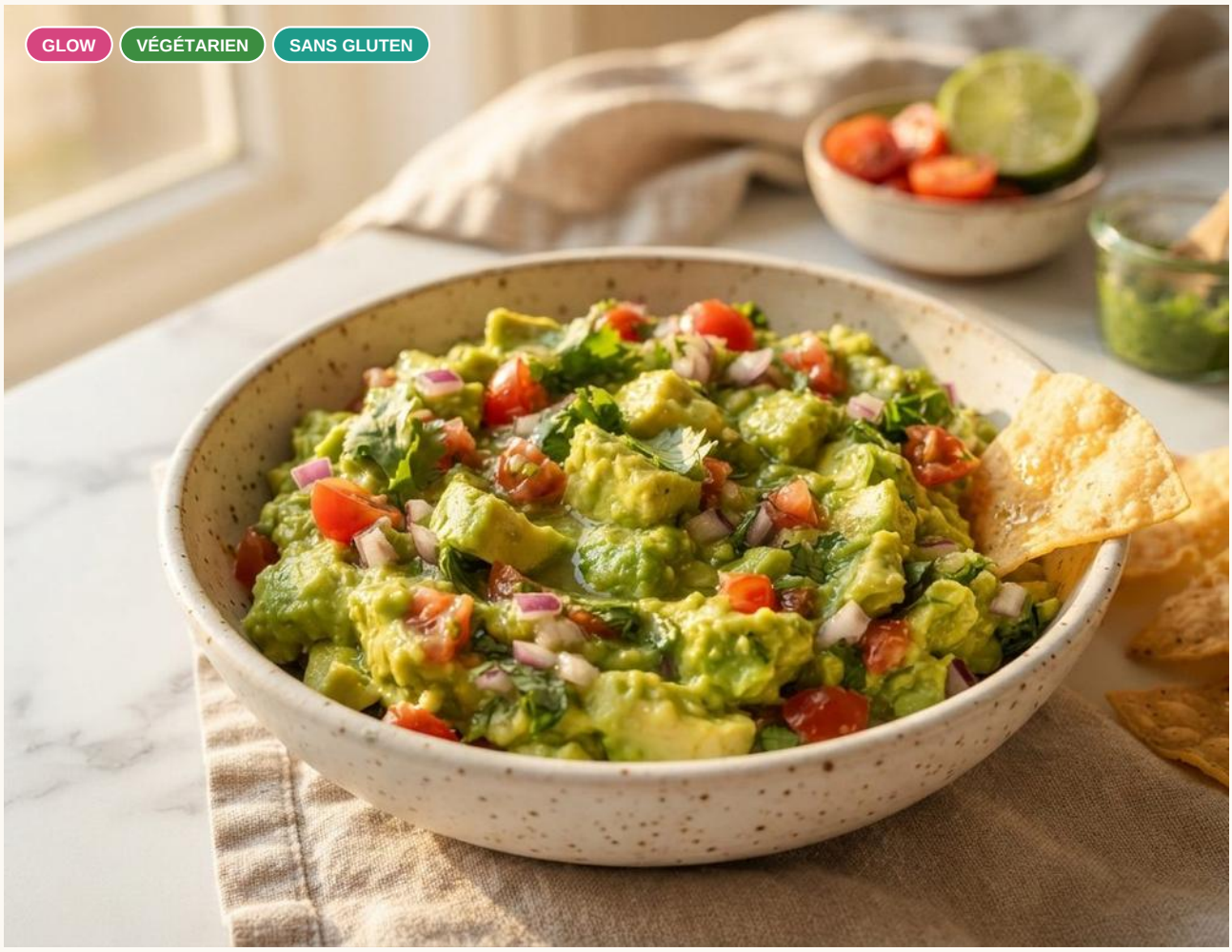
Variante — Une pointe de harissa pour la version qui réveille.

Conservation — 5 jours au frigo — les saveurs se bonifient.

Guacamole ultra-frais

Le vrai guac mexicain : à la fourchette, jamais au mixeur, et beaucoup de citron vert.

GLOW VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

160 kcal	2 g	14 g	9 g	6 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 avocats mûrs
- 1 citron vert
- 1/2 oignon rouge finement haché
- 1 tomate épépinée en dés
- Coriandre fraîche
- 1/2 piment (facultatif)
- Sel

Préparation

1. Écraser les avocats à la fourchette en gardant des morceaux.
2. Ajouter aussitôt le jus de citron vert.
3. Incorporer oignon, tomate, coriandre et piment.
4. Saler franchement.
5. Servir immédiatement avec tortilla chips ou crudités.

Conseil — Le sel révèle l'avocat : goûte et resale, c'est presque toujours le problème.

Variante — Ajoute des graines de grenade ou de la mangue pour la touche sucrée.

Conservation — 24 h maximum, film au contact + noyau dedans (ça aide vraiment).

Tzatziki healthy

Le grec authentique : concombre pressé, yaourt épais, ail assumé.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

80 kcal	6 g	4 g	6 g	1 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 concombre
- 300 g de yaourt grec
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- Aneth ou menthe
- Sel

Préparation

1. Râper le concombre, saler, laisser dégorger 15 minutes.
2. Le presser dans un torchon de toutes tes forces.
3. Mélanger au yaourt avec ail pressé, huile, vinaigre et herbes.
4. Réfrigérer 30 minutes.
5. Servir avec un filet d'huile et de l'aneth.

Conseil — Un concombre mal essoré = un tzatziki soupe. Presse sans pitié.
Variante — Version libanaise avec menthe séchée et une pointe de citron.
Conservation — 3 jours au frigo, remuer avant de servir.

Whipped feta au miel

La feta fouettée nuage : salée-sucrée, prête en cinq minutes, dévorée en deux.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

180 kcal	8 g	14 g	6 g	0 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de feta
- 100 g de yaourt grec
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel
- Zeste de citron
- Pistaches concassées, origan

Préparation

1. Mixer la feta avec le yaourt et l'huile 2 minutes jusqu'à texture de nuage.
2. Étaler dans une assiette en créant des vagues.
3. Arroser de miel tiède.
4. Parsemer pistaches, zeste et origan.
5. Servir avec pain grillé chaud ou crudités.

Conseil — Une feta au lait de brebis donne un fouetté plus riche et plus doux.
Variante — Version piquante : hot honey et flocons de piment.
Conservation — 3 jours au frais filmé — remixe 10 secondes pour regonfler.

Caviar d'aubergine fumé

L'aubergine brûlée à cœur puis écrasée : le dip le plus profond de l'été.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 50 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

110 kcal	2 g	8 g	9 g	5 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 grosses aubergines
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de tahini (option baba ganoush)
- 1/2 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Cumin, persil, grenade

Préparation

1. Piquer les aubergines, les noircir entières sous le gril 35 à 40 minutes en tournant (ou flamme directe).

2. Laisser tiédir dans un saladier couvert, récupérer la chair.

3. L'égoutter 10 minutes dans une passoire.

4. Écraser à la fourchette avec ail, citron, tahini et huile.

5. Servir avec persil, grenade et un filet d'huile.

Conseil — La peau doit être carbonisée : c'est elle qui donne le goût fumé mythique.
Variante — Sans tahini + tomates concassées : la version « zaalouk » marocaine.
Conservation — 4 jours au frigo — encore meilleur le lendemain.

Dip cottage cheese-herbes

Le cottage cheese fouetté en dip ranch : la protéine déguisée en gourmandise.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	11 g	3 g	5 g	0 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de cottage cheese
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- Ciboulette, aneth, persil
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Mixer le cottage cheese avec citron et ail jusqu'à texture parfaitement lisse.

2. Incorporer les herbes finement ciselées.

3. Saler, poivrer, filet d'huile.

4. Réfrigérer 15 minutes.

5. Servir avec crudités, crackers ou en sauce à tremper universelle.

Conseil — Le mixage long transforme le grumeleux en crème épaisse : ne t'arrête pas trop tôt.
Variante — Version « everything bagel » : sésame, ail, oignon séché en topping.
Conservation — 4 jours au frigo en bocal.

27

Apéro healthy

Bouchées fraîches à partager, prêtes en un clin d'œil.

Sucettes de tomates cerises au sésame
Popcorn de crevettes au parmesan
Omelette roulée au saumon
Dôme de saumon, concombre & chèvre
Tartare de thon
Tomates-mozzarella rôties
Bricks épinards & yaourt grec
Œufs cuits dans un portobello
Gaspacho en verrines
Accras de poisson au four

Sucettes de tomates cerises au sésame

Le sucré-salé qui croque : des tomates cerises laquées au balsamique et roulées dans le sésame.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 20 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

60 kcal	2 g	3 g	7 g	2 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 20 tomates cerises
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de miel
- 3 c. à s. de graines de sésame (blond et noir)
- 20 piques en bois
- Fleur de sel

Préparation

1. Faire réduire le balsamique avec le miel 4 à 5 minutes, jusqu'à consistance de sirop.

2. Laisser tiédir 2 minutes : le sirop doit napper sans couler.

3. Laver, sécher et piquer chaque tomate sur une pique.

4. Tremper le haut de chaque tomate dans le sirop, puis dans le sésame.

5. Poser debout, fleur de sel, 10 minutes au frais avant de servir.

Conseil — Sèche bien les tomates : le sirop accroche au lieu de glisser.

Variante — Remplace le sésame par des pistaches concassées ou du za'atar.

Conservation — 4 h au frais maximum — le sésame ramollit ensuite.

Popcorn de crevettes au parmesan

Des crevettes panées au parmesan, dorées au four : le snack qu'on pioche sans s'arrêter.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

190 kcal	20 g	6 g	13 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de petites crevettes crues
- 1 œuf, 2 c. à s. de farine
- 60 g de chapelure
- 30 g de parmesan râpé
- 1/2 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron, sauce cocktail

Préparation

1. Préchauffer le four à 210 °C.

2. Sécher les crevettes dans du papier absorbant.

3. Mélanger chapelure, parmesan, paprika et huile d'olive.

4. Passer chaque crevette dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure en pressant.

5. Cuire 8 à 10 minutes en retournant à mi-cuisson ; servir avec citron et sauce.

Conseil — Des crevettes bien sèches = une panure qui tient et qui croustille.

Variante — Version poisson avec des cubes de cabillaud, même panure.

Conservation — À croquer à la sortie du four — le croustillant ne se garde pas.

Omelette roulée au saumon

Une omelette fine roulée autour du saumon et du fromage frais, tranchée en jolies spirales.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 5 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

110 kcal	10 g	7 g	1 g	0 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de fromage frais léger
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée
- 6 tranches de saumon fumé (ou de jambon de poulet)
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Zeste de citron, poivre

Préparation

1. Battre les œufs et poivrer.
2. Cuire 2 omelettes très fines dans une grande poêle huilée, 2 minutes à feu doux, sans les retourner ; refroidir à plat.
3. Mélanger le fromage frais, la ciboulette et le zeste.
4. Tartiner les omelettes, couvrir de saumon, rouler serré et filmer.
5. Réfrigérer 30 minutes, puis trancher en spirales de 2 cm.

Conseil — Des omelettes bien froides avant de les garnir : elles se roulent sans se casser.
Variante — Version végé : épinards frais et tomates séchées à la place du saumon.
Conservation — 24 h au frais, roulée dans le film — tranchée au dernier moment.

Dôme de saumon, concombre & chèvre

Un petit dôme frais et élégant, monté dans un ramequin et démoulé au moment de servir.



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 20 · 4 PORTIONS · FACILE

150 kcal	11 g	10 g	3 g	1 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 concombre
- 4 tranches de saumon fumé
- 150 g de chèvre frais
- 1 c. à s. de ciboulette
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Zeste de citron, poivre

Préparation

1. Tailler le concombre en longues lamelles fines à l'économe ou à la mandoline.
2. Mélanger le chèvre, la ciboulette, le piment, l'huile, le zeste et le poivre.
3. Tapisser 4 ramequins filmés de lamelles de concombre en croix.
4. Alterner saumon, chèvre et concombre, puis refermer.
5. Réfrigérer 1 heure, retourner sur l'assiette et retirer le film.

Conseil — Le film alimentaire dans le ramequin : le démoulage devient un jeu d'enfant.
Variante — Truite fumée ou crevettes à la place du saumon.
Conservation — 24 h au frais, démoulé au moment de servir.

Tartare de thon

Le tartare frais et relevé, coupé au couteau et assaisonné à la dernière minute.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

200 kcal	27 g	9 g	3 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de thon rouge qualité sashimi
- 2 échalotes
- 1 citron vert (jus et zeste)
- 1 c. à c. de moutarde
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sauce soja ou tamari
- Ciboulette, aneth, sel, poivre
- 1/2 avocat (facultatif)

Préparation

1. Couper le thon au couteau en petits dés, réserver au frais.
2. Hacher finement les échalotes et les herbes.
3. Fouetter moutarde, citron vert, huile et sauce soja ou tamari.
4. Mélanger le tout juste avant de servir.
5. Dresser à l'emporte-pièce, avec l'avocat en dés et le zeste de citron vert.

Conseil — Assaisonne au dernier moment : le citron « cuit » le thon s'il attend.
Variante — Saumon ou dorade, même méthode.
Conservation — À servir dans l'heure — poisson cru oblige.

Tomates-mozzarella rôties

Des tomates confites au four et de la mozzarella fondante : l'Italie en bouchées tièdes.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 50 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	7 g	8 g	6 g	2 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 6 tomates
- 125 g de billes de mozzarella
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'origan
- Basilic frais
- Vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Couper les tomates en épaisses rondelles et les ranger dans un plat.
3. Arroser d'huile, parsemer d'origan, saler, poivrer ; rôtir 30 minutes.
4. Ajouter la mozzarella et remettre 8 minutes au four.
5. Finir avec le basilic et un filet de balsamique ; servir tiède.

Conseil — Rôtir d'abord, fromage ensuite : les tomates confisent, la mozzarella fond sans brûler.
Variante — Pique tomates rôties et billes de mozzarella sur des brochettes pour l'apéro.
Conservation — 2 jours au frais, à repasser au four.

Bricks épinards & yaourt grec

Des triangles croustillants au four, fourrés d'épinards crémeux et de feta.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

170 kcal	9 g	8 g	15 g	2 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g d'épinards (surgelés ou frais)
- 1 gousse d'ail
- 200 g de yaourt grec (ou ricotta)
- 50 g de feta
- 4 feuilles de brick
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Muscade, sel, poivre

Préparation

1. Faire tomber les épinards 5 minutes, bien les presser puis les hacher.
2. Mélanger avec le yaourt, la feta émiettée, l'ail écrasé, la muscade et le poivre.
3. Couper chaque feuille de brick en deux, plier la bande, garnir et former des triangles.
4. Badigeonner d'huile et cuire 12 à 15 minutes à 200 °C jusqu'à belle dorure.
5. Servir chaud avec une salade verte.

Conseil — Épinards pressés à fond : sinon la brick ramollit.
Variante — Ajoute des pignons ou des raisins secs pour la touche orientale.
Conservation — 2 jours au frais, 8 minutes de four pour recroustiller.

Œufs cuits dans un portobello

Le champignon géant sert de coupelle : un œuf, du parmesan, et c'est prêt.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 22 MIN · TOTAL 32 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

140 kcal	10 g	10 g	3 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 gros champignons portobello
- 4 œufs
- 30 g de parmesan (ou de feta)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Ciboulette, piment en flocons
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Retirer les pieds des champignons et les badigeonner d'huile à l'ail.
3. Précuire 10 minutes, chapeau vers le bas, puis éponger le jus.
4. Casser un œuf dans chaque champignon, parsemer de parmesan.
5. Cuire 10 à 12 minutes (blanc pris, jaune coulant), finir ciboulette et piment.

Conseil — La précuisson à vide évite un œuf noyé dans le jus du champignon.
Variante — Ajoute des épinards et de la feta sous l'œuf.
Conservation — À déguster chaud, à la sortie du four.

Gaspacho en verrines

La soupe froide andalouse, glacée et veloutée, servie en petits verres pour l'apéro.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 15 · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

80 kcal	2 g	5 g	7 g	2 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de tomates bien mûres
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- Basilic, sel, piment d'Espelette

Préparation

1. Couper tous les légumes en morceaux.

2. Mixer longuement avec l'huile, le vinaigre, l'ail et le sel.

3. Rectifier l'assaisonnement et passer au tamis pour un gaspacho lisse (facultatif).

4. Réfrigérer 2 heures minimum.

5. Servir en verrines avec des dés de concombre, un filet d'huile et du basilic.

Conseil — Bien glacé, il est meilleur : sers-le dans des verrines passées au congélateur.
Variante — Version pastèque-tomate pour un gaspacho plus doux.
Conservation — 3 jours au frais en bouteille fermée.

Accras de poisson au four

Les beignets antillais, dorés au four ou à l'air fryer au lieu d'être frits.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 20 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 55 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

175 kcal	14 g	4 g	19 g	1 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de cabillaud (ou de morue dessalée)
- 150 g de farine
- 1 œuf, 15 cl de lait
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 oignons nouveaux, 2 gousses d'ail
- Persil, thym, 1/2 piment (facultatif)
- 1 c. à s. d'huile d'olive, citron vert

Préparation

1. Pocher le poisson 5 minutes dans l'eau frémissante, l'égoutter et l'émietter.

2. Hacher les oignons, l'ail, les herbes et le piment.

3. Fouetter la farine, la levure, l'œuf et le lait ; incorporer le poisson et le hachis, laisser reposer 15 minutes.

4. Former de petites boules sur une plaque huilée et les badigeonner d'huile.

5. Cuire 15 à 18 minutes à 200 °C (10 à 12 minutes à l'air fryer) ; servir avec du citron vert.

Conseil — Avec de la morue, fais-la dessaler 24 h en changeant l'eau 3 fois.
Variante — Accras de crevettes, ou version végé courgette-feta.
Conservation — 2 jours au frais, 5 minutes de four pour recroustiller.

28

Sauces

Les sauces maison qui changent tout.

Sauce yaourt-herbes universelle
Vinaigrette tahini-citron
Pesto basilic léger
Mayo à l'avocat
Mayonnaise aux œufs durs
Aïoli léger
Sauce cacahuète universelle
Hot honey maison
Sauce samouraï légère
Ketchup maison
Sauce barbecue maison
Sauce cocktail légère
Sauce tartare légère
Carbonara légère sans crème



Sauce yaourt-herbes universelle

La sauce à tout faire : crudités, grillades, bowls, wraps — quatre ingrédients, zéro défaut.

PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

45 kcal	4 g	2 g	3 g	0 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de yaourt grec
- 1/2 citron
- 1 petite gousse d'ail
- Herbes au choix : ciboulette, aneth, menthe, persil
- Sel, poivre

Préparation

1. Fouetter le yaourt avec le jus de citron.
2. Ajouter l'ail pressé et les herbes ciselées.
3. Saler, poivrer.
4. Laisser reposer 10 minutes pour que les saveurs se lient.

Conseil — Détends-la avec un peu d'eau pour en faire une vinaigrette de bowl.
Variante — Ajoute du concombre râpé pressé : te voilà avec un raïta express.
Conservation — 4 jours au frigo en bocal fermé.



Vinaigrette tahini-citron

La vinaigrette crémeuse sans crème qui transforme n'importe quel légume en plat.

PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	3 g	8 g	3 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 c. à s. de tahini
- 1 citron
- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 3 à 5 c. à s. d'eau froide
- Sel

Préparation

1. Fouetter le tahini avec le jus de citron : le mélange épaissit, c'est normal.
2. Ajouter l'eau cuillère par cuillère jusqu'à consistance nappante.
3. Incorporer ail pressé, sirop et sel.
4. Rectifier l'acidité.

Conseil — Le tahini « bloque » avant de devenir crémeux : continue d'ajouter de l'eau, la magie opère.
Variante — Ajoute du curcuma et du gingembre pour la version dorée.
Conservation — 5 jours au frigo — elle épaissit, rallonge d'eau.



Pesto basilic léger

Le pesto génois allégé en huile mais pas en caractère — le basilic d'abord.

PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	4 g	10 g	3 g	1 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 60 g de basilic frais
- 30 g de pignons ou amandes
- 30 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'eau ou yaourt grec
- Sel

Préparation

1. Toaster légèrement les pignons.
2. Mixer par impulsions basilic, pignons, parmesan et ail.
3. Ajouter l'huile en filet, puis l'eau ou le yaourt pour la légèreté.
4. Saler en fin (le parmesan sale déjà).
5. Utiliser sur pâtes, tartines, légumes, viandes blanches.

Conseil — Par impulsions courtes : un mixage long chauffe et noircit le basilic.
Variante — Pesto rosso : tomates séchées et amandes à la place du basilic-pignons.
Conservation — 5 jours au frigo sous film d'huile, ou congelé en bac à glaçons.



Mayo à l'avocat

L'onctuosité de la mayo, les bonnes graisses de l'avocat : le troc gagnant.

PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

80 kcal	1 g	7 g	4 g	3 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 avocat bien mûr
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à c. de moutarde
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- Sel, poivre

Préparation

1. Mixer l'avocat avec citron, moutarde et ail.
2. Ajouter l'huile en filet en mixant, comme une vraie mayo.
3. Saler, poivrer.
4. Servir avec frites de patate douce, burgers, sandwichs.

Conseil — Un avocat à point (souple sans être noir) donne la texture parfaite.
Variante — Ajoute de la coriandre et du piment pour la version mexicaine.
Conservation — 48 h au frigo film au contact — le citron limite l'oxydation.



Mayonnaise aux œufs durs

La mayo sans œuf cru : jaunes durs écrasés, montée à l'huile — onctueuse et sans risque.

PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

110 kcal	3 g	11 g	1 g	0 g	0 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 œufs durs (les jaunes)
- 1 c. à s. de moutarde
- 8 cl d'huile neutre ou d'olive douce
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de yaourt grec (la touche légère)
- Sel, poivre
- Ciboulette (facultatif)

Préparation

1. Cuire les œufs 10 minutes, les refroidir, récupérer les jaunes.
2. Écraser les jaunes en pâte lisse avec la moutarde.
3. Monter à l'huile versée en filet, comme une mayo classique — ça épaissit.
4. Détendre au citron et au yaourt.
5. Saler, poivrer, ajouter la ciboulette.

Conseil — Sans œuf cru, elle se garde plus longtemps : parfaite pour les pique-niques.
Variante — Ajoute cornichons et câpres hachés : sauce gribiche express.
Conservation — 4 jours au frigo en bocal — un record pour une mayonnaise maison.



Aïoli léger

L'ail cuit tout doux puis fouetté au fromage blanc : crémeux, parfumé et digeste.

PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 55 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

50 kcal	4 g	2 g	4 g	0 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 6 gousses d'ail
- 200 g de fromage blanc (ou de yaourt grec)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 pincée de safran (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation

1. Éplucher l'ail et le cuire 15 minutes à feu très doux dans un fond d'eau.
2. Écraser les gousses en purée.
3. Fouetter avec le fromage blanc, l'huile, le citron et le safran.
4. Saler, poivrer et réfrigérer 30 minutes.

Conseil — L'ail cuit perd son piquant : il devient doux et crémeux.
Variante — Ail cru pour les amateurs de caractère (2 gousses suffisent).
Conservation — 4 jours au frigo.



Sauce cacahuète universelle

Satay express : cinq ingrédients pour transformer tofu, poulet, nouilles et crudités.

PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	5 g	9 g	6 g	1 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à c. de sirop d'érable ou miel
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- Eau chaude, piment (facultatif)

Préparation

1. Fouetter le beurre de cacahuète avec soja, citron vert, sirop et gingembre.
2. Détendre à l'eau chaude jusqu'à texture nappante.
3. Ajuster piquant et acidité.
4. Napper, tremper, mariner : elle sait tout faire.

Conseil — L'eau CHAUDE assouplit le beurre de cacahuète instantanément.
Variante — Ajoute du lait de coco pour la version sauce satay mijotée.
Conservation — 1 semaine au frigo, se détend à l'eau chaude au moment.



Hot honey maison

Le condiment star des US : trois ingrédients, deux minutes, et tout devient meilleur.

PRÉPARATION 2 MIN · CUISSON 3 MIN · TOTAL 5 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

45 kcal	0 g	0 g	12 g	0 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de miel
- 1 c. à c. de flocons de piment
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre

Préparation

1. Chauffer doucement le miel avec les flocons de piment 2 à 3 minutes (sans bouillir).
2. Hors du feu, ajouter le vinaigre.
3. Laisser infuser 10 minutes.
4. Verser en pot — filtré ou non selon l'intensité désirée.

Conseil — Le vinaigre équilibre le sucre : c'est lui qui rend le hot honey si addictif.
Variante — Infuse avec un brin de romarin ou du piment fumé chipotle.
Conservation — 1 mois à température ambiante en pot fermé.



Sauce samouraï légère

La sauce piquante des kebabs et des frites, version yaourt : tout le feu, trois fois moins de gras.

PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

30 kcal	3 g	1 g	2 g	0 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de yaourt grec 0 %
- 2 c. à s. de mayonnaise allégée
- 1 c. à c. de harissa (plus ou moins selon ton goût)
- 1 c. à c. de concentré de tomate
- 1 trait de jus de citron, sel

Préparation

1. Fouetter le yaourt et la mayonnaise.
2. Ajouter la harissa, le concentré de tomate et le citron.
3. Goûter, saler, ajuster le piquant ; réserver au frais 15 minutes.

Conseil — Commence avec peu de harissa : elle chauffe davantage après 15 minutes de repos.
Variante — Version douce pour les enfants : paprika à la place de la harissa.
Conservation — 4 jours au frais, en pot fermé.



Ketchup maison

Tomates, oignon, une touche de miel : le ketchup sans sirop de glucose.

PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 40 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

35 kcal	1 g	0 g	8 g	1 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de tomates (ou 1 boîte de tomates concassées)
- 1 oignon
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de paprika fumé, 1 pincée de cannelle, sel

Préparation

1. Faire revenir l'oignon haché 5 minutes.
2. Ajouter les tomates, le concentré, le vinaigre, le miel et les épices.
3. Mijoter 25 minutes en remuant.
4. Mixer très finement et laisser refroidir : il épaissit.

Conseil — Réduis bien : un ketchup trop liquide trahit le fait-maison.
Variante — Ajoute une pointe de piment chipotle pour un ketchup fumé.
Conservation — 10 jours au frigo en bocal.



Sauce barbecue maison

Fumée, sucrée, piquante : la sauce des grillades, sans additifs.

PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 20 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

30 kcal	1 g	0 g	6 g	1 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 30 cl de coulis de tomate
- 3 c. à s. de ketchup maison
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 gousse d'ail, piment de Cayenne

Préparation

1. Tout mettre dans une casserole.
2. Mijoter 15 minutes à feu doux en remuant.
3. Ajuster le sucré, le piquant et le fumé.
4. Laisser refroidir avant de mettre en pot.

Conseil — Le paprika fumé donne le goût « feu de bois » sans barbecue.
Variante — Ajoute 1 c. à s. de beurre de cacahuète pour une sauce plus ronde.
Conservation — 2 semaines au frigo.



Sauce cocktail légère

La sauce rose des crevettes, au fromage blanc à la place de la mayonnaise.

PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 20 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

45 kcal	4 g	2 g	3 g	0 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de fromage blanc
- 1 œuf
- 1 c. à c. de moutarde
- 3 c. à s. de ketchup maison
- 1 c. à c. de jus de citron
- Quelques gouttes de Tabasco, 1 pincée de paprika

Préparation

1. Cuire l'œuf 10 minutes, le refroidir et récupérer le jaune.
2. Écraser le jaune à la fourchette avec la moutarde.
3. Incorporer le fromage blanc.
4. Ajouter le ketchup, le citron et le Tabasco ; réfrigérer 15 minutes.

Conseil — Parfaite avec le popcorn de crevettes ou un avocat-crevettes.
Variante — Un trait de jus d'orange pour une version plus douce.
Conservation — 3 jours au frigo.

Sauce tartare légère

Câpres, cornichons et fines herbes dans un fromage blanc onctueux.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

35 kcal	4 g	1 g	3 g	0 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de fromage blanc
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de câpres
- 4 cornichons
- 1 échalote
- Ciboulette, persil, estragon
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

1. Hacher finement les câpres, les cornichons, l'échalote et les herbes.
2. Mélanger le fromage blanc, la moutarde et le citron.
3. Incorporer le hachis.
4. Saler, poivrer et réfrigérer 15 minutes.

Conseil — L'estragon fait la vraie tartare : n'hésite pas sur la dose.
Variante — Ajoute un œuf dur haché pour une version gribiche.
Conservation — 4 jours au frigo.

Carbonara légère sans crème

La vraie méthode italienne, sans crème : œufs, parmesan et jambon de poulet.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 12 MIN · TOTAL 22 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

480 kcal	28 g	13 g	62 g	3 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 320 g de spaghetti
- 150 g de dés de jambon de poulet (ou de dinde)
- 3 jaunes d'œufs + 1 œuf entier
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Poivre noir généreux

Préparation

1. Cuire les pâtes et garder un verre d'eau de cuisson.
2. Dorer les dés de jambon 3 minutes à la poêle.
3. Fouetter les œufs, le parmesan et le poivre avec 3 c. à s. d'eau de cuisson.
4. Hors du feu, mélanger les pâtes chaudes, le jambon et la crème d'œufs en remuant vite.
5. Détendre à l'eau de cuisson et servir aussitôt avec parmesan et poivre.

Conseil — Jamais sur le feu : la chaleur des pâtes suffit, sinon les œufs brouillent.
Variante — Ajoute des petits pois ou des courgettes sautées.
Conservation — À manger tout de suite — elle n'aime pas le réchauffage.

29

Desserts

Se faire plaisir, intelligemment.

Tiramisu healthy
Mousse au chocolat 2 ingrédients
Banana split healthy
Crème dessert protéinée choco
Protein mug cake
Crumble pommes-avoine
Riz au lait coco léger
Panna cotta yaourt grec-miel
Salade de fruits gingembre-menthe
Invisible aux pommes
Clafoutis à la cerise
Tarte fine pomme-cannelle
Gelée de fruits au thé

Tiramisu healthy

Le tiramisu au yaourt grec : toute la volupté, deux fois moins de calories.



PRÉPARATION 25 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 25 · 6 PORTIONS · FACILE

240 kcal	14 g	9 g	26 g	1 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de yaourt grec
- 200 g de mascarpone (la juste dose)
- 3 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille
- 24 biscuits à la cuillère complets ou boudoirs
- 25 cl de café fort refroidi
- Cacao non sucré

Préparation

1. Fouetter yaourt, mascarpone, miel et vanille en crème lisse.
2. Tremper rapidement les biscuits dans le café (1 seconde par face).
3. Alterner biscuits et crème en deux étages.
4. Réfrigérer 4 heures minimum, une nuit idéalement.
5. Saupoudrer généreusement de cacao au moment de servir.

Conseil — Trempage éclair : le biscuit doit rester structuré, il finit de s'imbiber au frais.

Variante — Version fruits rouges : remplace le café par un coulis de framboise.

Conservation — 3 jours au frigo — il est même meilleur à J+1.

Mousse au chocolat 2 ingrédients

Chocolat + aquafaba : la mousse vegan qui bluffe les pâtissiers.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 3 H · TOTAL 3 H 15 · 4 PORTIONS · MOYEN

190 kcal	4 g	11 g	18 g	3 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir 70 %
- Le jus d'une boîte de pois chiches (aquafaba, environ 15 cl)
- 1 c. à s. de sucre de coco (facultatif)
- 1 pincée de sel
- Fruits rouges pour servir

Préparation

1. Fondre le chocolat au bain-marie, laisser tiédir.
2. Monter l'aquafaba en neige ferme avec le sel (5 à 8 minutes de fouet, patience).
3. Serrer avec le sucre.
4. Incorporer le chocolat en trois fois, délicatement à la maryse.
5. Répartir en pots, réfrigérer 3 heures.

Conseil — L'aquafaba monte comme des blancs mais demande plus de temps : ne lâche pas le fouet.

Variante — Une pointe de fleur d'oranger ou de café dans le chocolat.

Conservation — 48 h au frigo — la texture est optimale le jour même et le lendemain.

Banana split healthy

Le sundae rétro en version futée : banane rôtie, nice cream et chocolat chaud.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

310 kcal	8 g	12 g	46 g	6 g	26 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 bananes
- 2 boules de nice cream vanille (banane congelée mixée)
- 30 g de chocolat noir fondu
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- Fruits rouges
- Amandes effilées toastées
- 1 c. à c. de miel

Préparation

1. Fendre les bananes en deux, les rôtir 10 minutes à 200 °C avec un voile de miel.

2. Préparer la nice cream minute au mixeur.

3. Dresser : banane rôtie tiède, boules de nice cream au centre.

4. Napper de chocolat fondu et de beurre de cacahuète.

5. Finir fruits rouges et amandes.

Conseil — La banane rôtie tiède contre la glace froide : c'est ce contraste qui fait le dessert.

Variante — Version express sans four avec banane fraîche.

Conservation — Se monte à la minute — prépare les éléments à l'avance.

Crème dessert protéinée choco

La crème dessert de la muscu : trois minutes de préparation, 20 grammes de protéines.



PRÉPARATION 5 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 05 · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

180 kcal	20 g	5 g	14 g	3 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de fromage blanc ou skyr
- 25 g de protéine chocolat (ou 15 g de cacao + 1 c. à s. de miel)
- 1 c. à s. de cacao non sucré
- 5 cl de lait
- 1 pincée de sel
- Pépites de chocolat pour finir

Préparation

1. Fouetter le fromage blanc avec la protéine, le cacao et le sel.
2. Détendre avec le lait jusqu'à texture crème dessert.
3. Répartir en pots, réfrigérer 1 heure.
4. Finir de quelques pépites et d'une pincée de fleur de sel.

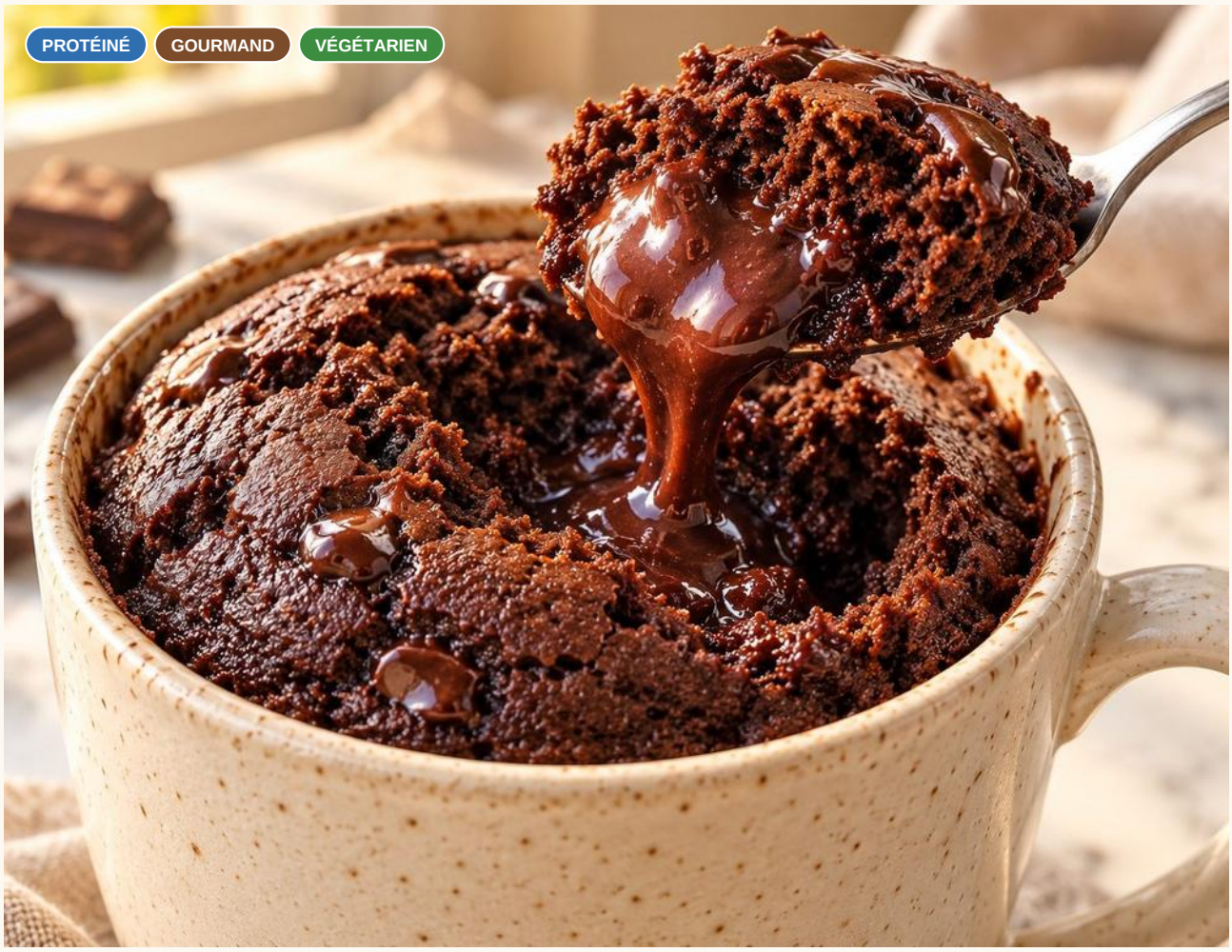
Conseil — Le sel intensifie le chocolat — la pincée n'est pas décorative.

Variante — Vanille-cannelle ou café pour changer du chocolat.

Conservation — 3 jours au frigo en pots fermés.

Protein mug cake

Le gâteau de 90 secondes au micro-ondes — le SOS envie de sucre du soir.



PRÉPARATION 3 MIN · CUISSON 2 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

240 kcal	22 g	8 g	20 g	4 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 25 g de protéine chocolat ou vanille
- 15 g de farine d'avoine
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- 1 œuf
- 4 cl de lait
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- Quelques pépites

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans une grande tasse.
2. Ajouter œuf et lait, bien fouetter à la fourchette.
3. Enfoncer le beurre de cacahuète au centre, parsemer de pépites.
4. Micro-ondes 70 à 90 secondes à 800 W.
5. Le centre doit rester légèrement fondant — déguster aussitôt.

Conseil — Arrête à 70 secondes et teste : 20 secondes de trop = éponge sèche.

Variante — Version four : 12 minutes à 180 °C dans un ramequin.

Conservation — Aucune — c'est un dessert d'urgence, il n'y a jamais de restes.

Crumble pommes-avoine

Le crumble amélioré : croûte d'avoine aux noix, pommes fondantes, cannelle partout.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 50 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

260 kcal	5 g	11 g	38 g	5 g	20 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 5 pommes
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. de miel
- Crumble : 80 g de flocons d'avoine, 40 g de farine complète, 40 g de noix hachées, 50 g de beurre froid ou huile de coco, 30 g de sucre de coco, sel

Préparation

1. Poêler les pommes en morceaux avec miel et cannelle 5 minutes.
2. Sabler du bout des doigts tous les ingrédients du crumble.
3. Verser les pommes dans un plat, couvrir de crumble sans tasser.
4. Cuire 30 à 35 minutes à 180 °C jusqu'à dorure bouillonnante.
5. Servir tiède, avec yaourt grec ou nice cream.

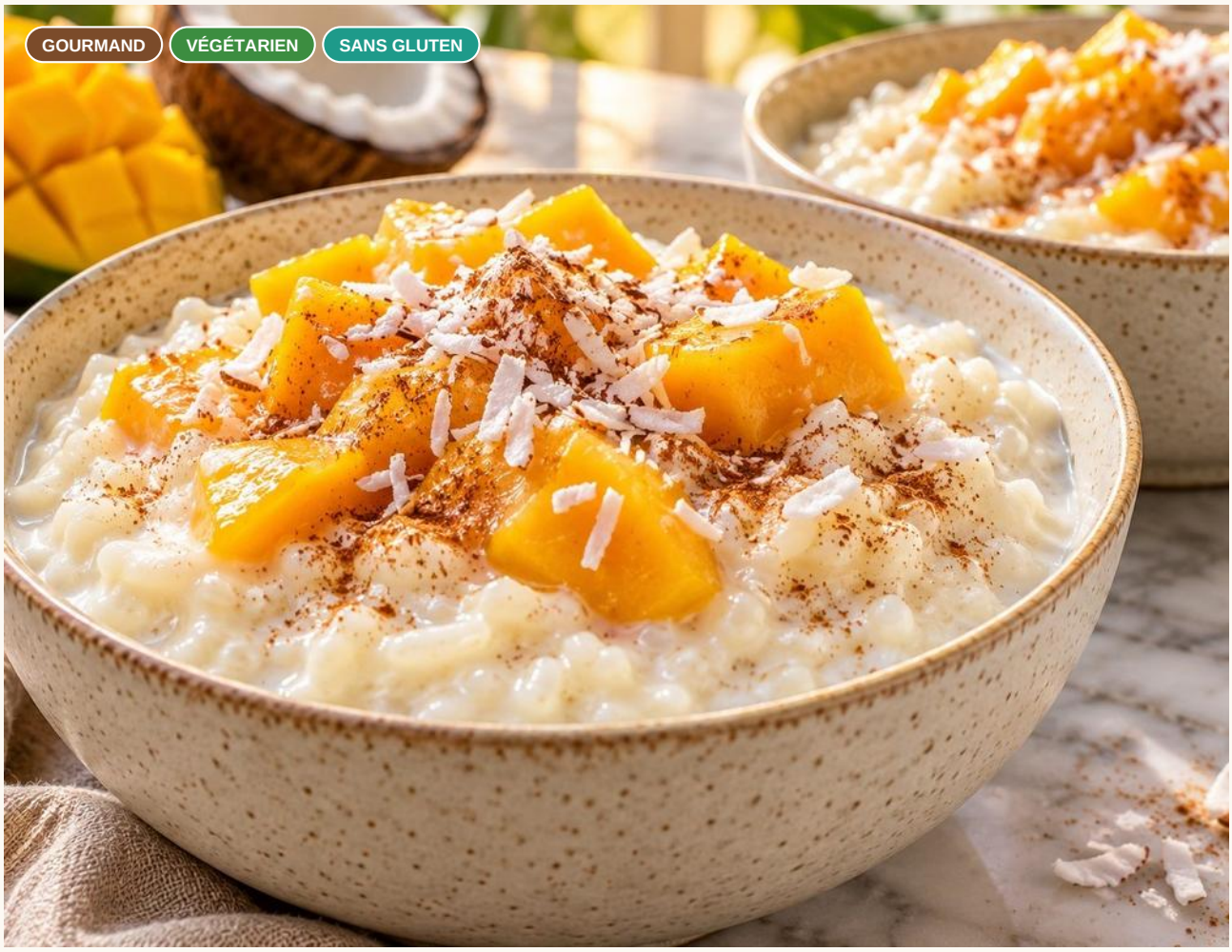
Conseil — Le beurre bien froid fait les grosses miettes croustillantes.

Variante — Poires-chocolat ou fruits rouges selon la saison.

Conservation — 3 jours au frais, se repasse 10 minutes au four.

Riz au lait coco léger

Le riz au lait de grand-mère passé au lait de coco — crémeux sans crème.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 40 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

250 kcal	5 g	9 g	38 g	1 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 120 g de riz rond
- 40 cl de lait de coco léger
- 40 cl de boisson amande
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- Mangue ou fruits rouges pour servir

Préparation

1. Rincer le riz, le blanchir 2 minutes, égoutter.

2. Cuire à feu très doux dans les deux laits avec vanille et sel, 30 à 35 minutes en remuant souvent.

3. Sucrer au sirop d'érable en fin de cuisson.

4. Servir tiède ou froid avec des fruits frais.

Conseil — Il doit rester légèrement fluide chaud : il épaissit beaucoup en refroidissant.

Variante — Cardamome et pistaches pour la version orientale.

Conservation — 3 jours au frigo — détends d'un trait de lait.

Panna cotta yaourt grec-miel

La panna cotta qui tremble juste ce qu'il faut, au yaourt plutôt qu'à la crème.

GOURMAND VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 15 · 4 PORTIONS · FACILE

190 kcal	9 g	9 g	18 g	0 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de yaourt grec
- 20 cl de lait entier
- 3 c. à s. de miel
- 1 gousse de vanille
- 4 g de gélatine de bœuf ou de poisson (2 feuilles) ou 1 g d'agar-agar
- Coulis : 150 g de framboises + 1 c. à c. de miel

Préparation

1. Tremper la gélatine dans l'eau froide.
2. Chauffer le lait avec miel et vanille, y dissoudre la gélatine essorée (avec l'agar-agar : le faire bouillir 1 minute dans le lait).
3. Fouetter avec le yaourt grec hors du feu.
4. Verser en verrines, réfrigérer 4 heures.
5. Servir avec le coulis de framboises mixées.

Conseil — Le minimum de gélatine : une panna cotta doit trembler, pas rebondir.

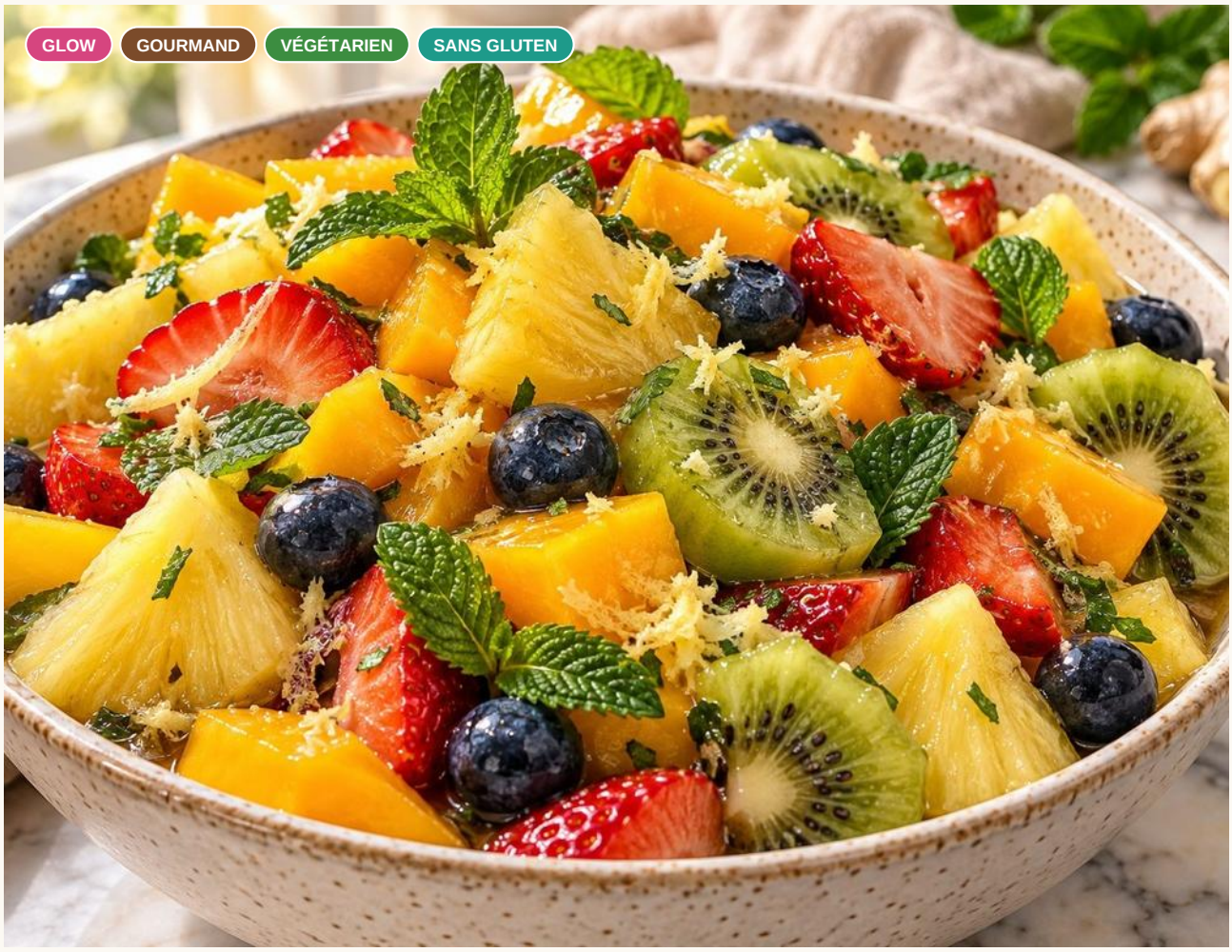
Variante — Coulis mangue-passion ou compotée d'abricots rôtis.

Conservation — 3 jours au frigo, coulis à part.

Salade de fruits gingembre-menthe

La salade de fruits qui se prend pour un cocktail : sirop léger au gingembre, menthe fraîche.

GLOW GOURMAND VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 20 · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

120 kcal	1 g	0 g	28 g	4 g	22 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1/2 ananas
- 1 mangue
- 2 kiwis
- 150 g de fraises
- 100 g de myrtilles
- Sirop : 10 cl d'eau, 1 c. à s. de miel, 2 cm de gingembre, 1/2 citron vert
- Menthe fraîche

Préparation

1. Chauffer eau, miel et gingembre râpé 3 minutes, laisser infuser et refroidir.
2. Tailler tous les fruits en morceaux réguliers.
3. Verser le sirop filtré et le jus de citron vert.
4. Réfrigérer 1 heure.
5. Parsemer de menthe ciselée au moment de servir.

Conseil — Le sirop gingembre-citron vert réveille les fruits sans les noyer de sucre.

Variante — Ajoute de l'eau pétillante au moment : punch de fruits sans alcool.

Conservation — 24 h au frais — les fruits rouges en dernier pour la tenue.

Invisible aux pommes

Des pommes en tranches fines comme du papier, liées par un soupçon de pâte vanillée.

GOURMAND VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 45 MIN · TOTAL 1 H 05 · 8 PORTIONS · FACILE

130 kcal	3 g	4 g	21 g	2 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 pommes
- 2 œufs
- 60 g de farine
- 40 g de sucre de coco (ou de miel)
- 20 g de beurre fondu
- 10 cl de lait
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de vanille, cannelle

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Fouetter les œufs et le sucre, puis ajouter le beurre fondu, le lait et la vanille.

3. Incorporer la farine et la levure.

4. Éplucher et trancher les pommes très finement à la mandoline, puis les enrober de pâte.

5. Verser dans un moule chemisé en tassant, saupoudrer de cannelle, cuire 40 à 45 minutes et laisser refroidir avant de démouler.

Conseil — Plus les tranches sont fines, plus l'effet « mille-feuille » est réussi.

Variante — Moitié pommes, moitié poires, avec une pincée de gingembre.

Conservation — 3 jours au frais — encore meilleur le lendemain.

Clafoutis à la cerise

Le dessert de grand-mère, allégé au lait d'amande et parfumé à la vanille.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 50 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

170 kcal	6 g	7 g	21 g	2 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de cerises
- 3 œufs
- 25 cl de lait d'amande
- 50 g de farine
- 30 g de poudre d'amande
- 30 g de miel
- 1/2 gousse de vanille
- 20 g d'amandes effilées

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Ranger les cerises lavées dans un moule légèrement huilé.

3. Mixer les œufs, le lait, la farine, la poudre d'amande, le miel et la vanille.

4. Verser sur les cerises et parsemer d'amandes effilées.

5. Cuire 35 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris ; servir tiède.

Conseil — Garde les noyaux comme dans le Limousin : ils parfument le clafoutis (préviens tes invités !).

Variante — Abricots, framboises ou poires selon la saison.

Conservation — 2 jours au frais.

Tarte fine pomme-cannelle

Une tarte ultra-fine sur feuilles de brick : croustillante, caramélisée, trois fois moins grasse.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

150 kcal	2 g	4 g	27 g	3 g	17 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 feuilles de brick
- 4 pommes
- 2 c. à s. de sucre de coco
- 20 g de beurre fondu (ou d'huile de coco)
- 1 c. à s. de cannelle
- 1 c. à s. de miel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Trancher finement les pommes et les faire revenir 5 minutes avec le sucre et la moitié du beurre.

3. Superposer les feuilles de brick dans un moule en badigeonnant chacune de beurre.

4. Disposer les pommes en rosace et saupoudrer de cannelle.

5. Cuire 25 à 30 minutes, finir d'un filet de miel et servir tiède.

Conseil — La brick remplace la pâte : trois fois moins de beurre, autant de croustillant.

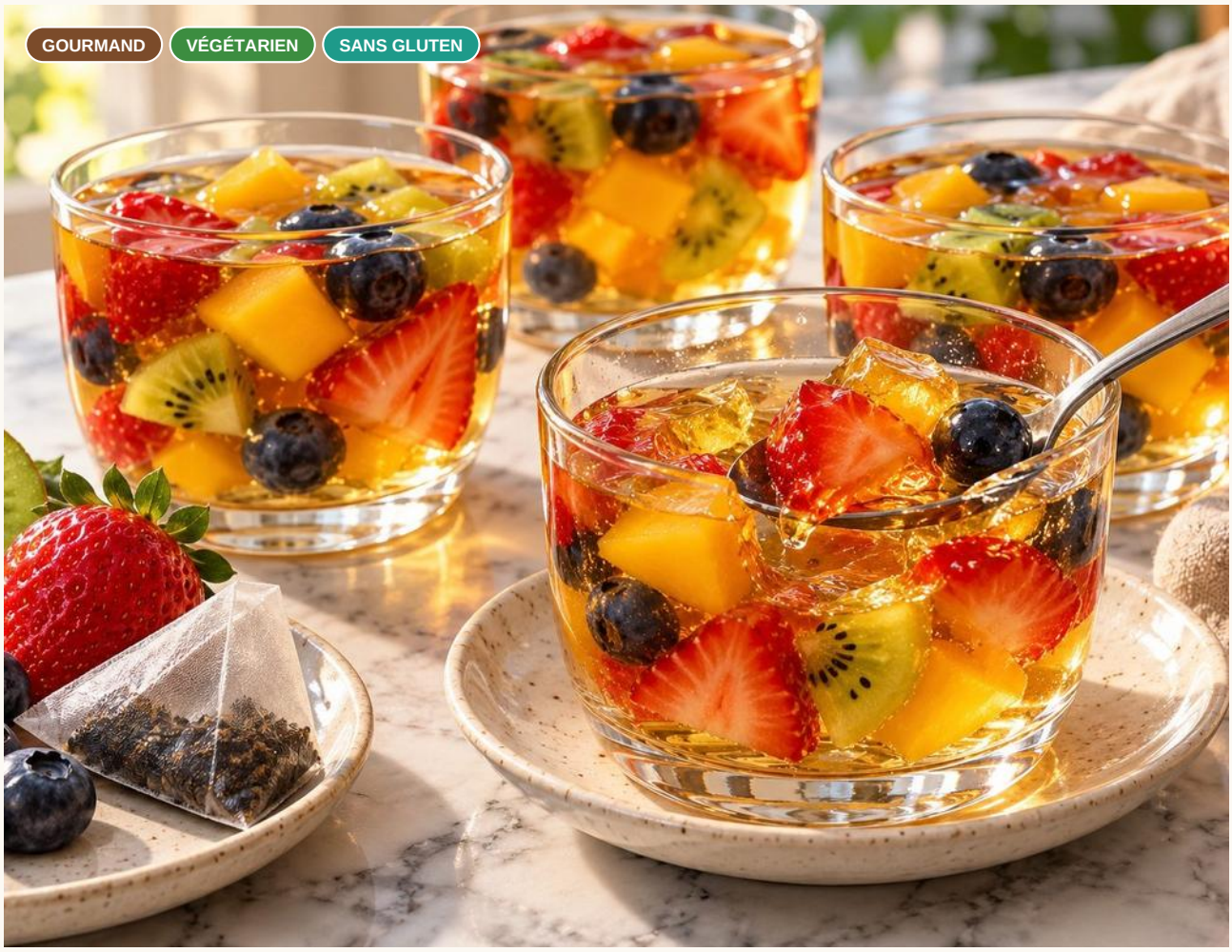
Variante — Poires-chocolat ou abricots-romarin.

Conservation — Le jour même, pour garder le croustillant.

Gelée de fruits au thé

La gelée fraîche et ultra-légère : du thé infusé, des fruits, et la nuit fait le reste.

GOURMAND VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 5 MIN · REPOS 8 H · TOTAL 8 H 15 · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

50 kcal	2 g	0 g	10 g	1 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 cl d'eau
- 1 sachet de thé (vert, hibiscus ou fruits rouges — facultatif)
- 10 g de gélatine de bœuf ou de poisson (5 feuilles) ou 2 g d'agar-agar
- 1 c. à s. de miel (facultatif)
- 250 g de fruits au choix (fraises, myrtilles, kiwi, mangue…)

Préparation

1. Faire tremper la gélatine 5 minutes dans de l'eau froide.

2. Chauffer l'eau, y infuser le thé 5 minutes puis retirer le sachet.

3. Hors du feu, ajouter le miel et dissoudre la gélatine essorée en remuant (avec l'agar-agar : le faire bouillir 1 minute dans l'eau).

4. Répartir les fruits dans des verrines ou un moule et verser le liquide tiédi par-dessus.

5. Laisser prendre toute la nuit au réfrigérateur (4 heures minimum).

Conseil — Verse le liquide tiède, pas chaud : les fruits gardent leur couleur et leur tenue.

Variante — Thé hibiscus et framboises pour une gelée rose vif, ou jus de citron et agrumes pour une version acidulée.

Conservation — 3 jours au frigo, couvert.

30

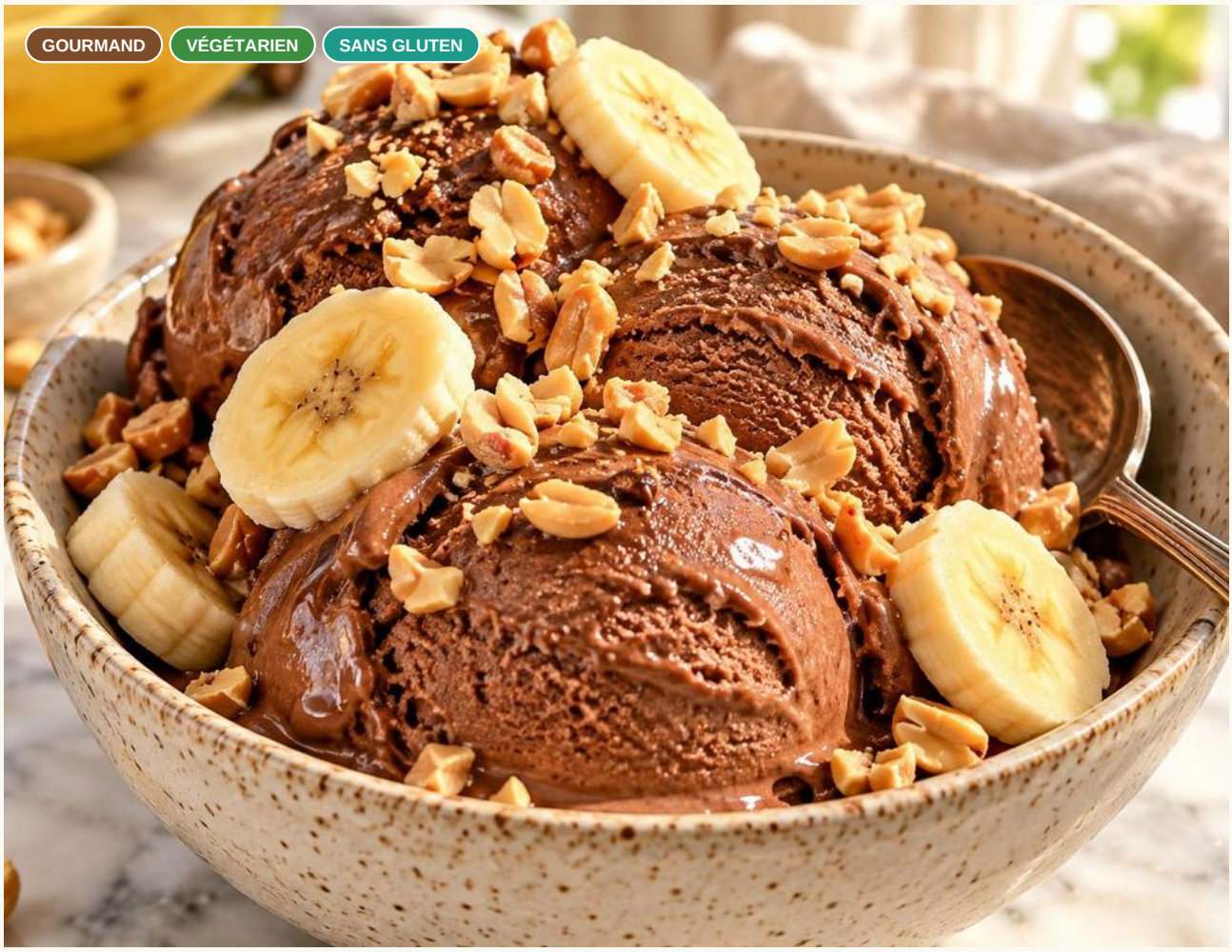
Glaces

Fraîcheur crémeuse sans excès.

Nice cream banane-cacao
Protein ice cream vanille
Sorbet mangue 2 ingrédients
Yaourt glacé fruits rouges
Bâtonnets fraise-yaourt

Nice cream banane-cacao

La glace une-banane-zéro-sorbetière qui a lancé tout un mouvement.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 10 · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

140 kcal	3 g	3 g	28 g	4 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 bananes mûres congelées en rondelles
- 1 c. à s. de cacao non sucré
- 5 cl de lait végétal
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- Pépites de chocolat

Préparation

1. Congeler les rondelles de banane au moins 4 heures.
2. Mixer avec cacao et un minimum de lait, en raclant les bords.
3. La texture passe de granuleuse à soft-serve d'un coup : c'est prêt.
4. Servir immédiatement avec beurre de cacahuète et pépites.
5. Ou congeler 1 heure pour une texture boule.

Conseil — Les bananes doivent être mûres AVANT congélation : c'est là qu'est le sucre.

Variante — Mangue-coco, fraise-vanille, ou nature-cannelle : toute banane congelée est une glace qui s'ignore.

Conservation — 1 semaine au congélateur — sortir 10 minutes avant.

Protein ice cream vanille

La pinte protéinée façon Ninja Creami, réalisable au mixeur classique.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 6 H · TOTAL 6 H 10 · 2 PORTIONS · FACILE

160 kcal	21 g	3 g	12 g	1 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de skyr ou fromage blanc
- 25 g de protéine vanille
- 10 cl de lait
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille
- 1 pincée de gomme xanthane (facultatif mais magique)

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients en crème lisse.
2. Congeler en bac large 5 à 6 heures en grattant à la fourchette toutes les heures.
3. Ou : congeler en cubes puis re-mixer au moment (texture creami).
4. Servir avec toppings : pépites, fruits, granola.

Conseil — Le grattage horaire (ou le re-mixage) casse les cristaux : c'est tout le secret de l'onctuosité.
Variante — Chocolat-cacahuète ou fruits rouges — même base, autre poudre.
Conservation — 2 semaines au congélateur, 10 minutes de détente avant service.

Sorbet mangue 2 ingrédients

Mangue congelée + citron vert : le sorbet le plus rapide et le plus doré de l'été.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	1 g	0 g	26 g	3 g	23 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de mangue congelée en cubes
- 1 citron vert (jus)
- 1 c. à s. de miel ou sirop d'agave (si la mangue est timide)
- Un trait d'eau si nécessaire

Préparation

1. Mixer la mangue congelée avec le citron vert par impulsions.
2. Racler, remixer, ajouter une cuillère d'eau si le mixeur peine.
3. S'arrêter à la texture sorbet lisse.
4. Servir immédiatement en boules ou quenelles.

Conseil — Impulsions courtes et raclage : la lame chauffe, pas le fruit.
Variante — Ananas, fruits rouges, pêche — tout fruit congelé devient sorbet.
Conservation — 1 semaine au congélateur — re-mixe 10 secondes si trop dur.

Yaourt glacé fruits rouges

Le froyo maison en cinq minutes : fruits congelés, yaourt, miel — mixe.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	7 g	2 g	22 g	3 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de fruits rouges congelés
- 150 g de yaourt grec
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 citron

Préparation

1. Mixer les fruits congelés avec le yaourt, le miel et le citron.
2. Racler les bords, remixer jusqu'à texture soft-serve.
3. Servir immédiatement, ou congeler 1 heure pour raffermir.

Conseil — Fruits congelés + yaourt frais = texture instantanée idéale, pas besoin d'attendre.
Variante — Ajoute du basilic ou de la menthe pour la version fraîcheur absolue.
Conservation — À manger dans l'heure idéalement — après, re-mixage conseillé.

Bâtonnets fraise-yaourt

Les esquimaux marbrés qui rendent le goûter photogénique.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 6 H · TOTAL 6 H 15 · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

80 kcal	4 g	2 g	12 g	1 g	11 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 300 g de fraises
- 300 g de yaourt grec
- 3 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de vanille

Préparation

1. Mixer les fraises avec 1 c. à s. de miel.
2. Fouetter le yaourt avec le reste de miel et la vanille.
3. Alterner les deux préparations dans les moules à esquimaux.
4. Marbrer d'un coup de pique en bois.
5. Planter les bâtonnets, congeler 6 heures.

Conseil — Passe les moules 10 secondes sous l'eau chaude pour un démoulage net.
Variante — Mangue-coco ou pêche-verveine : tout duo fruit-yaourt fonctionne.
Conservation — 1 mois au congélateur dans un sachet une fois démoulés.

31
Cookies

Moelleux dehors, fondants dedans.

Cookies sans gluten choco-noisette
Cookies protéinés choco-cacahuète
Cookies avoine-banane 3 ingrédients
Cookie skillet à partager
Cookies tahini-chocolat
Cookies coco-chia sans farine

Cookies sans gluten choco-noisette

Personne ne détecte l'absence de gluten — le moelleux, si.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 57 MIN · 12 PORTIONS · FACILE

160 kcal	4 g	9 g	17 g	2 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de farine d'avoine sans gluten
- 80 g de poudre de noisettes
- 80 g de sucre de coco
- 1 œuf
- 60 g de beurre mou ou purée de noisette
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 80 g de chocolat noir concassé
- Fleur de sel

Préparation

1. Crémer beurre et sucre de coco, ajouter l'œuf.

2. Incorporer farine, poudre de noisettes et bicarbonate.

3. Ajouter le chocolat concassé grossièrement.

4. Reposer la pâte 30 minutes au frais, former 12 boules.

5. Cuire 11 à 12 minutes à 180 °C — cœur encore souple. Fleur de sel à la sortie.

Conseil — Ils semblent sous-cuits à la sortie : c'est exactement ce qu'il faut.

Variante — Poudre d'amande et amandes concassées pour la version amande.

Conservation — 5 jours en boîte métallique, pâte crue congelable en boules.

Cookies protéinés choco-cacahuète

Le cookie de sportif qui n'a pas le goût du carton — enfin.

GOURMAND VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 20 MIN · 8 PORTIONS · FACILE

170 kcal	10 g	8 g	15 g	2 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de beurre de cacahuète
- 40 g de protéine chocolat ou vanille
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 2 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de levure
- 30 g de pépites de chocolat

Préparation

1. Mélanger beurre de cacahuète, œuf et miel.
2. Incorporer protéine, avoine et levure — pâte dense.
3. Ajouter les pépites.
4. Former 8 disques (ils ne s'étalent pas seuls) sur plaque.
5. Cuire 9 à 10 minutes à 180 °C, laisser durcir sur la plaque.

Conseil — La protéine assèche : ne dépasse jamais les 10 minutes de cuisson.

Variante — Whey vanille + cranberries pour changer de registre.

Conservation — 4 jours en boîte, 2 mois congelés.

Cookies avoine-banane 3 ingrédients

Deux bananes, de l'avoine, des pépites : les cookies les plus simples de l'histoire.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 20 MIN · 10 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	2 g	2 g	16 g	2 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 bananes très mûres
- 120 g de flocons d'avoine
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de cannelle (le 4e ingrédient toléré)

Préparation

1. Écraser les bananes en purée lisse.
2. Mélanger avec l'avoine et la cannelle.
3. Incorporer les pépites.
4. Former 10 tas aplatis sur plaque.
5. Cuire 13 à 15 minutes à 180 °C jusqu'aux bords dorés.

Conseil — Des bananes tigrées de noir : ce sont elles qui font office de sucre ET de beurre.

Variante — Raisins secs-noix ou coco râpée-citron vert.

Conservation — 3 jours en boîte — parfaits pour les lunchboxes.

Cookie skillet à partager

Le cookie géant servi à la poêle, cœur coulant et cuillères qui se battent.

GOURMAND VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

280 kcal	7 g	13 g	34 g	3 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de farine d'avoine
- 80 g de sucre de coco
- 80 g de beurre fondu ou huile de coco
- 1 œuf
- 1 c. à c. de vanille
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 100 g de chocolat noir en morceaux
- Fleur de sel

Préparation

1. Mélanger beurre fondu et sucre, puis œuf et vanille.
2. Incorporer farine et bicarbonate, puis le chocolat.
3. Étaler dans une poêle en fonte de 20 cm (ou moule).
4. Cuire 18 à 20 minutes à 180 °C : bords cuits, centre tremblant.
5. Fleur de sel, boule de nice cream au centre, cuillères pour tout le monde.

Conseil — Sous-cuisson volontaire du centre : il finit de prendre dans la poêle chaude.

Variante — Ajoute noix de pécan et un tourbillon de beurre de cacahuète.

Conservation — Ce plat n'a jamais connu de restes documentés.

Cookies tahini-chocolat

Le cookie liberté : tahini au lieu du beurre, sésame au bord, chocolat partout.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 27 · 12 PORTIONS · FACILE

170 kcal	4 g	10 g	16 g	2 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 120 g de tahini
- 80 g de sucre de coco
- 1 œuf
- 120 g de farine complète
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 80 g de chocolat noir haché
- Graines de sésame
- Fleur de sel

Préparation

1. Fouetter tahini, sucre et œuf 2 minutes.
2. Incorporer farine et bicarbonate, puis le chocolat.
3. Reposer 1 heure au frais.
4. Former des boules, rouler les bords dans le sésame.
5. Cuire 11 à 12 minutes à 180 °C, fleur de sel à la sortie.

Conseil — Le repos développe le goût de noisette du tahini — ne le court-circuite pas.

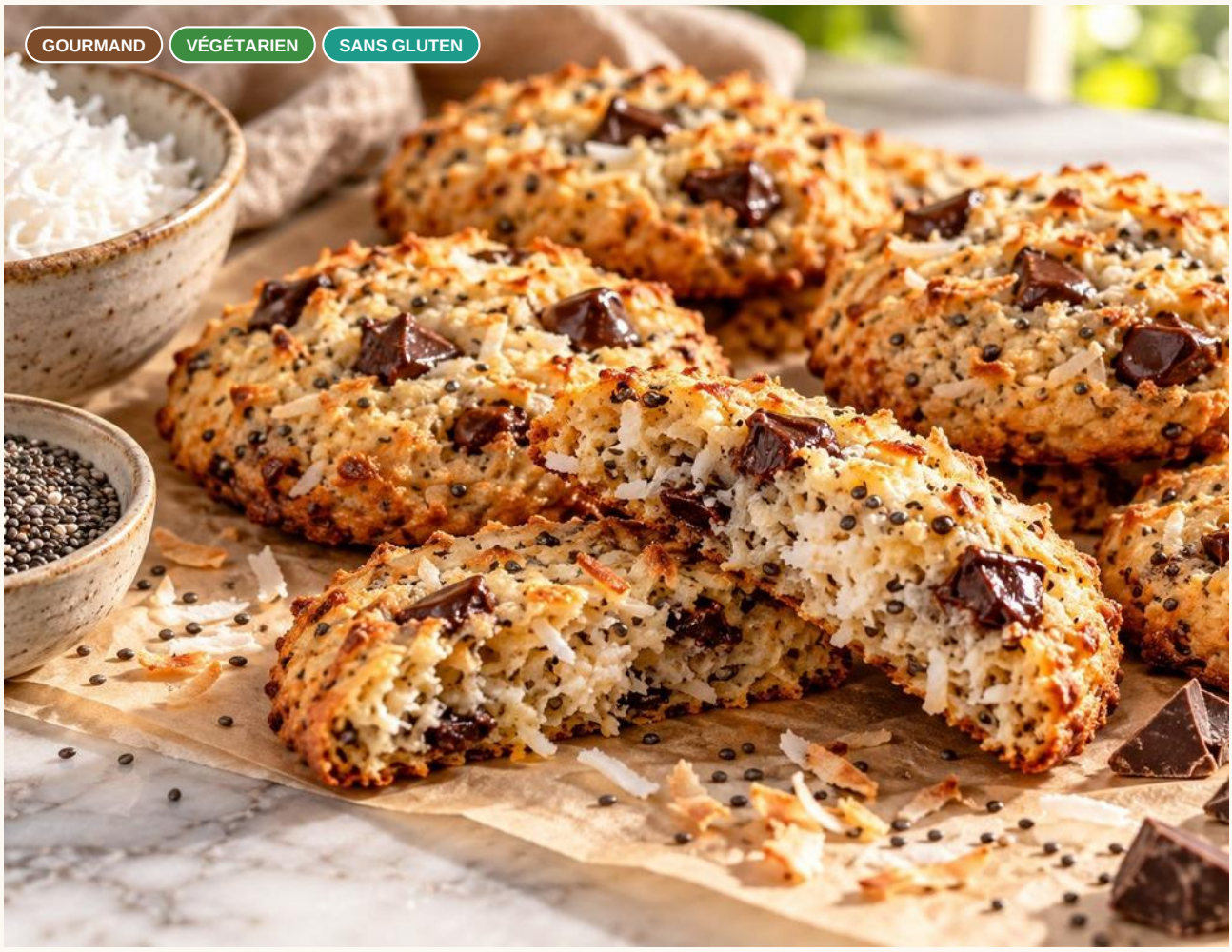
Variante — Un trait de miel dans la pâte pour un moelleux accru.

Conservation — 5 jours en boîte métallique.

Cookies coco-chia sans farine

Noix de coco et graines de chia, liées par une banane : des cookies moelleux sans farine ni sucre raffiné.

GOURMAND VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 18 MIN · REPOS 10 MIN · TOTAL 43 MIN · 10 PORTIONS · TRÈS FACILE

130 kcal	2 g	10 g	7 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de noix de coco râpée
- 2 c. à s. de graines de chia + 4 c. à s. d'eau
- 1 banane bien mûre (ou 2 blancs d'œufs)
- 1 c. à s. de miel (facultatif)
- Option : 30 g de pépites de chocolat noir

Préparation

1. Mélanger les graines de chia avec l'eau et laisser gonfler 10 minutes : elles forment un gel.

2. Préchauffer le four à 175 °C.

3. Écraser la banane, puis mélanger avec la noix de coco, le gel de chia, le miel et les pépites.

4. Former 10 boules, les aplatir en cookies sur une plaque chemisée.

5. Cuire 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés ; laisser refroidir sur la plaque.

Conseil — Laisse-les refroidir sur la plaque : chauds, ils sont fragiles, froids ils se tiennent parfaitement.

Variante — Ajoute du zeste de citron vert, ou trempe le dessous dans du chocolat noir fondu.

Conservation — 5 jours en boîte hermétique.

32
Brownies

Fondants au chocolat nouvelle génération.

Brownie healthy fondant
Brownie patate douce
Blondie pois chiches
Brownie protéiné sans cuisson

Brownie healthy fondant

Compote et chocolat noir remplacent beurre et sucre blanc — le fondant reste.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 22 MIN · TOTAL 37 MIN · 9 PORTIONS · FACILE

180 kcal	5 g	9 g	21 g	3 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir 70 %
- 150 g de compote de pomme sans sucre
- 2 œufs
- 60 g de farine complète ou d'avoine
- 30 g de cacao non sucré
- 2 c. à s. de miel
- 1 pincée de sel
- Noix (facultatif)

Préparation

1. Fondre le chocolat, mélanger avec la compote et le miel.
2. Ajouter les œufs battus.
3. Incorporer farine, cacao et sel sans trop travailler.
4. Verser dans un moule carré chemisé, parsemer de noix.
5. Cuire 20 à 22 minutes à 180 °C : la lame doit ressortir HUMIDE.

Conseil — Un brownie se sous-cuit toujours : lame humide = fondant garanti après refroidissement.

Variante — Ajoute des framboises enfoncées avant cuisson.

Conservation — 4 jours filmé — encore plus fondant à J+1, 2 mois congelé en parts.

Brownie patate douce

La patate douce rôtie fait le moelleux ET la douceur — improbable et imparable.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 9 PORTIONS · FACILE

170 kcal	4 g	7 g	24 g	3 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de purée de patate douce rôtie
- 100 g de chocolat noir fondu
- 2 œufs
- 50 g de farine d'avoine
- 30 g de cacao
- 3 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Rôtir la patate douce entière, récupérer 250 g de chair, mixer lisse.
2. Mélanger avec chocolat fondu, œufs, sirop et vanille.
3. Incorporer farine, cacao et sel.
4. Cuire 28 à 30 minutes à 180 °C en moule carré.
5. Refroidir complètement avant de couper (il se raffermit).

Conseil — La patate douce RÔTIE (pas bouillie) : l'eau est l'ennemie du fondant.

Variante — Glaçage chocolat-avocat pour la version total légumes cachés.

Conservation — 4 jours au frigo — servir à température ambiante.

Blondie pois chiches

Le brownie blond à base de pois chiches : personne n'y croit, tout le monde en reprend.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 9 PORTIONS · TRÈS FACILE

160 kcal	6 g	8 g	17 g	3 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches bien rincés (240 g)
- 120 g de beurre de cacahuète
- 60 g de sirop d'érable
- 1 c. à c. de vanille
- 1/2 c. à c. de levure
- 1 pincée de sel
- 80 g de pépites de chocolat

Préparation

1. Mixer pois chiches, beurre de cacahuète, sirop, vanille, levure et sel — 3 minutes, très lisse.
2. Incorporer les 2/3 des pépites.
3. Étaler dans un moule chemisé, parsemer du reste.
4. Cuire 22 à 25 minutes à 180 °C.
5. Refroidir avant découpe — le cœur reste dense et fudgy.

Conseil — Rince les pois chiches à l'excès et mixe longtemps : le secret de l'indétectable.

Variante — Ajoute des noix de pécan caramélisées sur le dessus.

Conservation — 4 jours au frigo, excellent frais.

Brownie protéiné sans cuisson

Base dattes-cacao-protéine pressée au frais : le brownie de sac de sport.

GOURMAND · VÉGÉTARIEN · SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 15 · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

190 kcal	9 g	9 g	20 g	4 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de dattes Medjool
- 80 g d'amandes
- 40 g de protéine chocolat
- 30 g de cacao non sucré
- 2 c. à s. de beurre d'amande
- 1 pincée de sel
- Glaçage : 50 g de chocolat noir fondu

Préparation

1. Mixer les amandes en poudre.

2. Ajouter dattes, protéine, cacao, beurre d'amande et sel : pâte dense et collante.

3. Presser fermement dans un moule chemisé.

4. Napper de chocolat fondu.

5. Réfrigérer 2 heures, couper en 8 barres-brownies.

Conseil — Si la pâte s'effrite, quelques gouttes d'eau chaude au mixage.

Variante — Roule la pâte en boules : brownie bites de poche.

Conservation — 10 jours au frigo, 2 mois au congélateur.

33
Cheesecakes

Crémeux, légers, irrésistibles.

Cheesecake protéiné vanille
Cheesecake myrtille sans cuisson
Cheesecake vegan cajou
Cheesecake bars citron

Cheesecake protéiné vanille

Le cheesecake de la muscu : skyr, fromage frais et 20 g de protéines la part.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 45 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 5 H 05 · 8 PORTIONS · MOYEN

220 kcal	20 g	8 g	18 g	1 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de skyr
- 300 g de fromage frais léger
- 3 œufs
- 40 g de protéine vanille
- 3 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à c. de vanille
- Base : 120 g de biscuits avoine mixés + 40 g de beurre fondu

Préparation

1. Presser la base biscuits-beurre dans un moule à charnière, 10 minutes au four à 180 °C.

2. Fouetter skyr, fromage frais, œufs, miel, protéine, fécule et vanille — sans incorporer d'air.

3. Verser sur la base.

4. Cuire 40 à 45 minutes à 150 °C : centre tremblant.

5. Four éteint porte entrouverte 30 minutes, puis 4 heures au frigo minimum.

Conseil — Cuisson douce et refroidissement lent = zéro fissure. La patience est l'ingrédient secret.

Variante — Topping fruits rouges ou caramel de dattes.

Conservation — 4 jours au frigo — meilleur à J+1.

Cheesecake myrtille sans cuisson

Pas de four, pas de sucre raffiné : la fraîcheur à l'état pur, marbrée de violet.



PRÉPARATION 25 MIN · REPOS 6 H · TOTAL 6 H 25 · 8 PORTIONS · FACILE

240 kcal	8 g	15 g	20 g	2 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- Base : 150 g de dattes + 120 g d'amandes mixées
- 400 g de fromage frais
- 200 g de yaourt grec
- 4 c. à s. de miel
- 6 g de gélatine de bœuf ou de poisson (ou 2 g d'agar-agar)
- 200 g de myrtilles + 1 c. à s. de miel pour le coulis
- 1 citron

Préparation

1. Presser la base dattes-amandes dans un moule à charnière.
2. Compoter les myrtilles avec miel et citron 5 minutes, mixer.
3. Dissoudre la gélatine trempée dans le coulis chaud (avec l'agar-agar : le faire bouillir 1 minute dans le coulis).
4. Fouetter fromage, yaourt et miel, incorporer les 2/3 du coulis.
5. Verser sur la base, marbrer avec le reste, 6 heures au frigo.

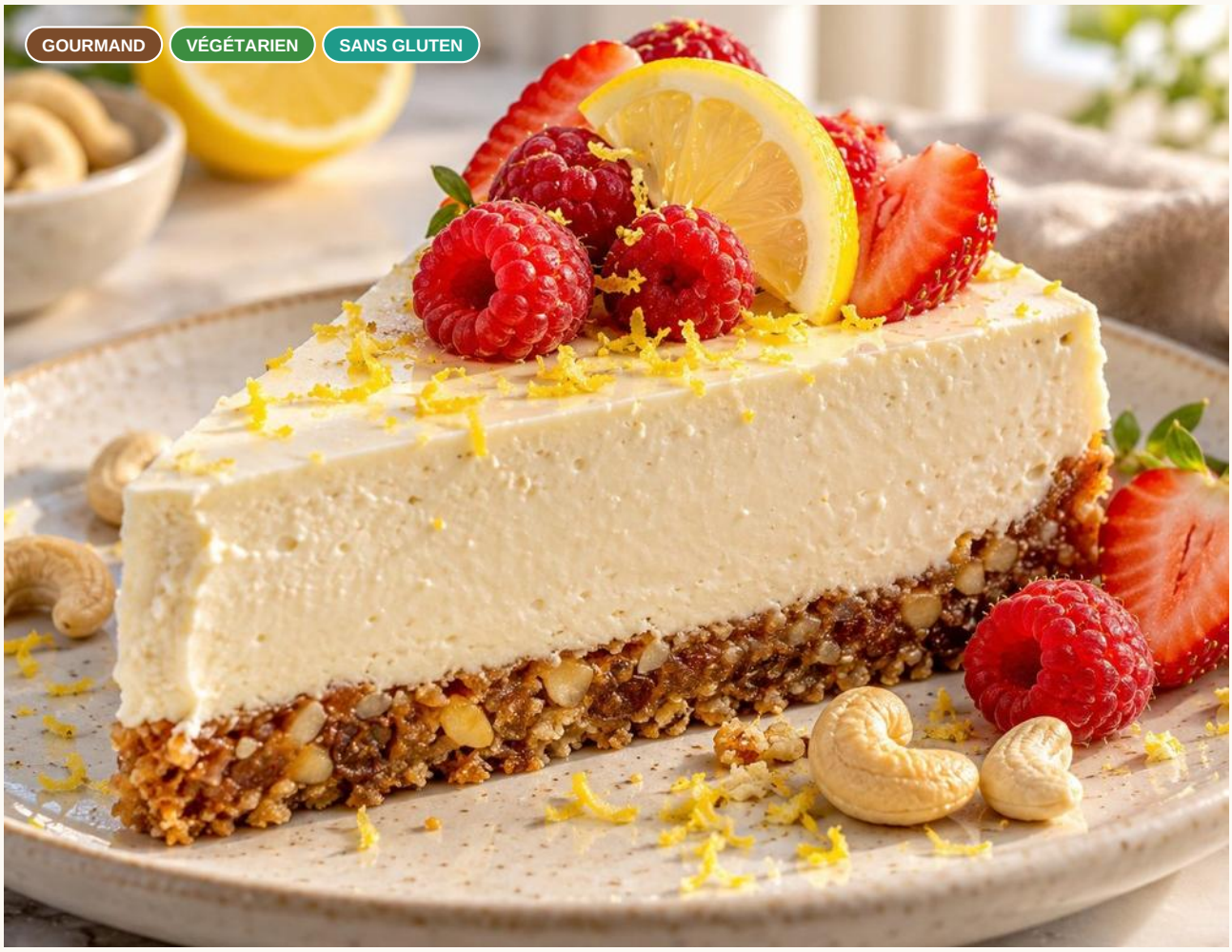
Conseil — Le marbrage : quelques cuillères de coulis en surface et un tour de pique en bois, pas plus.

Variante — Framboises ou mangue-passion pour d'autres marbres.

Conservation — 4 jours au frigo, se congèle même en parts.

Cheesecake vegan cajou

Des noix de cajou trempées, un mixeur puissant : le cheesecake cru qui défie le lait.



PRÉPARATION 30 MIN · REPOS 8 H · TOTAL 8 H 30 · 8 PORTIONS · MOYEN

290 kcal	7 g	20 g	22 g	3 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de noix de cajou trempées une nuit
- 10 cl de lait de coco épais
- 8 cl de sirop d'érable
- 1 citron (jus et zeste)
- 1 c. à c. de vanille
- 3 c. à s. d'huile de coco fondue
- Base : 120 g de dattes + 100 g d'amandes
- Coulis de framboises

Préparation

1. Presser la base dattes-amandes mixées au fond d'un moule.

2. Mixer longuement cajou égouttées, lait de coco, sirop, citron, vanille et huile de coco — 5 minutes, jusqu'au soyeux absolu.

3. Verser sur la base, lisser.

4. Congeler 4 heures puis frigo 4 heures (ou une nuit au frigo).

5. Servir avec le coulis de framboises.

Conseil — Le trempage des cajou est non négociable : c'est lui qui permet la texture crème.

Variante — Couche caramel de dattes entre base et crème : la version snickers.

Conservation — 5 jours au frigo, 1 mois au congélateur (détente 20 minutes).

Cheesecake bars citron

Le cheesecake en barres portatives, acidulé et frais — le format qui change tout.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 35 MIN · REPOS 3 H · TOTAL 3 H 55 · 9 PORTIONS · FACILE

210 kcal	9 g	11 g	20 g	1 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- Base : 130 g de biscuits avoine + 50 g de beurre fondu
- 300 g de fromage frais
- 200 g de yaourt grec
- 2 œufs
- 3 c. à s. de miel
- 2 citrons (jus et zestes)
- 1 c. à s. de fécule

Préparation

1. Presser la base dans un moule carré chemisé, précuire 10 minutes à 180 °C.
2. Fouetter fromage, yaourt, œufs, miel, citron et fécule.
3. Verser, cuire 30 à 35 minutes à 160 °C.
4. Refroidir puis 3 heures au frigo.
5. Découper en 9 barres nettes (lame chaude essuyée entre chaque coupe).

Conseil — La lame passée sous l'eau chaude entre chaque coupe fait les barres Instagram.

Variante — Zeste de citron vert et coco râpée pour la version tropicale.

Conservation — 4 jours au frigo en boîte, se congèlent individuellement.

34
Gâteaux

Les classiques revisités healthy.

Banana bread healthy
Cinnamon rolls healthy
Carrot cake léger
Gâteau chocolat-courgette
Gâteau au yaourt revisité
Namandier fondant
Mont-Blanc antillais léger
Marbré léger du goûter
Dôme à la fraise allégé

Banana bread healthy

LE banana bread : celui qui embaume la maison et se tranche encore tiède.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 1 H 05 · 10 PORTIONS · FACILE

210 kcal	5 g	8 g	30 g	3 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 bananes très mûres
- 2 œufs
- 60 g de yaourt grec
- 50 g de miel
- 180 g de farine complète
- 1 c. à c. de levure + 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 1 c. à c. de cannelle
- 50 g de noix
- 1 banane pour le dessus

Préparation

1. Écraser les bananes, mélanger avec œufs, yaourt et miel.

2. Incorporer farine, levure, bicarbonate et cannelle sans trop mélanger.

3. Ajouter les noix.

4. Verser en moule à cake, poser la banane fendue en deux sur le dessus.

5. Cuire 45 à 50 minutes à 180 °C — lame sèche.

Conseil — Des bananes noires de honte font le meilleur banana bread : ne les jette plus jamais.

Variante — Pépites de chocolat, ou marbré au cacao dans la moitié de la pâte. Version vegan : remplace les œufs par 2 c. à s. de graines de lin moulues + 6 c. à s. d'eau, le yaourt par un yaourt de soja et le miel par du sirop d'érable.

Conservation — 4 jours filmé, tranché-congelé pour le grille-pain du matin.

Cinnamon rolls healthy

Les roulés à la cannelle du dimanche, pâte au yaourt et glaçage léger.

GOURMAND VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 55 · 8 PORTIONS · MOYEN

240 kcal	8 g	6 g	40 g	3 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

• Pâte : 300 g de farine, 200 g de yaourt grec, 1 c. à c. de levure chimique, 1 œuf, 2 c. à s. de miel
• Garniture : 2 c. à s. de beurre mou, 3 c. à s. de sucre de coco, 2 c. à c. de cannelle
• Glaçage : 60 g de fromage frais + 1 c. à s. de miel + lait

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la pâte, pétrir 5 minutes, reposer 1 heure.

2. Étaler en rectangle, tartiner beurre-sucre-cannelle.

3. Rouler serré, couper 8 tronçons au fil ou couteau fin.

4. Cuire serrés dans un moule 22 à 25 minutes à 180 °C.

5. Glacer tièdes — jamais brûlants, jamais froids.

Conseil — La découpe au fil de couturier (ou fil dentaire !) garde les spirales rondes.

Variante — Roulés cardamome-orange pour la version scandinave.

Conservation — 2 jours couverts, 20 secondes de micro-ondes pour retrouver le moelleux.

Carrot cake léger

Épices chaleureuses, carottes râpées, glaçage frais : le classique anglo-saxon en version futée.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 1 H 05 · 10 PORTIONS · FACILE

250 kcal	7 g	11 g	32 g	3 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de carottes râpées
- 2 œufs
- 80 g de compote de pomme
- 60 g de miel
- 5 cl d'huile
- 200 g de farine complète
- 1 c. à c. de levure + bicarbonate
- 2 c. à c. d'épices (cannelle, gingembre, muscade)
- 50 g de noix + raisins secs
- Glaçage : 150 g de fromage frais + 1 c. à s. de miel + citron

Préparation

1. Fouetter œufs, compote, miel et huile.
2. Incorporer farine, levure et épices, puis carottes, noix et raisins.
3. Cuire 35 à 40 minutes à 180 °C en moule rond.
4. Refroidir complètement.
5. Glacer au fromage frais citronné, parsemer de noix.

Conseil — Râpe fin : les carottes fondent dans la mie et l'humidifient parfaitement.

Variante — En muffins : 22 minutes de cuisson, glaçage à la poche.

Conservation — 3 jours au frigo (le glaçage l'exige) — sortir 30 minutes avant.

Gâteau chocolat-courgette

La courgette invisible qui rend ce gâteau au chocolat scandaleusement moelleux.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 55 MIN · 10 PORTIONS · FACILE

220 kcal	6 g	10 g	26 g	4 g	13 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de courgette râpée fin et pressée
- 150 g de chocolat noir fondu
- 2 œufs
- 60 g de miel
- 120 g de farine complète
- 30 g de cacao
- 1 c. à c. de levure
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Râper la courgette finement et la presser dans un torchon.

2. Mélanger chocolat fondu, œufs et miel.

3. Incorporer la courgette, puis farine, cacao, levure et sel.

4. Verser en moule, cuire 30 à 35 minutes à 180 °C.

5. Lame à peine humide : le moelleux est là. Refroidir avant démoulage.

Conseil — Personne ne devine la courgette — mais tout le monde remarque le moelleux.

Variante — Glaçage chocolat-avocat pour pousser le vice végétal.

Conservation — 4 jours filmé à température ambiante — de plus en plus fondant.

Gâteau au yaourt revisité

Le premier gâteau de tous les enfants, en farine complète et sucre raisonné.



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 45 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

210 kcal	6 g	8 g	29 g	2 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 pot de yaourt grec (le pot sert de mesure)
- 2 pots de farine complète
- 1 pot de sucre de coco
- 1/2 pot d'huile douce
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- Zeste de citron ou vanille

Préparation

1. Vider le yaourt dans un saladier, garder le pot-mesure.
2. Ajouter œufs et sucre, fouetter.
3. Incorporer farine, levure, puis huile et zeste.
4. Verser en moule, cuire 30 à 35 minutes à 180 °C.
5. Laisser tiédir — c'est le goûter parfait de 16 h 30.

Conseil — Le premier gâteau à faire avec un enfant : le pot mesure tout, l'échec est impossible.

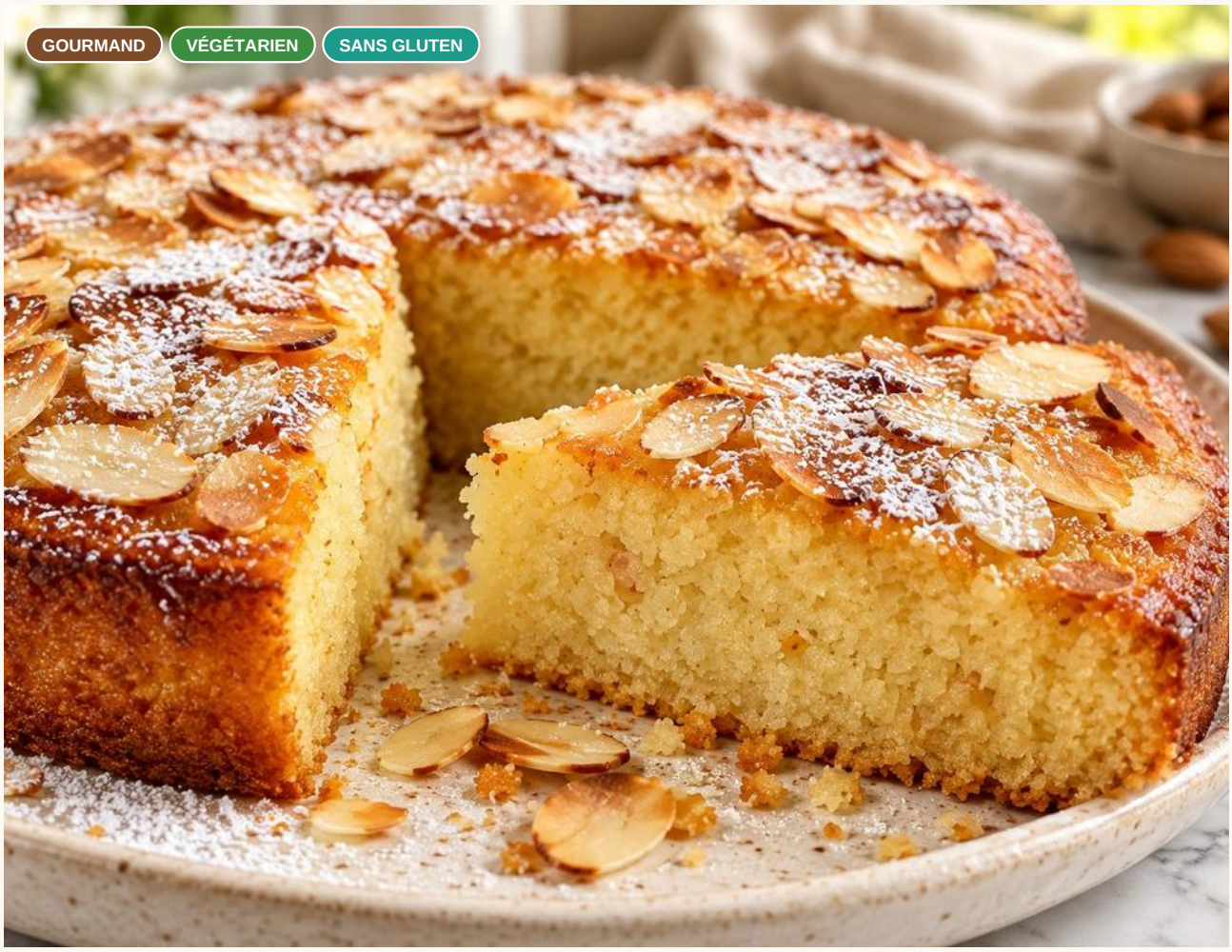
Variante — Pommes en dés, pépites, ou marbré cacao — il accepte tout.

Conservation — 4 jours sous cloche — s'il survit au goûter.

Namandier fondant

Quatre ingrédients, zéro farine : le fondant amande le plus simple de la pâtisserie française.

GOURMAND VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 35 MIN · 8 PORTIONS · TRÈS FACILE

230 kcal	8 g	16 g	15 g	2 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de poudre d'amandes
- 3 œufs
- 80 g de miel
- 60 g de beurre fondu (ou huile de coco)
- 1 c. à c. d'amande amère ou vanille
- Amandes effilées

Préparation

1. Fouetter les œufs avec le miel 2 minutes.
2. Incorporer la poudre d'amandes, le beurre fondu et l'arôme.
3. Verser dans un moule rond chemisé, parsemer d'amandes effilées.
4. Cuire 22 à 25 minutes à 170 °C — le centre doit rester fondant.
5. Refroidir avant découpe, il se raffermit.

Conseil — Sous-cuire légèrement : le namandier sec perd toute sa raison d'être.

Variante — Zeste d'orange et fleur d'oranger pour la version provençale.

Conservation — 5 jours filmé — il devient chaque jour plus fondant.

Mont-Blanc antillais léger

Le gâteau de fête des Antilles : génoise moelleuse, crème coco onctueuse et neige de noix de coco râpée.



PRÉPARATION 35 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 5 H · 8 PORTIONS · MOYEN

245 kcal	10 g	11 g	26 g	2 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

• Génoise : 4 œufs, 70 g de sucre, 100 g de farine, 1 c. à c. de vanille, le zeste d'1 citron vert
• Crème : 400 g de skyr (ou de fromage blanc 0 %), 20 cl de lait de coco léger, 2 g d'agar-agar, 60 g de lait concentré sucré, 1 pincée de muscade
• 60 g de noix de coco râpée (35 g pour la crème, 25 g pour le décor)
• Imbibage : 10 cl de lait de coco léger vanillé (+ 1 c. à s. de rhum ambré, version adultes)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C. Fouetter les œufs, le sucre et la vanille 8 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume.

2. Incorporer délicatement la farine tamisée et le zeste à la maryse, verser dans un moule de 22 cm chemisé et cuire 22 à 25 minutes. Laisser refroidir, puis couper la génoise en 2 disques.

3. Crème : porter le lait de coco à ébullition avec l'agar-agar, 1 minute ; hors du feu, ajouter le lait concentré, puis fouetter vivement avec le skyr, 35 g de coco et la muscade.

4. Poser le premier disque sur le plat, l'imbiber, étaler un tiers de la crème ; couvrir du second disque, imbiber, puis recouvrir le dessus et les côtés du reste de crème, en dôme.

5. Couvrir de coco râpée et réserver au moins 4 heures au frais.

Conseil — Prépare-le la veille : la génoise boit la crème et le gâteau se tient beaucoup mieux à la découpe.

Variante — Le Mont-Blanc traditionnel se fait à la chantilly et au lait concentré : ici, le skyr allège tout sans perdre le goût coco. Ajoute des dés d'ananas entre les deux disques pour une version encore plus fruitée.

Conservation — 3 jours au frais, sous film ou sous cloche.

Marbré léger du goûter

Le gâteau préféré des enfants, avec deux fois moins de sucre et presque pas de matière grasse.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 55 MIN · 10 TRANCHES · FACILE

135 kcal	4 g	4 g	21 g	1 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 œufs
- 1 yaourt nature (125 g)
- 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 50 g de sucre (ou de sucre de coco)
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de vanille
- 15 g de cacao non sucré + 1 c. à s. de lait

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C. Fouetter les œufs et le sucre, puis ajouter le yaourt, la compote, l'huile et la vanille.

2. Incorporer la farine et la levure jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Séparer la pâte en deux et ajouter le cacao et le lait dans une moitié.

4. Verser les deux pâtes en alternant dans un moule à cake chemisé, puis tracer des zigzags avec un couteau pour marbrer.

5. Cuire 35 à 40 minutes (la lame d'un couteau doit ressortir sèche) et laisser refroidir avant de démouler.

Conseil — La compote remplace la moitié du sucre et presque tout le beurre : le gâteau reste moelleux plusieurs jours.

Variante — Sans gluten : moitié farine de riz, moitié fécule de maïs. Fais faire le marbrage aux enfants, ils adorent.

Conservation — 4 jours dans une boîte hermétique ; se congèle en tranches, prêtes pour les goûters.

Dôme à la fraise allégé

Le gâteau dôme qui fait « waouh » au démoulage : une coque de fraises, une crème mascarpone-skyr et un biscuit moelleux.



PRÉPARATION 45 MIN · CUISSON 20 MIN · REPOS 1 NUIT · 10 PARTS · MOYEN

315 kcal	8 g	18 g	29 g	1 g	21 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- Biscuit : 3 œufs, 70 g de sucre, 90 g de farine, 25 g de poudre d'amande, 1/2 sachet de levure, 1 c. à c. de vanille
- Crème : 250 g de mascarpone, 300 g de skyr, 15 cl de crème liquide entière bien froide, 60 g de sucre, 1 c. à c. de vanille
- Sirop : 15 cl d'eau chaude, 2 c. à s. de miel, le jus d'1/2 citron (+ 2 c. à s. de rhum, version adultes)
- 500 g de fraises bien fermes
- 1 saladier rond de 20 cm et du film alimentaire

Préparation

1. Biscuit : monter les blancs en neige en ajoutant le sucre peu à peu, incorporer les jaunes battus avec la vanille, puis la farine, la levure et la poudre d'amande. Cuire 20 minutes à 180 °C dans un moule de 18 cm, laisser refroidir et couper en 2 disques (l'un recoupé à 16 cm).

2. Sirop : mélanger l'eau chaude, le miel et le citron, puis laisser refroidir.

3. Crème : fouetter la crème bien froide en chantilly ferme ; à part, lisser le mascarpone avec le skyr, le sucre et la vanille, puis incorporer la chantilly délicatement.

4. Montage : tapisser le saladier de film, puis le fond et les bords de tranches de fraises de 5 mm bien serrées. Verser la moitié de la crème, poser le petit disque imbibé de sirop, le reste de crème, puis le grand disque imbibé.

5. Filmer et laisser une nuit au frais ; 30 minutes au congélateur avant de démouler sur le plat de service.

Conseil — Choisis des fraises fermes et de la même taille : ce sont les tranches bien serrées qui font tout l'effet du démoulage.

Variante — Framboises, kiwi ou mangue à la place des fraises. Encore plus léger : remplace la crème liquide par du skyr et ajoute 2 g d'agar-agar pour la tenue.

Conservation — 48 h au frais, sous film.

35
Douceurs virales gourmandes

Trileçe, honeycomb cake, crookie : les phénomènes sucrés assumés.

Trileçe caramel
Honeycomb cake (gâteau nid d'abeille)
Chocolat de Dubaï maison
Crookie maison
Cheesecake basque brûlé
Cookies new-yorkais géants
Flan pâtissier crémeux
Cheesecake japonais coton
Tanghulu fruits glacés
Lava cake cœur coulant

Trileçe caramel

Le gâteau aux trois laits des Balkans qui a conquis TikTok France : imbibé, frais, nappé de caramel.



PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 25 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 55 · 9 PORTIONS · MOYEN

290 kcal	9 g	11 g	40 g	1 g	26 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

• Génoise : 4 œufs, 80 g de sucre, 100 g de farine, 1 c. à c. de levure, vanille
• Trempage : 20 cl de lait entier, 20 cl de lait concentré non sucré, 15 cl de crème légère
• Caramel : 100 g de sucre, 10 cl de crème, pincée de sel

Préparation

1. Monter œufs et sucre 5 minutes au batteur, incorporer farine-levure délicatement, cuire 25 minutes à 180 °C en plat rectangulaire.

2. Mélanger les trois laits.

3. Piquer la génoise tiède partout, verser les laits progressivement — elle boit tout.

4. Réfrigérer 4 heures minimum.

5. Napper de caramel beurre salé maison et trancher en carrés.

Conseil — Le gâteau doit boire les laits en plusieurs fois : verse, attends, reverse.

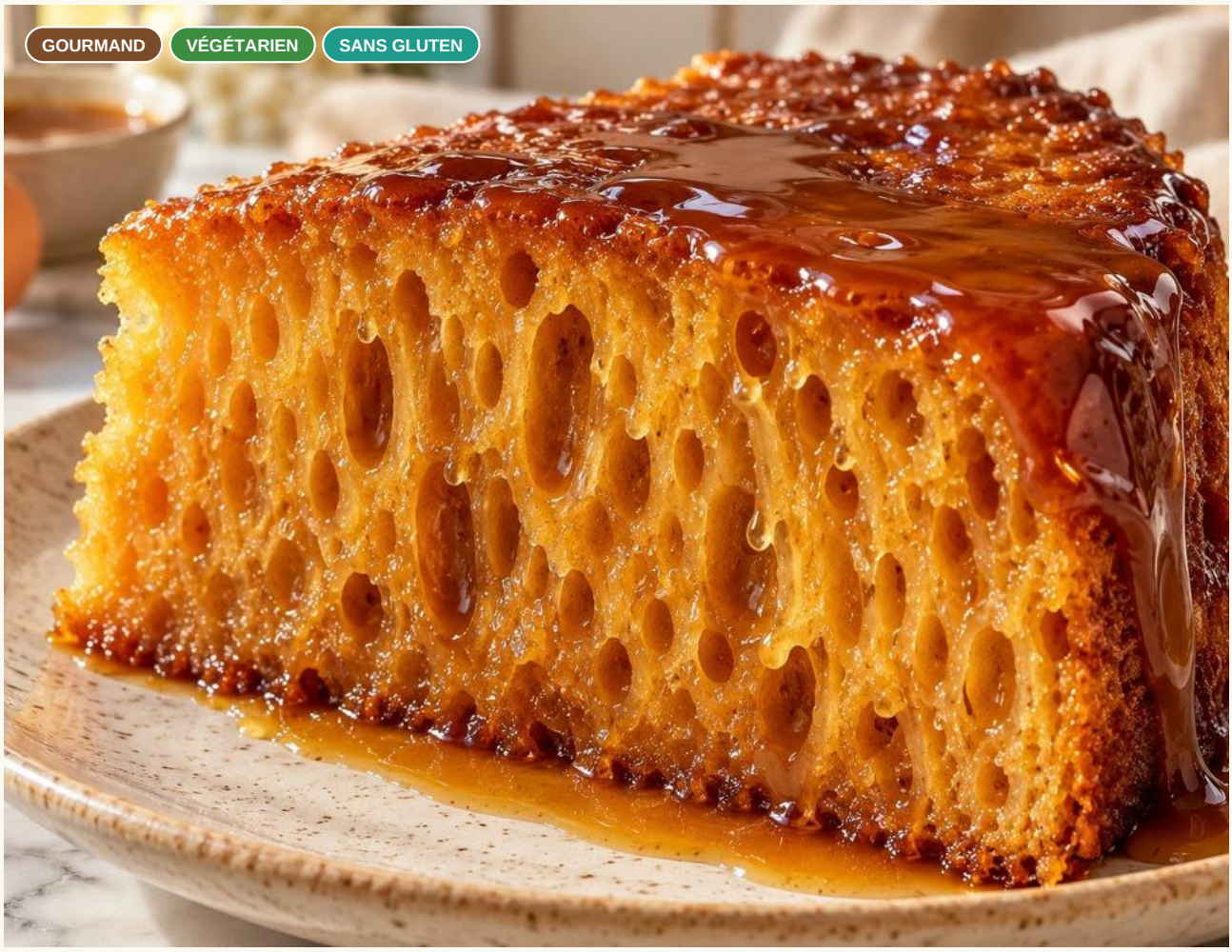
Variante — Version allégée : lait demi-écrémé à la place de la crème et caramel de dattes.

Conservation — 3 jours au frigo — il est encore meilleur à J+1, bien froid.

Honeycomb cake (gâteau nid d'abeille)

Le gâteau alvéolé hypnotique : sa mie en nid d'abeille se forme toute seule à la cuisson.

GOURMAND VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 2 H · 8 PORTIONS · MOYEN

260 kcal	4 g	10 g	40 g	1 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de fécule de tapioca
- 5 œufs
- 120 g de sucre de coco ou cassonade
- 15 cl de lait de coco
- 60 g de beurre fondu ou huile de coco
- 1 c. à s. de miel
- 10 g de levure chimique (single acting idéalement)
- 1 c. à c. de vanille ou pandan

Préparation

1. Caraméliser légèrement le sucre avec 5 cl d'eau et le miel, ajouter le lait de coco et le beurre, laisser tiédir.

2. Battre les œufs À LA FOURCHETTE sans les mousser (règle d'or).

3. Mélanger œufs, sirop tiède, tapioca et vanille, puis la levure en dernier.

4. Verser dans un moule PRÉCHAUFFÉ au four.

5. Cuire 35 à 40 minutes à 170 °C sans jamais ouvrir. Refroidir tête en bas 1 heure.

Conseil — Pas de fouet, moule chaud, four fermé : les trois lois du nid d'abeille — les alvéoles se méritent.

Variante — Version pandan (extrait vert) pour l'authentique banh bo nuong vietnamien.

Conservation — 48 h sous cloche — la texture élastique unique se déguste le jour même idéalement.

Chocolat de Dubaï maison

LA tablette de l'année : pistache, kadaïf croustillant, chocolat au lait — le luxe qui croustille.



PRÉPARATION 30 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 30 · 10 PORTIONS · MOYEN

240 kcal	5 g	15 g	22 g	2 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de chocolat au lait ou noir
- 100 g de cheveux d'ange (kadaïf)
- 150 g de crème de pistache
- 2 c. à s. de tahini
- 30 g de beurre
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Hacher le kadaïf, le dorer au beurre à la poêle jusqu'au croustillant parfait.

2. Hors du feu, mélanger avec crème de pistache, tahini et sel.

3. Couler la moitié du chocolat fondu dans un moule à tablette, figer 15 minutes au frais.

4. Étaler la farce pistache-kadaïf, recouvrir du reste de chocolat.

5. Réfrigérer 2 heures, démouler, casser, écouter le crunch.

Conseil — Le kadaïf se dore lentement à feu moyen : blond doré = croustillant ; brun = amertume.

Variante — Chocolat noir 70 % et une pointe de fleur d'oranger pour la version adulte.

Conservation — 2 semaines au frais dans une boîte — si tu tiens 2 semaines.

Crookie maison

Le croisement croissant-cookie né à Paris et devenu fou : cru dedans, doré dehors.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN · TOTAL 30 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

420 kcal	7 g	22 g	48 g	2 g	22 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

• 4 croissants de la veille
• Pâte à cookie : 80 g de beurre mou, 70 g de cassonade, 1 œuf, 130 g de farine, 1/2 c. à c. de levure, 80 g de pépites de chocolat, pincée de sel

Préparation

1. Préparer la pâte à cookie : crémer beurre-sucre, ajouter œuf, puis farine-levure-sel et pépites.

2. Fendre les croissants en deux sans les séparer.

3. Fourrer généreusement de pâte à cookie, en étaler aussi sur le dessus.

4. Cuire 12 à 15 minutes à 180 °C : la pâte du dessus dore, celle du cœur reste fondante.

5. Tiédir 5 minutes — le crookie se mange tiède, point final.

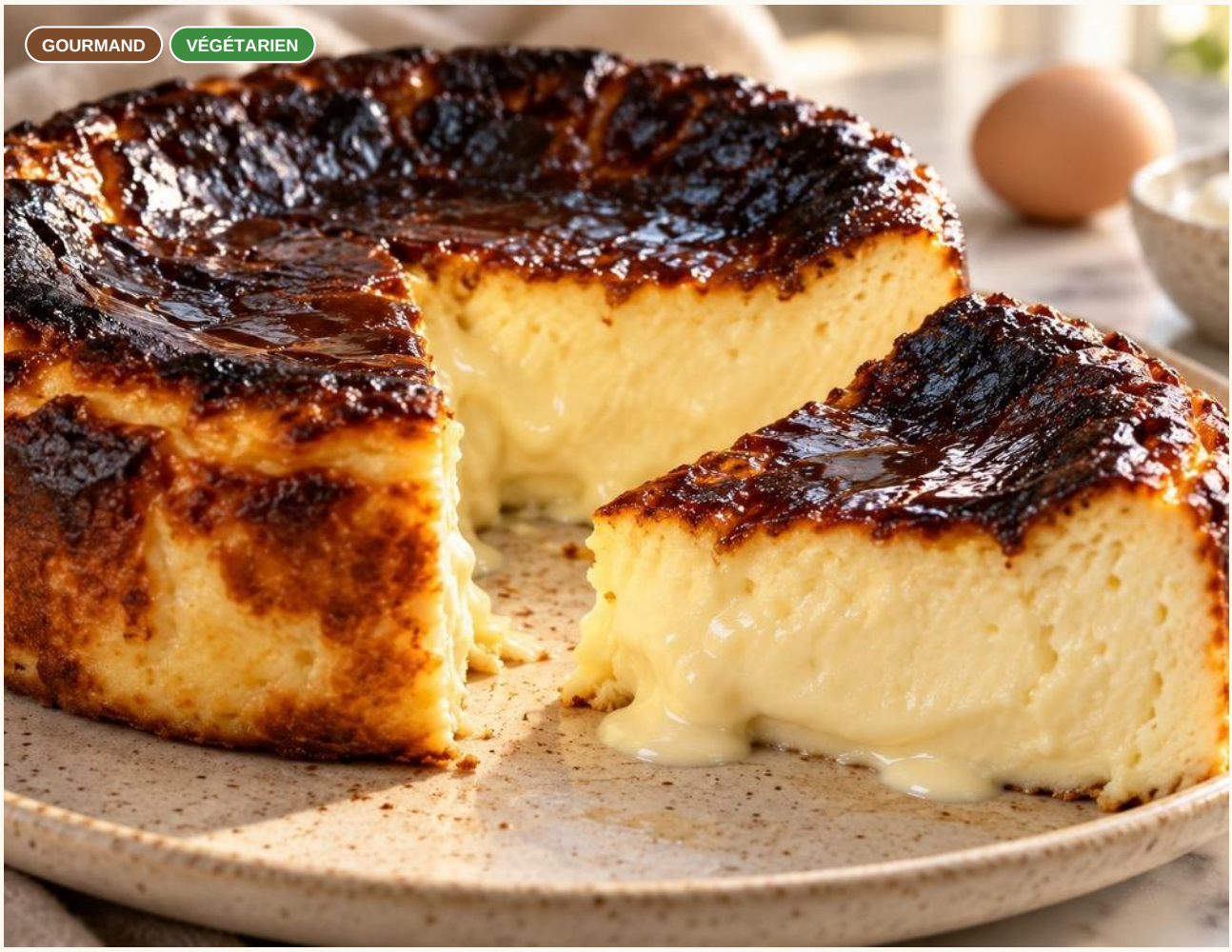
Conseil — Des croissants de la veille : plus fermes, ils tiennent la garniture sans s'effondrer.

Variante — Pâte à cookie au beurre de cacahuète pour l'américain assumé.

Conservation — Se réchauffe 5 minutes au four le lendemain — jamais au micro-ondes.

Cheesecake basque brûlé

Le cheesecake sans croûte volontairement brûlé de Saint-Sébastien — crémeux absolu, dessus noir assumé.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 50 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 5 H 05 · 10 PORTIONS · FACILE

330 kcal	9 g	24 g	20 g	0 g	17 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de fromage frais entier
- 20 cl de crème entière
- 130 g de sucre
- 4 œufs
- 1 c. à s. de farine (ou maïzena pour sans gluten)
- 1 c. à c. de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 230 °C. Chemiser un moule rond de papier cuisson froissé qui dépasse.

2. Fouetter fromage et sucre, ajouter les œufs un à un, puis crème, vanille, sel et farine.

3. Verser — la pâte est liquide, c'est normal.

4. Cuire 45 à 50 minutes : dessus profondément bruni, centre tremblotant comme un flan.

5. Refroidir puis 4 heures au frais. Le centre coule légèrement à la coupe : c'est la perfection.

Conseil — N'aie pas peur du brun foncé : ce « brûlé » caramélisé est la signature — un dessus blond est un échec.

Variante — Version allégée : moitié fromage frais light, moitié yaourt grec (texture plus flan).

Conservation — 4 jours au frais — à température ambiante 30 minutes avant service.

Cookies new-yorkais géants

Les cookies épais façon Levain Bakery : croustillants dehors, quasi coulants dedans, 150 grammes de bonheur.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 12 H · TOTAL 12 H 32 · 8 PORTIONS · MOYEN

420 kcal	6 g	20 g	54 g	2 g	30 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 230 g de beurre froid en dés
- 150 g de cassonade + 80 g de sucre
- 2 œufs
- 350 g de farine
- 1 c. à c. de levure + 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 250 g de chocolat noir en grosses pistoles
- 80 g de noix
- Fleur de sel

Préparation

1. Sabler le beurre FROID avec les sucres (ne pas crémer : c'est le secret de l'épaisseur).

2. Ajouter les œufs, puis farine, levure et bicarbonate — mélanger a minima.

3. Incorporer chocolat et noix, former 8 boules ÉNORMES sans les lisser.

4. Réfrigérer 12 heures minimum (l'étape qui sépare les hommes des cookies).

5. Cuire 11 à 12 minutes à 200 °C : bords pris, centre insolemment sous-cuit.

Conseil — Boules hautes non aplaties + froid de 12 h + four très chaud = l'épaisseur légendaire.

Variante — Chocolat au lait-noix de pécan, ou triple chocolat pour les extrémistes.

Conservation — Les boules crues se congèlent 3 mois : cookies frais à la demande, 14 minutes chrono.

Flan pâtissier crémeux

Le flan parisien de boulangerie : haut, tremblant, vanillé jusqu'à l'âme.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 50 MIN · REPOS 8 H · TOTAL 9 H 15 · 8 PORTIONS · MOYEN

310 kcal	8 g	12 g	42 g	1 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 pâte brisée (maison ou de qualité)
- 75 cl de lait entier
- 25 cl de crème entière
- 2 gousses de vanille
- 150 g de sucre
- 120 g de maïzena
- 4 œufs + 2 jaunes

Préparation

1. Foncer un moule haut (18-20 cm) de pâte, piquer, réserver au froid.

2. Infuser les gousses fendues dans lait et crème frémissants 10 minutes.

3. Fouetter œufs, jaunes, sucre et maïzena ; verser le lait chaud dessus en fouettant.

4. Épaissir sur feu doux en fouettant jusqu'à la première ébullition — crème épaisse.

5. Verser sur la pâte, cuire 40 minutes à 180 °C jusqu'aux taches brunes. Une nuit au frais, démoulage au matin.

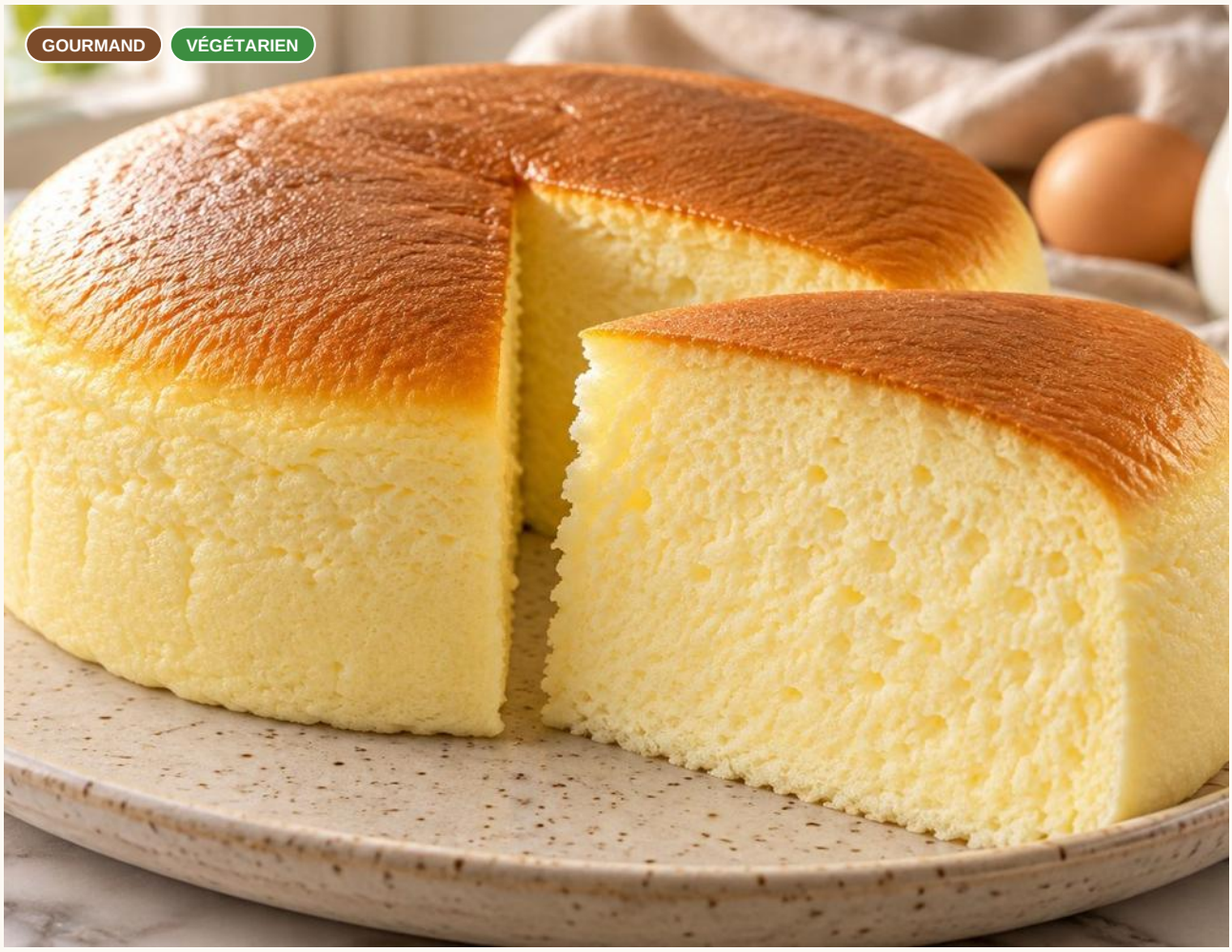
Conseil — La nuit au frigo est non négociable : le flan tiède coule, le flan patient tranche net.

Variante — Sans pâte : le flan « autonome » cuit en moule beurré, encore plus crémeux.

Conservation — 3 jours au frais — la part du matin avec le café est un droit acquis.

Cheesecake japonais coton

Le « jiggly cake » qui tremble dans toutes les vidéos : mi-cheesecake, mi-soufflé, cent pour cent nuage.



PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 70 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 3 H 40 · 8 PORTIONS · DIFFICILE

220 kcal	8 g	12 g	20 g	0 g	15 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de fromage frais
- 6 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 60 g de beurre
- 10 cl de lait
- 60 g de farine + 20 g de maïzena
- 110 g de sucre
- 1/2 citron (jus)
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Fondre doucement fromage, beurre et lait ; hors du feu, ajouter jaunes, farines et citron.

2. Monter les blancs avec le sucre en meringue souple (bec d'oiseau mou).

3. Incorporer en trois fois, délicatement.

4. Verser dans un moule chemisé, au bain-marie.

5. Cuire 25 min à 160 °C puis 45 min à 140 °C, four entrouvert 10 minutes avant de sortir. Il tremble : mission accomplie.

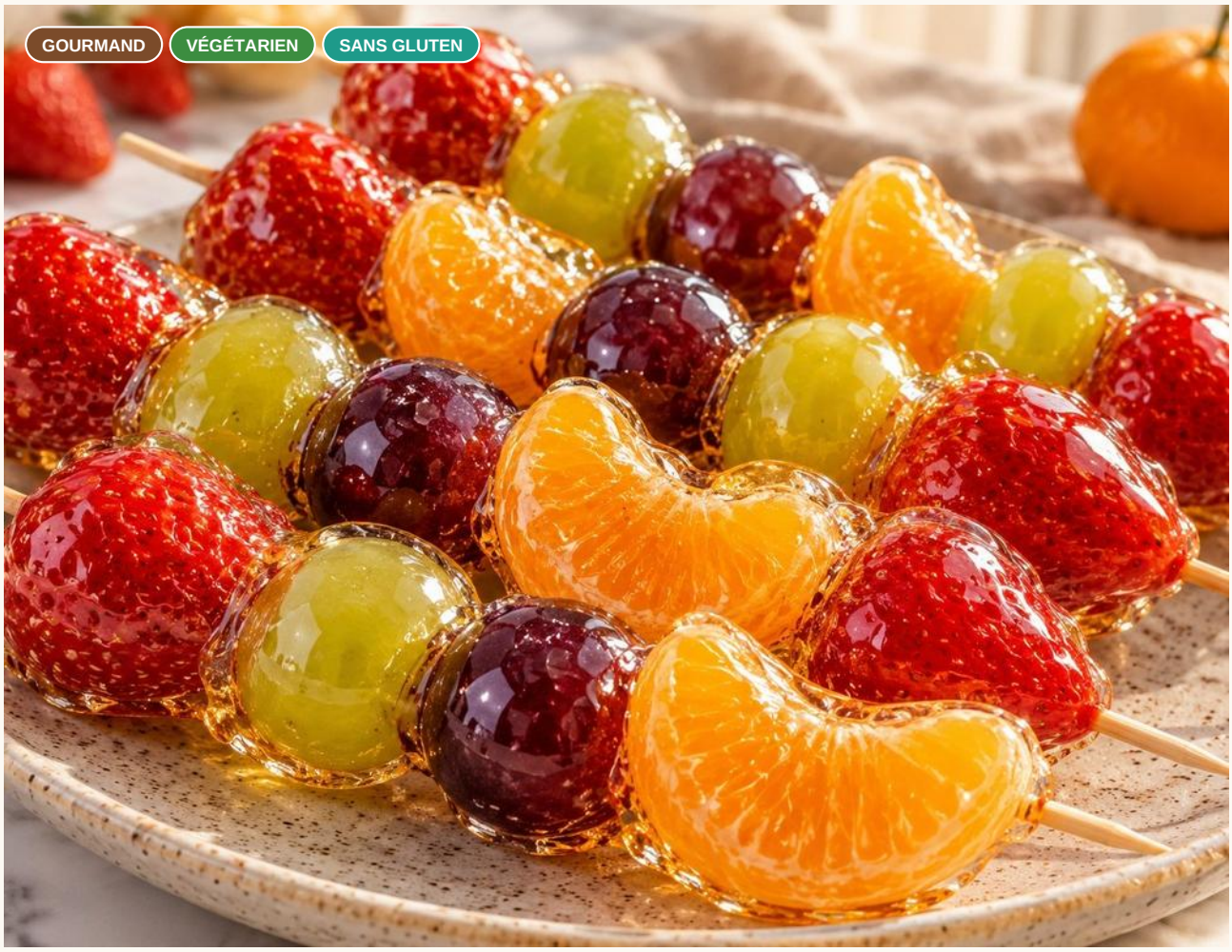
Conseil — Meringue souple (pas ferme) et bain-marie : les deux gardiens du moelleux qui tremble.

Variante — Sers avec fruits rouges ou un voile de sucre glace, rien de plus.

Conservation — 3 jours au frais — texture optimale à température ambiante.

Tanghulu fruits glacés

Les brochettes de fruits sous verre de sucre craquant — le son le plus satisfaisant de TikTok.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 6 PORTIONS · MOYEN

110 kcal	0 g	0 g	28 g	1 g	26 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de fraises, raisins, ou mandarine en quartiers
- 300 g de sucre
- 15 cl d'eau
- Piques à brochette
- Bol d'eau glacée

Préparation

1. Embrocher les fruits PARFAITEMENT SECS par 2 ou 3.

2. Cuire sucre et eau sans remuer jusqu'à 150 °C (stade cassé : une goutte durcit instantanément dans l'eau froide).

3. Incliner la casserole, tourner rapidement chaque brochette dans le sirop.

4. Plonger 3 secondes dans l'eau glacée.

5. La coque craque sous la dent, le fruit éclate — dégustation dans l'heure.

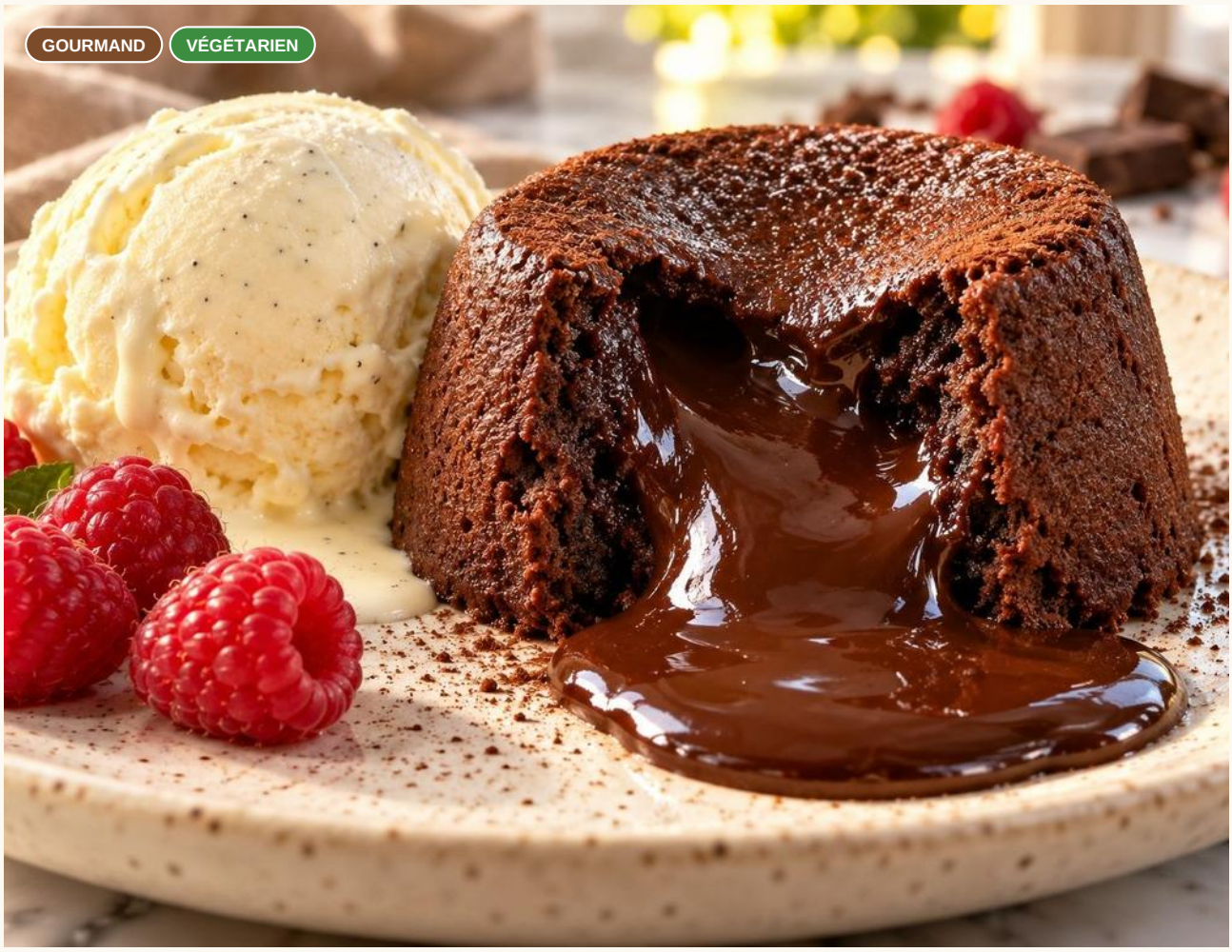
Conseil — 150 °C précis (thermomètre conseillé) : en dessous ça colle aux dents, au-dessus ça brunit.

Variante — Kiwi ou physalis pour l'exotisme — tout fruit ferme et sec fonctionne.

Conservation — 1 heure maximum : l'humidité dissout le cristal — le tanghulu est un plaisir éphémère.

Lava cake cœur coulant

Le fondant au chocolat à cœur de lave : dix minutes de cuisson, effet dramatique garanti.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 25 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

380 kcal	7 g	24 g	34 g	3 g	26 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir 70 %
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 70 g de sucre
- 40 g de farine
- 1 pincée de sel
- Beurre et cacao pour les moules

Préparation

1. Fondre chocolat et beurre au bain-marie.

2. Fouetter œufs et sucre 2 minutes, incorporer le chocolat puis la farine et le sel.

3. Verser dans 4 ramequins beurrés-cacaotés.

4. Cuire 9 à 11 minutes à 200 °C : bords pris, centre luisant.

5. Attendre 1 minute, démouler d'un geste assuré, ouvrir à la cuillère devant témoins.

Conseil — Chaque four a SA minute fatidique : teste un ramequin sacrifice pour calibrer la tienne.

Variante — Un carré de chocolat blanc ou de caramel enfoncé au centre : lave surprise.

Conservation — Les ramequins crus attendent 24 h au frigo — cuisson minute pour les invités.

36
Boissons

Hydratation plaisir, sans sucres cachés.

Chocolat chaud healthy
Limonade gingembre-menthe
Thé glacé pêche maison
Eaux infusées (3 façons)
Virgin mojito fraise
Jus de gingembre maison

Chocolat chaud healthy

Le vrai chocolat chaud, épais et cacaoté, sans la brique de crème.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

160 kcal	8 g	7 g	18 g	4 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 cl de lait ou boisson d'avoine
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 20 g de chocolat noir 70 %
- 1 c. à c. de miel ou érable
- 1/2 c. à c. de vanille
- 1 pincée de cannelle et de sel

Préparation

1. Chauffer le lait avec le cacao en fouettant.
2. Ajouter le chocolat noir haché, fouetter jusqu'à texture lisse.
3. Sucrer légèrement, ajouter vanille, cannelle et la pincée de sel.
4. Frémir 1 minute en fouettant : il épaissit.
5. Servir immédiatement, mousse au fouet pour les esthètes.

Conseil — La pincée de sel réveille le cacao — c'est le geste des chocolatiers.

Variante — Piment doux et cannelle : le chocolat aztèque qui réchauffe deux fois. Version glow : ajoute hors du feu 1 dose de collagène en poudre non aromatisé (ou 1 c. à s. de purée d'amande).

Conservation — Se réchauffe à feu doux en fouettant.

Limonade gingembre-menthe

La citronnade qui pique et rafraîchit — zéro sucre industriel.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 1 H · TOTAL 1 H 10 · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

35 kcal	0 g	0 g	9 g	0 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 citrons
- 3 cm de gingembre frais
- 2 c. à s. de miel
- 1 L d'eau plate ou pétillante
- 1 bouquet de menthe
- Glaçons

Préparation

1. Presser les citrons, râper le gingembre.
2. Dissoudre le miel dans 10 cl d'eau chaude avec le gingembre, infuser 10 minutes.
3. Filtrer dans une carafe, ajouter le jus de citron et l'eau.
4. Réfrigérer 1 heure avec la menthe.
5. Servir sur glaçons avec rondelles de citron.

Conseil — Le sirop de gingembre chaud extrait dix fois plus de saveur que le gingembre cru jeté dans l'eau.

Variante — Version pétillante au moment de servir uniquement (les bulles s'enfuient).

Conservation — 3 jours en carafe au frigo.

Thé glacé pêche maison

L'iced tea des étés américains, infusé à froid, sans le sucre du commerce.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 8 H · TOTAL 8 H 10 · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

40 kcal	0 g	0 g	10 g	1 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 sachets de thé noir (ou 3 c. à s. en vrac)
- 2 pêches mûres
- 1 L d'eau froide
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 citron
- Menthe, glaçons

Préparation

1. Infuser le thé À FROID dans l'eau, une nuit au frigo (zéro amertume).
2. Retirer le thé, mixer une pêche avec le miel, filtrer dans la carafe.
3. Ajouter la seconde pêche en tranches et le citron.
4. Servir très frais sur glaçons avec la menthe.

Conseil — L'infusion à froid ne développe jamais d'amertume : le thé glacé parfait sans surveillance.
Variante — Thé vert-citron vert ou rooibos-fruits rouges (sans théine).
Conservation — 48 h au frigo — après, le thé s'éteint.

Eaux infusées (3 façons)

L'eau qu'on boit enfin avec plaisir : trois combinaisons à tester cette semaine.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 10 · 4 PORTIONS · TRÈS FACILE

15 kcal	0 g	0 g	4 g	0 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- Combo 1 : concombre + citron + menthe
- Combo 2 : fraise + basilic + citron vert
- Combo 3 : orange + gingembre + romarin
- 1 L d'eau par combo
- Glaçons

Préparation

1. Trancher finement les fruits et légumes choisis.
2. Les placer dans une carafe avec les herbes légèrement froissées.
3. Couvrir d'eau fraîche.
4. Infuser 2 heures minimum au frigo (une nuit, c'est mieux).
5. Boire dans la journée en re-remplissant la carafe une fois.

Conseil — Froisse les herbes entre tes mains avant : elles libèrent leurs huiles aromatiques.
Variante — Version pétillante pour l'apéro sans alcool.
Conservation — Les fruits infusent 24 h maximum, puis on les mange (rien ne se perd).

Virgin mojito fraise

Le mocktail d'été : menthe pilée, fraises écrasées, citron vert et bulles.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

60 kcal	1 g	0 g	14 g	2 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de fraises
- 1 citron vert
- 12 feuilles de menthe
- 1 c. à s. de miel ou sirop d'agave
- 30 cl d'eau pétillante
- Glace pilée

Préparation

1. Piler la menthe avec le miel et le citron vert en quartiers au fond des verres.

2. Ajouter les fraises écrasées grossièrement.

3. Remplir de glace pilée.

4. Compléter d'eau pétillante, remuer une fois.

5. Décorer menthe et fraise entière — et trinquer.

Conseil — Piler doucement la menthe : broyée trop fort, elle devient amère.
Variante — Concombre-basilic ou mangue-passion pour d'autres virgin cocktails.
Conservation — Aucune — un mojito se boit à la seconde où il pétille.

Jus de gingembre maison

Le jus de gingembre des Antilles et d'Afrique de l'Ouest : piquant, citronné, rafraîchissant.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 2 H · TOTAL 2 H 15 · 6 VERRES · FACILE

45 kcal	0 g	0 g	11 g	0 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de gingembre frais
- 1 L d'eau
- 2 citrons verts
- 200 g d'ananas frais
- 2 c. à s. de miel (ou de sirop d'agave)
- Quelques feuilles de menthe, 1 gousse de vanille (facultatif)

Préparation

1. Éplucher le gingembre (à la cuillère, c'est plus facile) et le couper en morceaux.

2. Mixer le gingembre et l'ananas avec 50 cl d'eau jusqu'à ce que ce soit très lisse.

3. Filtrer au tamis fin en pressant bien, puis ajouter le reste d'eau, le jus des citrons, le miel et la vanille.

4. Laisser reposer 2 heures au frais et servir bien froid avec de la menthe.

Conseil — Plus tu le laisses reposer, plus il pique : goûte et allonge d'eau si besoin.
Variante — Version pétillante : moitié jus, moitié eau gazeuse.
Conservation — 3 jours au frais en bouteille fermée.

37
Smoothies

Des concentrés de vitamines à boire.

Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma
Smoothie vert épinards-mangue
Smoothie protéiné choco-banane
Smoothie fruits rouges-avoine
Smoothie mangue-coco lassi
Smoothie glow myrtille-avocat
Smoothie bowl dragon fruit
Smoothie fraise-banane des enfants

Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma

L'or liquide : ananas, curcuma, gingembre — le trio qui apaise après l'effort.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

180 kcal	3 g	4 g	36 g	5 g	26 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g d'ananas (frais ou congelé)
- 1/2 banane
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 1 cm de gingembre
- 15 cl d'eau de coco
- 1 c. à c. de graines de chia

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 45 secondes jusqu'à texture lisse.
3. Ajuster avec l'eau de coco selon l'épaisseur désirée.
4. Servir avec une pincée de curcuma en spirale.

Conseil — Poivre + gras des graines de chia : la curcumine ne s'absorbe bien qu'accompagnée.
Variante — Ajoute de la mangue congelée pour la version dessert.
Conservation — 24 h au frigo en bouteille pleine à ras bord (limite l'oxydation).

Smoothie vert épinards-mangue

Le green smoothie pour débutants : la mangue efface les épinards, les bienfaits restent.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

190 kcal	4 g	2 g	42 g	6 g	32 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 150 g de mangue congelée
- 1/2 banane
- 15 cl d'eau de coco ou lait végétal
- 1/2 citron vert
- 1 c. à c. de graines de lin moulues

Préparation

1. Mixer d'abord les épinards avec le liquide (zéro morceau vert).
2. Ajouter mangue, banane, citron vert et lin.
3. Mixer 45 secondes.
4. Servir immédiatement, bien frais.

Conseil — Mixer les feuilles avec le liquide d'abord : le secret du smoothie vert lisse sans fibres.
Variante — Kale à la place des épinards pour les avancés du green.
Conservation — 24 h en bouteille fermée pleine — secouer avant.

Smoothie protéiné choco-banane

Le post-training de référence : 30 g de protéines, goût milkshake.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

320 kcal	30 g	8 g	36 g	5 g	20 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 banane congelée
- 30 g de protéine chocolat
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 c. à s. de cacao
- 20 cl de lait ou boisson d'avoine
- 3 glaçons
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Tout placer dans le blender, banane congelée en premier.
2. Mixer 60 secondes jusqu'à texture milkshake.
3. Ajuster l'épaisseur au lait.
4. Verser et boire dans les 30 minutes post-effort, fenêtre optimale.

Conseil — La banane congelée fait le crémeux du milkshake sans crème glacée.
Variante — Ajoute des flocons d'avoine pour la version petit-déjeuner complet.
Conservation — À boire dans l'heure — c'est un shake, pas une conserve.

Smoothie fruits rouges-avoine

Le petit-déjeuner à boire : fruits rouges, avoine et yaourt — tient jusqu'à midi.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

280 kcal	12 g	5 g	48 g	8 g	24 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de fruits rouges congelés
- 3 c. à s. de flocons d'avoine
- 100 g de yaourt grec
- 15 cl de lait
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de graines de chia

Préparation

1. Mixer l'avoine seule 10 secondes en farine.
2. Ajouter le reste des ingrédients.
3. Mixer 60 secondes.
4. Laisser épaissir 2 minutes (l'avoine gonfle) et servir.

Conseil — Pré-mixer l'avoine évite le smoothie granuleux.
Variante — Une poignée d'épinards s'y cache sans changer le goût.
Conservation — Se prépare la veille : il épaissit en pudding buvable délicieux.

Smoothie mangue-coco lassi

Inspiré du lassi indien : mangue veloutée, yaourt, cardamome — un voyage.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

210 kcal	6 g	6 g	36 g	3 g	30 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de mangue bien mûre (ou congelée)
- 150 g de yaourt grec
- 10 cl de lait de coco
- 1 c. à c. de miel
- 1 pincée de cardamome moulue
- Glaçons
- Pistaches concassées

Préparation

1. Mixer mangue, yaourt, lait de coco, miel et cardamome.
2. Ajouter les glaçons, mixer encore 20 secondes.
3. Verser dans des verres frais.
4. Parsemer de pistaches concassées.

Conseil — La cardamome fait tout le lassi : une pincée, pas plus, elle domine vite.
Variante — Version salée traditionnelle : sel et cumin à la place du miel.
Conservation — 24 h au frais — remixer ou secouer avant.

Smoothie glow myrtille-avocat

Le smoothie belle peau : antioxydants des myrtilles, bonnes graisses de l'avocat.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

260 kcal	5 g	12 g	34 g	9 g	20 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de myrtilles congelées
- 1/4 d'avocat
- 1/2 banane
- 15 cl de lait d'amande
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à c. de miel (facultatif)

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients 60 secondes.
2. La texture doit être veloutée grâce à l'avocat — ajuster au lait.
3. Servir avec quelques myrtilles fraîches sur le dessus.

Conseil — L'avocat rend les antioxydants liposolubles des myrtilles mieux absorbables — et la texture divine.
Variante — Ajoute du collagène en poudre ou des épinards, invisibles ici.
Conservation — 24 h en bouteille pleine et fermée.

Smoothie bowl dragon fruit

Le pink bowl le plus photographié d'Instagram — et un concentré de vitamine C.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

290 kcal	6 g	8 g	52 g	9 g	34 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de pitaya (fruit du dragon) congelée
- 100 g de fraises congelées
- 1/2 banane congelée
- 8 cl de lait de coco
- Toppings : kiwi, coco râpée, granola, chia

Préparation

1. Mixer les fruits congelés avec le minimum de lait de coco.
2. Texture épaisse type glace italienne obligatoire.
3. Verser dans un bol frais.
4. Disposer les toppings en lignes graphiques.
5. Photographier (tradition), puis manger à la cuillère.

Conseil — La pitaya congelée en sachets (magasins bio ou asiatiques) donne le rose fuchsia signature.
Variante — Sans pitaya : framboises + une pointe de betterave crue.
Conservation — Aucune — il fond aussi photogéniquement qu'une glace.

Smoothie fraise-banane des enfants

Le smoothie rose que les petits réclament au goûter, sans sucre ajouté.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 2 VERRES · TRÈS FACILE

155 kcal	7 g	4 g	23 g	3 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de fraises (fraîches ou surgelées)
- 1 banane bien mûre
- 20 cl de lait demi-écrémé (ou de boisson végétale)
- 1 yaourt nature

Préparation

1. Laver et équeuter les fraises, couper la banane en rondelles.
2. Mixer tous les ingrédients 1 minute jusqu'à ce que ce soit bien lisse.
3. Servir aussitôt, avec une paille.

Conseil — Une banane bien tachetée suffit à sucrer : inutile d'ajouter du sucre.
Variante — Ajoute 1 c. à s. de flocons d'avoine pour un goûter qui tient plus longtemps.
Conservation — À boire tout de suite ; en été, verse-le dans des moules à glace.

38

Jus & shots

Petits volumes, grands effets.

Green juice du matin
Jus spécial belle peau
Shot gingembre-citron-curcuma
Jus betterave-pomme-citron

Green juice du matin

Le jus vert des célébrités : céleri, pomme, concombre — la chlorophylle qui réveille.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

90 kcal	2 g	0 g	20 g	2 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 branches de céleri
- 1 concombre
- 1 pomme verte
- 1/2 citron pelé
- 2 cm de gingembre
- 1 poignée d'épinards
- 10 cl d'eau (si blender)

Préparation

1. Passer tous les ingrédients à l'extracteur de jus.
2. Ou mixer au blender avec l'eau puis filtrer au sac à lait végétal.
3. Boire dans les 15 minutes, à jeun idéalement.
4. Secouer avant de boire si séparation.

Conseil — La pomme verte équilibre l'amertume : commence avec une entière, réduis avec l'habitude.
Variante — Ajoute du persil ou du kale quand tu seras accro.
Conservation — 24 h au mieux, en bouteille pleine hermétique — mais frais, c'est mieux.

Jus spécial belle peau

Carotte, orange, gingembre : le cocktail bêta-carotène qui donne bonne mine en buvant.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	2 g	0 g	25 g	3 g	21 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 carottes
- 2 oranges pelées
- 2 cm de gingembre
- 2 cm de curcuma frais (ou 1/2 c. à c. en poudre)
- 1/2 citron
- 1 pincée de poivre noir

Préparation

1. Passer carottes, oranges, gingembre et curcuma à l'extracteur.
2. Ajouter citron et poivre noir.
3. Remuer et servir sur glace.
4. Boire dans le quart d'heure pour toutes les vitamines.

Conseil — Le bêta-carotène aime le gras : bois ce jus avec une poignée d'amandes.
Variante — Ajoute une patate douce crue si ton extracteur est vaillant.
Conservation — 24 h maximum en bouteille pleine au frigo.

Shot gingembre-citron-curcuma

Le réveil matin en 4 centilitres : le shot qui pique et qui protège.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 5 PORTIONS · TRÈS FACILE

25 kcal	0 g	0 g	6 g	0 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 100 g de gingembre frais
- 2 citrons
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 10 cl d'eau
- 1 c. à c. de miel (adoucisseur autorisé)

Préparation

1. Mixer le gingembre pelé avec l'eau.
2. Ajouter jus de citron, curcuma et poivre, mixer.
3. Filtrer en pressant fort la pulpe.
4. Verser en petite bouteille.
5. Un shot de 3-4 cl chaque matin, cul sec et grimace autorisée.

Conseil — Prépare la semaine en une fois : 5 shots dans une bouteille au frigo.
Variante — Coupe avec du jus d'orange les jours de faiblesse.
Conservation — 4 à 5 jours au frigo en bouteille fermée.

Jus betterave-pomme-citron

Le jus rubis des sportifs : la betterave améliore l'endurance, la pomme la rend buvable.



PRÉPARATION 10 MIN · TOTAL 10 MIN · 2 PORTIONS · TRÈS FACILE

100 kcal	2 g	0 g	22 g	3 g	18 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 betteraves crues moyennes
- 2 pommes
- 1/2 citron
- 2 cm de gingembre
- 10 cl d'eau si blender

Préparation

1. Peler les betteraves (gants conseillés, ou doigts roses assumés).
2. Passer betteraves, pommes et gingembre à l'extracteur.
3. Ajouter le citron.
4. Servir frais — la couleur fait la moitié du plaisir.

Conseil — Bu 2 à 3 heures avant l'effort, les nitrates de la betterave soutiennent l'endurance — c'est documenté.
Variante — Ajoute une carotte et une orange pour l'adoucir encore.
Conservation — 24 h au frigo — la couleur tient, les vitamines moins.

39
Lattes

Matcha, golden, pink : les lattés stars.

Matcha latte crémeux
Golden latte (lait d'or)
Pink latte betterave
Chai latte maison
Iced protein latte
Pumpkin spice latte léger

Matcha latte crémeux

Le rituel vert de Kyoto à Brooklyn : fouetté, mousseux, précis.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · FACILE

110 kcal	5 g	4 g	13 g	1 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 c. à c. de matcha de qualité cérémonie ou culinaire supérieure
- 5 cl d'eau à 75 °C (jamais bouillante)
- 20 cl de lait ou boisson d'avoine barista
- 1 c. à c. de miel ou sirop d'érable

Préparation

1. Tamiser le matcha dans un bol (anti-grumeaux).
2. Verser l'eau à 75 °C, fouetter en W au chasen (ou petit fouet) jusqu'à mousse fine.
3. Chauffer et faire mousser le lait.
4. Verser le lait sur le matcha, sucrer légèrement.
5. Version glacée : matcha fouetté versé sur lait froid et glaçons.

Conseil — Eau à 75 °C impérativement : bouillante, elle brûle le matcha et le rend amer.
Variante — Ajoute une pointe de vanille ou un trait de sirop de rose.
Conservation — Se boit à la minute — le matcha se dépose vite, fouette et bois.

Golden latte (lait d'or)

Le latte curcuma ayurvédique : doré, épicé, apaisant — le câlin du soir.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

130 kcal	4 g	6 g	16 g	1 g	11 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 25 cl de lait de coco ou d'amande
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de gingembre et de poivre noir
- 1 c. à c. de miel ou érable
- 1/2 c. à c. d'huile de coco (l'absorption, toujours)

Préparation

1. Chauffer le lait avec toutes les épices et l'huile de coco en fouettant.
2. Frémir 3 à 4 minutes à feu doux.
3. Sucrer hors du feu.
4. Mousser au fouet ou mousseur.
5. Servir avec une pincée de cannelle dessinée sur la mousse.

Conseil — Le trio curcuma-poivre-gras n'est pas du folklore : c'est la condition de l'absorption de la curcumine.
Variante — Ajoute un shot d'espresso pour le « dirty golden latte ».
Conservation — Le mélange d'épices sec se prépare en pot pour 20 lattes.

Pink latte betterave

Le latte rose milléniale : betterave, vanille, mousse — aucun colorant, tout est vrai.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

110 kcal	5 g	3 g	16 g	2 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 25 cl de lait d'avoine ou d'amande
- 1 c. à c. de poudre de betterave (ou 2 c. à s. de jus)
- 1/2 c. à c. de vanille
- 1 c. à c. de miel ou érable
- 1 pincée de cardamome ou cannelle

Préparation

1. Chauffer le lait avec la poudre de betterave en fouettant.
2. Ajouter vanille, miel et épice.
3. Mousser généreusement.
4. Verser dans une tasse fière : le rose est spectaculaire.
5. Version glacée tout aussi photogénique.

Conseil — La poudre de betterave n'a presque pas le goût de betterave — c'est doux, terreux et sucré.
Variante — Poudre de fraise lyophilisée pour un rose fruité.
Conservation — Bois frais ou chaud, mais bois vite : c'est trop beau pour attendre.

Chai latte maison

Les épices infusées pour de vrai — oublie les sirops industriels à jamais.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 10 MIN · TOTAL 15 MIN · 2 PORTIONS · FACILE

120 kcal	5 g	4 g	17 g	1 g	12 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 sachets de thé noir (ou 2 c. à c.)
- 30 cl de lait + 20 cl d'eau
- 4 gousses de cardamome écrasées
- 1 bâton de cannelle
- 3 clous de girofle
- 2 cm de gingembre frais
- 1 étoile de badiane
- 2 c. à c. de miel

Préparation

1. Frémir les épices dans l'eau 5 minutes à couvert.
2. Ajouter le thé, infuser 3 minutes.
3. Verser le lait, chauffer sans bouillir.
4. Filtrer, sucrer au miel.
5. Mousser la surface et saupoudrer de cannelle.

Conseil — Écrase la cardamome au couteau : les graines libérées font tout le chai.
Variante — Version glacée l'été, ou « dirty chai » avec un espresso.
Conservation — Le concentré d'épices se garde 4 jours au frais — ajoute le lait au moment.

Iced protein latte

Le café frappé protéiné : ton latte du matin devient un allié muscle.



PRÉPARATION 5 MIN · TOTAL 5 MIN · 1 PORTION · TRÈS FACILE

140 kcal	22 g	2 g	10 g	0 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 double espresso refroidi
- 20 cl de lait ou boisson d'amande
- 20 g de protéine vanille ou caramel
- Glaçons
- 1 pincée de cannelle

Préparation

1. Shaker la protéine avec le lait froid (ou blender 10 secondes).
2. Remplir un grand verre de glaçons.
3. Verser le lait protéiné.
4. Couler l'espresso froid par-dessus pour l'effet marbré.
5. Cannelle et paille — remuer au moment de boire.

Conseil — Toujours protéine dans le lait FROID d'abord : dans le café chaud, elle floconne.
Variante — Protéine chocolat + une pointe de menthe : le moka frappé.
Conservation — À boire dans l'heure, le marbré n'attend pas.

Pumpkin spice latte léger

Le latte d'automne des coffee shops, avec du vrai potiron.



PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 5 MIN · TOTAL 10 MIN · 1 TASSE · TRÈS FACILE

150 kcal	9 g	4 g	20 g	1 g	17 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 25 cl de lait (ou de boisson végétale)
- 60 g de purée de potiron
- 1 expresso
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- Cannelle, gingembre, muscade, vanille

Préparation

1. Chauffer le lait avec la purée de potiron, les épices et le sirop d'érable, en fouettant, sans faire bouillir.
2. Mixer ou fouetter vivement pour faire mousser.
3. Verser sur l'expresso et saupoudrer d'une pincée de cannelle.

Conseil — Fais ta purée de potiron en grande quantité et congèle-la en bacs à glaçons : un cube = un latte.
Variante — Version glacée sur glaçons ; sans café pour les enfants.
Conservation — Purée : 4 jours au frais.

40

Spécial fêtes healthy & gourmandes

Noël, Nouvel An, Épiphanie : des menus de fête légers, sans renoncer à rien.

Mini-blinis au saumon fumé
Verrines avocat, crevettes & pamplemousse
« Foie gras » végétal
Sapin feuilleté pesto-parmesan
Velouté de châtaignes & chips de champignons
Carpaccio de Saint-Jacques, agrumes & grenade
Tartare de saumon mangue-citron vert
Dinde rôtie aux marrons & pommes
Rôti végétal lentilles, noix & champignons
Gratin dauphinois allégé
Légumes d'hiver rôtis au miel & thym
Bûche roulée chocolat-poire
Panna cotta pain d'épices & poires pochées
Tiramisu marrons-chocolat
Pain d'épices moelleux au miel
Galette des rois healthy
Truffes chocolat-dattes
Mendiants chocolat & fruits secs
Sablés de Noël aux épices
Mocktail pétillant cranberry-orange-romarin

MENU DE FÊTE 1/4

Réveillon de Noël classique

Pour 6 personnes · clique sur une recette pour l'ouvrir

Mini-blinis au saumon fumé	190 kcal / portion	**p. 327**
Velouté de châtaignes & chips de champignons	170 kcal / portion	**p. 331**
Dinde rôtie aux marrons & pommes	320 kcal / portion	**p. 334**
Légumes d'hiver rôtis au miel & thym	150 kcal / portion	**p. 337**
Bûche roulée chocolat-poire	236 kcal / portion	**p. 338**
Mocktail pétillant cranberry-orange-romarin	50 kcal / portion	**p. 346**

≈ 1116 kcal par personne pour le repas complet

(une portion de chaque plat — de quoi se régaler sans lendemain difficile)

RÉTROPLANNING

- La veille : bûche, blinis, velouté (à réchauffer), base du mocktail.
- Le jour J, 3 h avant : dinde au four ; 1 h avant : légumes rôtis.
- Au dernier moment : garnir les blinis, ajouter les bulles au mocktail.

LA LISTE DE COURSES

quantités pour les recettes entières · coche ce que tu as déjà

- [ ] 150 g de farine (ou de farine de sarrasin)
- [ ] 1 œuf
- [ ] 20 cl de lait
- [ ] 1/2 sachet de levure chimique
- [ ] 150 g de saumon fumé
- [ ] 150 g de fromage frais léger (ou de skyr)
- [ ] 1 citron (zeste)
- [ ] Aneth, poivre
- [ ] 400 g de châtaignes cuites
- [ ] 1 oignon
- [ ] 2 carottes
- [ ] 1 L de bouillon de légumes
- [ ] 10 cl de lait (ou de boisson végétale)
- [ ] 200 g de champignons de Paris
- [ ] 1 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] Muscade, sel, poivre, ciboulette
- [ ] 1 rôti de dinde de 1,2 kg (ou 1 petite dinde fermière)
- [ ] 400 g de marrons cuits
- [ ] 3 pommes
- [ ] 2 oignons
- [ ] 3 gousses d'ail
- [ ] 30 cl de bouillon de volaille
- [ ] 2 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] Thym, romarin, sel, poivre
- [ ] 3 carottes
- [ ] 2 panais
- [ ] 1 patate douce
- [ ] 1/2 courge butternut
- [ ] 1 oignon rouge
- [ ] 1 c. à s. de miel
- [ ] Thym, sel, poivre
- [ ] 30 g de noisettes torréfiées
- [ ] Biscuit : 4 œufs, 60 g de sucre de coco, 50 g de farine, 20 g de cacao non sucré
- [ ] Crème : 400 g de skyr, 100 g de chocolat noir fondu, 2 c. à s. de miel
- [ ] 2 poires
- [ ] Cacao et copeaux de chocolat pour décorer
- [ ] 40 cl de jus de cranberry sans sucre ajouté
- [ ] 2 oranges (jus)
- [ ] 75 cl d'eau pétillante
- [ ] 1 c. à s. de sirop d'érable (facultatif)
- [ ] 3 branches de romarin
- [ ] Glaçons, cranberries et rondelles d'orange

MENU DE FÊTE 2/4

Noël végétarien

Pour 6 personnes · clique sur une recette pour l'ouvrir

« Foie gras » végétal	190 kcal / portion	p. 329
Sapin feuilleté pesto-parmesan	270 kcal / portion	p. 330
Velouté de châtaignes & chips de champignons	170 kcal / portion	p. 331
Rôti végétal lentilles, noix & champignons	190 kcal / portion	p. 335
Gratin dauphinois allégé	220 kcal / portion	p. 336
Panna cotta pain d'épices & poires pochées	140 kcal / portion	p. 339

≈ 1180 kcal par personne pour le repas complet

(une portion de chaque plat — de quoi se régaler sans lendemain difficile)

RÉTROPLANNING

- La veille : « foie gras » végétal, panna cotta, velouté.
- Le jour J, 2 h avant : rôti végétal et gratin au four ; 1 h avant : sapin feuilleté.
- Au dernier moment : poires pochées sur les panna cotta.

LA LISTE DE COURSES

quantités pour les recettes entières · coche ce que tu as déjà

- [ ] 150 g de noix de cajou trempées 4 h
- [ ] 100 g de champignons de Paris
- [ ] 60 g d'huile de coco désodorisée fondue
- [ ] 1 échalote
- [ ] 2 c. à s. de jus de raisin (ou de porto)
- [ ] 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- [ ] 1 c. à c. de miso blanc
- [ ] Poivre, muscade, fleur de sel
- [ ] Pain d'épices grillé pour servir
- [ ] 2 pâtes feuilletées
- [ ] 4 c. à s. de pesto basilic léger (voir chapitre Sauces)
- [ ] 30 g de parmesan râpé
- [ ] 1 jaune d'œuf
- [ ] Graines de sésame
- [ ] Tomates cerises pour décorer
- [ ] 400 g de châtaignes cuites
- [ ] 1 oignon
- [ ] 2 carottes
- [ ] 1 L de bouillon de légumes
- [ ] 10 cl de lait (ou de boisson végétale)
- [ ] 200 g de champignons de Paris
- [ ] 1 c. à s. d'huile d'olive
- [ ] Muscade, sel, poivre, ciboulette
- [ ] 250 g de lentilles vertes cuites
- [ ] 250 g de champignons
- [ ] 100 g de noix
- [ ] 1 oignon, 2 gousses d'ail
- [ ] 80 g de flocons d'avoine
- [ ] 2 œufs (ou 2 c. à s. de graines de lin + 6 c. à s. d'eau)
- [ ] 2 c. à s. de concentré de tomate
- [ ] Thym, sauge, paprika fumé
- [ ] 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme
- [ ] 50 cl de lait demi-écrémé
- [ ] 25 cl de bouillon de légumes
- [ ] 2 gousses d'ail
- [ ] 50 g de comté râpé
- [ ] Muscade, sel, poivre
- [ ] 1 noix de beurre pour le plat
- [ ] 200 g de yaourt grec
- [ ] 2 c. à s. de miel
- [ ] 1 c. à c. d'épices à pain d'épices
- [ ] 4 g de gélatine de bœuf ou de poisson (2 feuilles) ou 1 g d'agar-agar
- [ ] 3 poires
- [ ] 1 bâton de cannelle, 1 étoile de badiane

MENU DE FÊTE 3/4

Nouvel An chic

Pour 6 personnes · clique sur une recette pour l'ouvrir

Verrines avocat, crevettes & pamplemousse	160 kcal / portion	**p. 328**
Carpaccio de Saint-Jacques, agrumes & grenade	105 kcal / portion	**p. 332**
Koulibiac de saumon léger	365 kcal / portion	**p. 181**
Légumes d'hiver rôtis au miel & thym	150 kcal / portion	**p. 337**
Truffes chocolat-dattes	170 kcal / portion	**p. 343**
Mocktail pétillant cranberry-orange-romarin	50 kcal / portion	**p. 346**

≈ 1000 kcal par personne pour le repas complet

(une portion de chaque plat — de quoi se régaler sans lendemain difficile)

RÉTROPLANNING

- La veille : truffes, base du mocktail, riz, œufs durs et champignons du koulibiac.
- Le matin : couper les légumes, monter le koulibiac et le garder au frais.
- 1 h avant : légumes au four ; 45 min avant : koulibiac au four ; au dernier moment : carpaccio et verrines.

LA LISTE DE COURSES

quantités pour les recettes entières · coche ce que tu as déjà

- 2 avocats
- 250 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 pamplemousse rose
- 1 citron vert
- 150 g de yaourt grec
- 1 c. à c. de ketchup maison
- Ciboulette, piment d'Espelette, sel
- 12 noix de Saint-Jacques très fraîches
- 1 orange
- 1/2 grenade
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Fleur de sel, baies roses, aneth
- 400 g de filet de saumon sans peau
- 100 g de riz (300 g cuit)
- 3 œufs + 1 jaune pour dorer
- 250 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 150 g de pousses d'épinards
- 100 g de fromage frais léger
- 1/2 bouquet d'aneth, 1 citron
- 6 feuilles de filo, 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 carottes
- 2 panais
- 1 patate douce
- 1/2 courge butternut
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. de miel
- Thym, sel, poivre
- 30 g de noisettes torréfiées
- 200 g de dattes Medjool dénoyautées
- 100 g de chocolat noir 70 %
- 80 g de poudre d'amande
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 pincée de fleur de sel
- Cacao, noix de coco ou pistaches pour rouler
- 40 cl de jus de cranberry sans sucre ajouté
- 2 oranges (jus)
- 75 cl d'eau pétillante
- 1 c. à s. de sirop d'érable (facultatif)
- 3 branches de romarin
- Glaçons, cranberries et rondelles d'orange

MENU DE FÊTE 4/4

Apéro dînatoire du 31

Pour 6 personnes · clique sur une recette pour l'ouvrir

Sapin feuilleté pesto-parmesan	270 kcal / portion	**p. 330**
Mini-blinis au saumon fumé	190 kcal / portion	**p. 327**
Verrines avocat, crevettes & pamplemousse	160 kcal / portion	**p. 328**
Tartare de saumon mangue-citron vert	250 kcal / portion	**p. 333**
Mendiants chocolat & fruits secs	140 kcal / portion	**p. 344**
Sablés de Noël aux épices	135 kcal / portion	**p. 345**

≈ 1145 kcal par personne pour le repas complet

(une portion de chaque plat — de quoi se régaler sans lendemain difficile)

RÉTROPLANNING

- La veille : mendiants, sablés de Noël et blinis nature.
- Le matin : préparer la crème des blinis.
- 1 h avant : sapin feuilleté ; au dernier moment : verrines et tartare.

LA LISTE DE COURSES

quantités pour les recettes entières · coche ce que tu as déjà

- ■ 2 pâtes feuilletées
- ■ 4 c. à s. de pesto basilic léger (voir chapitre Sauces)
- ■ 30 g de parmesan râpé
- ■ 1 jaune d'œuf
- ■ Graines de sésame
- ■ Tomates cerises pour décorer
- ■ 150 g de farine (ou de farine de sarrasin)
- ■ 1 œuf
- ■ 20 cl de lait
- ■ 1/2 sachet de levure chimique
- ■ 150 g de saumon fumé
- ■ 150 g de fromage frais léger (ou de skyr)
- ■ 1 citron (zeste)
- ■ Aneth, poivre
- ■ 2 avocats
- ■ 250 g de crevettes cuites décortiquées
- ■ 1 pamplemousse rose
- ■ 1 citron vert
- ■ 150 g de yaourt grec
- ■ 1 c. à c. de ketchup maison
- ■ Ciboulette, piment d'Espelette, sel
- ■ 500 g de saumon qualité sashimi
- ■ 1 mangue
- ■ 1 avocat
- ■ 1 échalote
- ■ 2 citrons verts
- ■ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ■ 1 c. à c. de sauce soja ou tamari
- ■ Coriandre, piment d'Espelette
- ■ 150 g de chocolat noir 70 %
- ■ 30 g d'amandes
- ■ 30 g de noisettes
- ■ 20 g de pistaches
- ■ 30 g de cranberries ou d'abricots secs
- ■ Zeste d'orange, fleur de sel
- ■ 200 g de farine
- ■ 80 g de beurre mou (ou d'huile de coco solide)
- ■ 60 g de sucre de coco
- ■ 1 c. à c. d'épices à pain d'épices
- ■ 1 orange (zeste)
- ■ 1 pincée de sel

Mini-blinis au saumon fumé

Les bouchées des réveillons, avec une crème citronnée légère à la place de la crème épaisse.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 15 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 55 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

190 kcal	12 g	6 g	21 g	1 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de farine (ou de farine de sarrasin)
- 1 œuf
- 20 cl de lait
- 1/2 sachet de levure chimique
- 150 g de saumon fumé
- 150 g de fromage frais léger (ou de skyr)
- 1 citron (zeste)
- Aneth, poivre

Préparation

1. Fouetter la farine, la levure, l'œuf et le lait en pâte épaisse ; laisser reposer 15 minutes.

2. Cuire des petites cuillerées de pâte 1 minute par face dans une poêle antiadhésive.

3. Mélanger le fromage frais, le zeste et l'aneth.

4. Garnir chaque blini de crème, d'un morceau de saumon et d'un brin d'aneth.

5. Servir frais (4 blinis par personne).

Conseil — Prépare les blinis la veille et garnis-les au dernier moment.

Variante — Truite fumée, ou version végé avocat-radis.

Conservation — Blinis nature : 2 jours en boîte ; garnis : 4 h au frais.

Verrines avocat, crevettes & pamplemousse

Fraîches et colorées : la verrine qui ouvre l'appétit sans le couper.



PRÉPARATION 20 MIN · TOTAL 20 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

160 kcal	11 g	10 g	7 g	4 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 avocats
- 250 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 pamplemousse rose
- 1 citron vert
- 150 g de yaourt grec
- 1 c. à c. de ketchup maison
- Ciboulette, piment d'Espelette, sel

Préparation

1. Écraser les avocats avec le jus de citron vert et un peu de sel.
2. Peler le pamplemousse à vif et le couper en suprêmes.
3. Mélanger le yaourt, le ketchup et le piment : c'est la sauce cocktail.
4. Monter les verrines : avocat, crevettes, sauce, suprêmes.
5. Parsemer de ciboulette et servir dans les 30 minutes.

Conseil — Monte les verrines au dernier moment : l'avocat garde sa belle couleur.

Variante — Remplace les crevettes par du crabe ou des dés de saumon fumé.

Conservation — 2 h au frais maximum.

« Foie gras » végétal

La terrine végétale qui bluffe toute la table : fondante, iodée de miso, servie sur pain d'épices.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN · REPOS 6 H · TOTAL 6 H 30 · 8 PORTIONS · MOYEN

190 kcal	4 g	16 g	8 g	1 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de noix de cajou trempées 4 h
- 100 g de champignons de Paris
- 60 g d'huile de coco désodorisée fondue
- 1 échalote
- 2 c. à s. de jus de raisin (ou de porto)
- 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à c. de miso blanc
- Poivre, muscade, fleur de sel
- Pain d'épices grillé pour servir

Préparation

1. Faire revenir l'échalote et les champignons 8 minutes, puis déglacer au jus de raisin.

2. Mixer longuement avec les noix de cajou égouttées, l'huile de coco, la sauce soja, le miso et les épices.

3. Verser dans une petite terrine filmée et lisser.

4. Réfrigérer 6 heures, idéalement une nuit.

5. Démouler, trancher au couteau chaud ; fleur de sel, poivre, sur du pain d'épices grillé.

Conseil — Mixe au moins 3 minutes : c'est la texture parfaitement lisse qui fait illusion.

Variante — Ajoute des baies roses et une pointe de piment d'Espelette.

Conservation — 5 jours au frais, filmé.

Sapin feuilleté pesto-parmesan

Le sapin à partager qui fait toujours son effet : on arrache une branche, ça croustille.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 40 MIN · 8 PORTIONS · FACILE

270 kcal	6 g	18 g	21 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 4 c. à s. de pesto basilic léger (voir chapitre Sauces)
- 30 g de parmesan râpé
- 1 jaune d'œuf
- Graines de sésame
- Tomates cerises pour décorer

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.

2. Découper un grand sapin dans chaque pâte ; étaler pesto et parmesan sur la première, couvrir de la seconde.

3. Inciser des branches de chaque côté du tronc tous les 2 cm, puis torsader chaque branche.

4. Dorer au jaune d'œuf et parsemer de sésame.

5. Cuire 18 à 20 minutes ; décorer de tomates cerises.

Conseil — Passe le sapin 10 minutes au congélateur avant de torsader : les branches se tiennent mieux.

Variante — Tapenade, ou pâte à tartiner chocolat-noisette maison pour une version sucrée.

Conservation — Le jour même, tiède ou à température ambiante.

Velouté de châtaignes & chips de champignons

Doux, velouté, un goût de forêt en hiver : l'entrée qui réchauffe.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

170 kcal	4 g	4 g	29 g	5 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 400 g de châtaignes cuites
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 L de bouillon de légumes
- 10 cl de lait (ou de boisson végétale)
- 200 g de champignons de Paris
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Muscade, sel, poivre, ciboulette

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et les carottes 5 minutes.

2. Ajouter les châtaignes et le bouillon, cuire 20 minutes puis mixer avec le lait et la muscade.

3. Trancher finement les champignons et les rôtir 15 minutes à 200 °C sur une plaque huilée.

4. Servir le velouté avec les chips de champignons et la ciboulette.

Conseil — Sers-le dans de petites tasses en entrée : c'est chic et ça cale juste ce qu'il faut.

Variante — Ajoute des noisettes torréfiées concassées.

Conservation — 3 jours au frais, se congèle.

Carpaccio de Saint-Jacques, agrumes & grenade

Nacré, acidulé, éclatant : l'entrée de fête prête en 20 minutes.



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 20 MIN · TOTAL 40 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

105 kcal	9 g	5 g	6 g	1 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 12 noix de Saint-Jacques très fraîches
- 1 orange
- 1 citron vert
- 1/2 grenade
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Fleur de sel, baies roses, aneth

Préparation

1. Placer les noix 20 minutes au congélateur pour les trancher facilement.

2. Les couper en fines lamelles et les disposer en rosace sur des assiettes froides.

3. Fouetter le jus d'orange, le jus de citron vert et l'huile.

4. Napper au moment de servir, parsemer de grenade, baies roses, aneth et fleur de sel.

Conseil — Assiettes passées au frigo et noix bien froides : le carpaccio reste nacré.

Variante — Saumon ou daurade très frais, même marinade.

Conservation — À servir dans l'heure — produit cru.

Tartare de saumon mangue-citron vert

Le tartare des grands soirs : fondant, sucré-acidulé, servi à l'emporte-pièce.



PRÉPARATION 25 MIN · TOTAL 25 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

250 kcal	18 g	16 g	8 g	2 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de saumon qualité sashimi
- 1 mangue
- 1 avocat
- 1 échalote
- 2 citrons verts
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sauce soja ou tamari
- Coriandre, piment d'Espelette

Préparation

1. Couper le saumon, la mangue et l'avocat en petits dés.

2. Hacher l'échalote et la coriandre.

3. Mélanger le jus et le zeste des citrons verts, l'huile et la sauce soja ou tamari.

4. Assaisonner juste avant de servir et dresser à l'emporte-pièce.

Conseil — Garde tout au frigo jusqu'au dernier moment et assaisonne à la minute.

Variante — Version thon ou daurade.

Conservation — À consommer dans l'heure.

Dinde rôtie aux marrons & pommes

Le plat du réveillon, juteux et doré, avec un jus réduit au lieu d'une sauce à la crème.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 1 H 40 · REPOS 15 MIN · TOTAL 2 H 15 · 8 PORTIONS · MOYEN

320 kcal	35 g	6 g	30 g	5 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 rôti de dinde de 1,2 kg (ou 1 petite dinde fermière)
- 400 g de marrons cuits
- 3 pommes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Thym, romarin, sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C ; badigeonner la dinde d'huile, d'herbes, de sel et de poivre.

2. Disposer autour les oignons en quartiers, les pommes, l'ail et les marrons, puis verser le bouillon.

3. Rôtir 1 h 15 à 1 h 30 en arrosant toutes les 20 minutes (75 °C à cœur).

4. Laisser reposer 15 minutes sous une feuille d'aluminium.

5. Faire réduire le jus 5 minutes et servir avec les marrons et les pommes.

Conseil — Arrose souvent et laisse reposer sous aluminium : c'est le secret d'une dinde juteuse.

Variante — Chapon ou pintade, avec 20 minutes de cuisson en plus.

Conservation — 3 jours au frais — les restes font des sandwichs parfaits.

Rôti végétal lentilles, noix & champignons

Le plat végétarien de fête qui se tranche comme un rôti et rassasie toute la tablée.



PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 1 H · REPOS 10 MIN · TOTAL 1 H 35 · 8 PORTIONS · MOYEN

190 kcal	9 g	11 g	13 g	5 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de lentilles vertes cuites
- 250 g de champignons
- 100 g de noix
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 80 g de flocons d'avoine
- 2 œufs (ou 2 c. à s. de graines de lin + 6 c. à s. d'eau)
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- Thym, sauge, paprika fumé

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C ; faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons hachés 10 minutes.

2. Mixer grossièrement les lentilles, les noix et l'avoine.

3. Mélanger le tout avec les œufs, le concentré, la sauce soja et les épices.

4. Tasser dans un moule à cake chemisé, napper d'un peu de concentré, cuire 50 minutes.

5. Laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

Conseil — Le repos après cuisson est indispensable : il permet des tranches nettes.

Variante — Ajoute des marrons émiettés pour une version encore plus festive.

Conservation — 4 jours au frais, se congèle en tranches.

Gratin dauphinois allégé

Fondant comme celui de grand-mère, sans un gramme de crème : l'amidon fait tout.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 1 H 10 · TOTAL 1 H 30 · 8 PORTIONS · FACILE

220 kcal	8 g	6 g	33 g	3 g	4 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 25 cl de bouillon de légumes
- 2 gousses d'ail
- 50 g de comté râpé
- Muscade, sel, poivre
- 1 noix de beurre pour le plat

Préparation

1. Préchauffer le four à 170 °C ; trancher finement les pommes de terre sans les rincer.

2. Porter le lait, le bouillon, l'ail écrasé, la muscade et le sel à frémissement et y cuire les pommes de terre 10 minutes.

3. Verser dans un plat beurré et frotté à l'ail, parsemer de comté.

4. Cuire 1 heure, jusqu'à un gratin doré et fondant.

Conseil — Précuire les pommes de terre dans le lait : c'est l'amidon qui remplace la crème.

Variante — Moitié pommes de terre, moitié céleri-rave ou patate douce.

Conservation — 3 jours au frais, se réchauffe au four.

Légumes d'hiver rôtis au miel & thym

Carottes, panais et butternut caramélisés : l'accompagnement de fête tout en couleurs.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 35 MIN · TOTAL 50 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

150 kcal	3 g	7 g	19 g	5 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 3 carottes
- 2 panais
- 1 patate douce
- 1/2 courge butternut
- 1 oignon rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel
- Thym, sel, poivre
- 30 g de noisettes torréfiées

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Couper les légumes en bâtonnets réguliers.
3. Les enrober d'huile, de miel et de thym, saler, poivrer.
4. Rôtir 35 minutes en remuant à mi-cuisson.
5. Parsemer de noisettes concassées.

Conseil — Une seule couche sur la plaque : les légumes doivent rôtir, pas cuire à la vapeur.

Variante — Ajoute des châtaignes en fin de cuisson.

Conservation — 3 jours au frais.

Bûche roulée chocolat-poire

La bûche maison légère : biscuit cacao, crème au skyr chocolatée et poires fondantes.



PRÉPARATION 40 MIN · CUISSON 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 50 · 8 PORTIONS · MOYEN

236 kcal	10 g	8 g	30 g	3 g	20 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- Biscuit : 4 œufs, 60 g de sucre de coco, 50 g de farine, 20 g de cacao non sucré
- Crème : 400 g de skyr, 100 g de chocolat noir fondu, 2 c. à s. de miel
- 2 poires
- Cacao et copeaux de chocolat pour décorer

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C ; monter les blancs en neige, fouetter les jaunes avec le sucre, puis incorporer farine, cacao et blancs.

2. Étaler sur une plaque chemisée (1 cm), cuire 9 à 10 minutes et rouler aussitôt dans un torchon humide.

3. Fouetter le skyr, le chocolat fondu tiédi et le miel.

4. Dérouler, étaler les 2/3 de la crème, ajouter les poires en dés et rouler.

5. Couvrir du reste de crème, strier à la fourchette, 4 heures au frais ; décorer de cacao et de copeaux.

Conseil — Roule le biscuit encore chaud dans un torchon : refroidi en forme, il ne casse plus.

Variante — Version marron-vanille avec de la crème de marrons dans le skyr.

Conservation — 2 jours au frais.

Panna cotta pain d'épices & poires pochées

Tremblante, parfumée aux épices de Noël, avec des poires fondantes.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 30 · 6 PORTIONS · FACILE

140 kcal	7 g	4 g	19 g	2 g	17 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 50 cl de lait demi-écrémé
- 200 g de yaourt grec
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. d'épices à pain d'épices
- 4 g de gélatine de bœuf ou de poisson (2 feuilles) ou 1 g d'agar-agar
- 3 poires
- 1 bâton de cannelle, 1 étoile de badiane

Préparation

1. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide.

2. Chauffer le lait avec le miel et les épices ; hors du feu, dissoudre la gélatine (avec l'agar-agar : le faire bouillir 1 minute).

3. Fouetter avec le yaourt, verser en verrines et réfrigérer 4 heures.

4. Pocher les poires en dés 10 minutes dans 20 cl d'eau avec la cannelle et la badiane, puis laisser refroidir.

5. Garnir les panna cotta au moment de servir.

Conseil — Pas plus de 2 feuilles : une panna cotta doit trembler.

Variante — Coulis de clémentine ou de cranberry à la place des poires.

Conservation — 3 jours au frais.

Tiramisu marrons-chocolat

Le tiramisu de Noël : crème de marrons, skyr et une pointe de mascarpone.



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 4 H · TOTAL 4 H 20 · 6 PORTIONS · FACILE

250 kcal	9 g	11 g	30 g	2 g	21 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de skyr
- 100 g de mascarpone
- 150 g de crème de marrons
- 1 c. à c. de vanille
- 18 biscuits à la cuillère
- 20 cl de café (ou de chocolat chaud léger)
- 20 g de chocolat noir râpé, cacao

Préparation

1. Fouetter le skyr, le mascarpone, la crème de marrons et la vanille.
2. Tremper rapidement les biscuits dans le café.
3. Alterner biscuits et crème en verrines ou dans un plat.
4. Réfrigérer 4 heures.
5. Saupoudrer de cacao et de chocolat râpé au moment de servir.

Conseil — Trempage éclair pour les biscuits : ils finissent de s'imbiber au frais.

Variante — Version poire-pain d'épices.

Conservation — 2 jours au frais.

Pain d'épices moelleux au miel

Le pain d'épices maison qui embaume la cuisine, meilleur encore le lendemain.

GOURMAND VÉGÉTARIEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 50 MIN · TOTAL 1 H 05 · 10 PORTIONS · FACILE

160 kcal	3 g	4 g	28 g	1 g	16 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de farine (moitié complète)
- 150 g de miel
- 15 cl de lait
- 1 œuf
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à c. d'épices à pain d'épices
- 1 orange (zeste)
- 30 g d'huile de coco fondue

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Tiédir le lait avec le miel, puis fouetter avec l'œuf, l'huile et le zeste.
3. Incorporer la farine, la levure et les épices.
4. Verser dans un moule à cake chemisé et cuire 45 à 50 minutes.
5. Filmer encore tiède : il devient plus moelleux le lendemain.

Conseil — Attends le lendemain : le pain d'épices développe ses arômes et son moelleux.

Variante — Ajoute des dés d'orange confite ou des noix.

Conservation — 1 semaine filmé.

Galette des rois healthy

La frangipane au fromage blanc : tout le plaisir de l'Épiphanie, beaucoup plus légère.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 35 MIN · REPOS 20 MIN · TOTAL 1 H 15 · 8 PORTIONS · MOYEN

330 kcal	8 g	21 g	26 g	2 g	7 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 125 g de poudre d'amande
- 100 g de fromage blanc
- 2 œufs (1 pour la crème, 1 pour dorer)
- 50 g de sucre de coco
- 1/2 c. à c. d'extrait d'amande amère
- 1 gousse de vanille
- 1 fève

Préparation

1. Mixer la poudre d'amande, le fromage blanc, 1 œuf, le sucre, l'amande amère et la vanille.

2. Étaler la crème sur une pâte en laissant 2 cm de bord, puis poser la fève.

3. Couvrir de la seconde pâte, souder les bords à l'eau, dorer au jaune d'œuf et dessiner des rayures.

4. Réfrigérer 20 minutes.

5. Cuire 30 à 35 minutes à 200 °C.

Conseil — Le passage au frais avant cuisson évite que la galette se déforme.

Variante — Frangipane pistache : remplace la moitié de la poudre d'amande par de la pistache.

Conservation — 2 jours sous cloche, 5 minutes de four pour la réchauffer.

Truffes chocolat-dattes

Les truffes de Noël sans sucre ajouté : fondantes, intenses, prêtes à offrir.



PRÉPARATION 25 MIN · REPOS 1 H 30 · TOTAL 1 H 55 · 10 PORTIONS · FACILE

170 kcal	3 g	10 g	18 g	3 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de dattes Medjool dénoyautées
- 100 g de chocolat noir 70 %
- 80 g de poudre d'amande
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 1 pincée de fleur de sel
- Cacao, noix de coco ou pistaches pour rouler

Préparation

1. Faire tremper les dattes 10 minutes dans de l'eau chaude, puis les égoutter.

2. Les mixer avec la poudre d'amande, le cacao et le sel, puis ajouter le chocolat fondu.

3. Réfrigérer 30 minutes.

4. Rouler 20 truffes et les enrober de cacao, de coco ou de pistaches.

5. 1 heure au frais avant de servir (2 truffes par personne).

Conseil — Mains légèrement humides pour rouler : la pâte ne colle plus.

Variante — Ajoute un zeste d'orange ou une pointe de piment.

Conservation — 2 semaines au frais en boîte.

Mendiants chocolat & fruits secs

Les petits disques de chocolat garnis de fruits secs : le cadeau gourmand maison.



PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 45 MIN · 10 PORTIONS · TRÈS FACILE

140 kcal	3 g	11 g	8 g	2 g	6 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir 70 %
- 30 g d'amandes
- 30 g de noisettes
- 20 g de pistaches
- 30 g de cranberries ou d'abricots secs
- Zeste d'orange, fleur de sel

Préparation

1. Fondre le chocolat au bain-marie.
2. Déposer 20 petits disques sur du papier cuisson.
3. Parsemer aussitôt de fruits secs, de zeste et de fleur de sel.
4. 30 minutes au frais (2 mendiants par personne).

Conseil — Garnis tout de suite : le chocolat fige vite.

Variante — Chocolat au lait ou blanc, graines de courge et coco.

Conservation — 3 semaines en boîte au frais — idéal en cadeau.

Sablés de Noël aux épices

Étoiles et sapins parfumés à l'orange et aux épices, à faire avec les enfants.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 12 MIN · REPOS 30 MIN · TOTAL 1 H 02 · 12 PORTIONS · FACILE

135 kcal	2 g	6 g	18 g	1 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 200 g de farine
- 80 g de beurre mou (ou d'huile de coco solide)
- 60 g de sucre de coco
- 1 œuf
- 1 c. à c. d'épices à pain d'épices
- 1 orange (zeste)
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Crémer le beurre et le sucre, puis ajouter l'œuf et le zeste.
2. Incorporer la farine, les épices et le sel ; former une boule, 30 minutes au frais.
3. Étaler sur 5 mm et découper des étoiles et des sapins.
4. Cuire 10 à 12 minutes à 180 °C.
5. Laisser refroidir sur une grille (2 sablés par personne).

Conseil — Pâte bien froide = formes nettes à la découpe.

Variante — Glaçage au jus d'orange et sucre glace pour décorer.

Conservation — 2 semaines en boîte métallique.

Mocktail pétillant cranberry-orange-romarin

Le cocktail sans alcool de toutes les fêtes : rouge, pétillant, parfumé.



PRÉPARATION 10 MIN · REPOS 15 MIN · TOTAL 25 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

50 kcal	0 g	0 g	12 g	0 g	11 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 40 cl de jus de cranberry sans sucre ajouté
- 2 oranges (jus)
- 75 cl d'eau pétillante
- 1 c. à s. de sirop d'érable (facultatif)
- 3 branches de romarin
- Glaçons, cranberries et rondelles d'orange

Préparation

1. Mélanger les jus et le sirop dans une carafe.
2. Froisser le romarin et le laisser infuser 15 minutes.
3. Ajouter l'eau pétillante au moment de servir.
4. Servir sur glaçons avec cranberries, orange et un brin de romarin.

Conseil — L'eau pétillante en dernier : les bulles restent.

Variante — Grenade et thé hibiscus à la place du cranberry.

Conservation — La base sans bulles se prépare la veille.

41

Meal prep & batch cooking

Cuisiner une fois, manger toute la semaine.

Soupe verte à congeler
Poulet-riz-brocoli 4 boîtes
Bolognaise de lentilles à congeler
Boulettes de dinde aux herbes
Egg muffins aux légumes
Buddha jars à emporter
Légumes rôtis de la semaine
Overnight oats x5 parfums

Soupe verte à congeler

Le stock d'hiver : une marmite de vert mixé, huit portions de réconfort au congélateur.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 25 MIN · TOTAL 40 MIN · 8 PORTIONS · FACILE

130 kcal	6 g	5 g	16 g	5 g	5 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 2 poireaux
- 1 brocoli
- 2 courgettes
- 200 g d'épinards
- 150 g de petits pois
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1,5 L de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de purée d'amande ou 20 cl de lait de coco

Préparation

1. Faire suer oignon et poireaux 5 minutes.
2. Ajouter brocoli et courgettes, couvrir de bouillon, cuire 15 minutes.
3. Ajouter épinards et petits pois 3 minutes.
4. Mixer avec la purée d'amande.
5. Refroidir, répartir en 8 portions, congeler à plat.

Conseil — Congèle en sachets À PLAT : décongélation en 10 minutes dans une casserole.

Variante — Ajoute du gingembre et du citron pour la version tonique.

Conservation — 4 mois au congélateur — étiquette, ton futur toi te remerciera.

Poulet-riz-brocoli 4 boîtes

Le meal prep fondateur : une heure le dimanche, quatre déjeuners réglés.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 30 MIN · TOTAL 50 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

450 kcal	42 g	10 g	48 g	5 g	3 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 600 g de filets de poulet
- 280 g de riz complet
- 1 gros brocoli
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Paprika fumé, ail en poudre, origan
- 1 citron
- Sauce yaourt-herbes à part

Préparation

1. Cuire le riz complet.
2. Rôtir le poulet épicé au four 22 minutes à 200 °C, trancher.
3. Vapeur ou rôtir le brocoli croquant.
4. Répartir dans 4 boîtes : riz, poulet, brocoli, quartier de citron.
5. Sauce en mini-pots à part — s'ajoute au moment.

Conseil — Le citron pressé au moment du repas réveille un plat de 3 jours.

Variante — Alterne les épices chaque semaine : cajun, tandoori, citron-herbes.

Conservation — 4 jours au frigo — congèle la boîte du jour 4 par sécurité gustative.

Bolognaise de lentilles à congeler

La bolo végétale en batch x2 : des pâtes du soir réglées pour le mois.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 55 MIN · 8 PORTIONS · FACILE

280 kcal	15 g	6 g	42 g	12 g	10 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 500 g de lentilles vertes ou brunes
- 2 boîtes de tomates concassées
- 2 carottes, 2 branches de céleri, 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1 c. à c. d'origan, laurier
- 20 cl de vin rouge (facultatif)
- Huile d'olive

Préparation

1. Faire suer le trio carottes-céleri-oignons 8 minutes.
2. Ajouter ail et concentré, cuire 2 minutes, déglacer au vin.
3. Ajouter lentilles, tomates, herbes et 80 cl d'eau.
4. Mijoter 35 minutes en remuant.
5. Refroidir et répartir en portions à congeler.

Conseil — Le trio soffritto bien sué, c'est 80 % du goût d'une bolognaise — végétale ou pas.

Variante — Ajoute des champignons hachés pour un « umami boost ».

Conservation — 5 jours au frigo, 4 mois au congélateur en portions plates (décongélation express).

Boulettes de dinde aux herbes

Trente boulettes en une fournée : pâtes, bowls, wraps et soupes de la semaine ont leur protéine.



PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 40 MIN · 6 PORTIONS · FACILE

240 kcal	28 g	11 g	6 g	1 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 800 g de dinde hachée
- 1 œuf
- 40 g de flocons d'avoine mixés
- 1 oignon râpé
- 2 gousses d'ail
- Persil, origan
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre, huile d'olive

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients sans trop pétrir.
2. Former 30 boulettes régulières (cuillère à glace = régularité).
3. Cuire au four 18 à 20 minutes à 200 °C sur plaque huilée.
4. Refroidir complètement.
5. Répartir : moitié frigo, moitié congélateur.

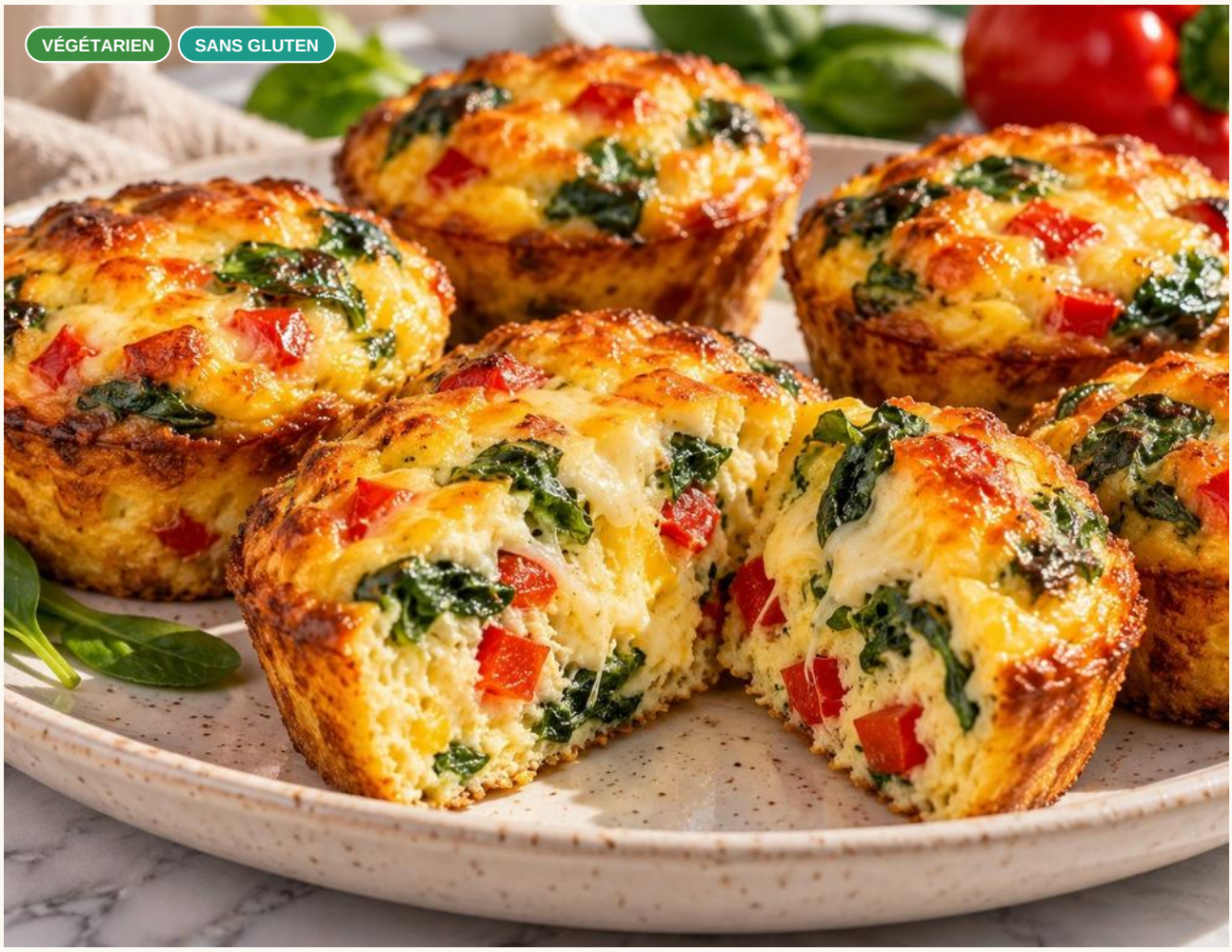
Conseil — L'oignon râpé (pas haché) garde les boulettes juteuses de l'intérieur.

Variante — Version bœuf-cumin ou poulet-citron-menthe.

Conservation — 4 jours au frigo, 3 mois congelées — se réchauffent dans n'importe quelle sauce.

Egg muffins aux légumes

La frittata en format muffin : le petit-déjeuner protéiné qui se mange dans la voiture.



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN · TOTAL 35 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

110 kcal	10 g	7 g	3 g	1 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 8 œufs
- 5 cl de lait
- 1 poivron en dés
- 100 g d'épinards hachés
- 80 g de feta ou cheddar
- Ciboulette
- Sel, poivre, huile pour le moule

Préparation

1. Préchauffer à 180 °C, huiler 12 empreintes à muffins.
2. Fouetter œufs, lait, sel et poivre.
3. Répartir légumes et fromage dans les empreintes.
4. Verser l'appareil aux 3/4.
5. Cuire 18 à 20 minutes — ils gonflent puis retombent, c'est normal.

Conseil — Ils se congèlent et se réchauffent 45 secondes au micro-ondes : le fast-food du matin, version futée.

Variante — Combos infinis : champignons-comté, tomate-basilic, saumon-aneth.

Conservation — 4 jours au frigo, 2 mois congelés individuellement.

Buddha jars à emporter

La salade en bocal qui ne détrempe jamais : la sauce en bas, la verdure en haut.



PRÉPARATION 25 MIN · TOTAL 25 MIN · 4 PORTIONS · FACILE

420 kcal	16 g	18 g	50 g	10 g	9 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 4 grands bocaux (750 ml)
- 8 c. à s. de vinaigrette tahini
- 300 g de quinoa cuit
- 1 boîte de pois chiches
- 2 carottes râpées
- 1 concombre en dés
- 200 g de tomates cerises
- Jeunes pousses
- Graines de courge

Préparation

1. Couche 1 (fond) : la vinaigrette.

2. Couche 2 : les durs — pois chiches, carottes (ils marinent, tant mieux).

3. Couche 3 : quinoa, concombre, tomates.

4. Couche 4 (sommet) : pousses et graines, au sec.

5. Au moment : renverser le bocal, secouer, manger.

Conseil — La hiérarchie est stricte : sauce en bas, feuilles en haut — jamais l'inverse.

Variante — Varie les bases : lentilles, orge, pâtes complètes.

Conservation — 4 jours au frigo debout — la magie de la stratification.

Légumes rôtis de la semaine

Une plaque, quarante minutes : la base légumes de tous tes repas à venir.

VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 40 MIN · TOTAL 55 MIN · 6 PORTIONS · TRÈS FACILE

140 kcal	3 g	7 g	18 g	5 g	8 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 1 patate douce
- 1 courge butternut (moitié)
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 1 oignon rouge
- 1 brocoli
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes de Provence, paprika, sel

Préparation

1. Préchauffer à 200 °C, deux plaques.

2. Tailler tous les légumes en morceaux réguliers.

3. Plaque 1 : les durs (patate douce, butternut) — 40 minutes.

4. Plaque 2 : les tendres (courgettes, poivrons, brocoli, oignon) — 25 minutes.

5. Refroidir et stocker en boîtes : à glisser toute la semaine dans bowls, wraps, omelettes, salades.

Conseil — Deux plaques par temps de cuisson : tout sort caramélisé, rien n'est carbonisé ni cru.

Variante — Change le profil : za'atar libanais, curry indien, sauge italienne.

Conservation — 5 jours au frigo — se mangent froids, tièdes, sautés, mixés en soupe.

Overnight oats x5 parfums

Cinq bocaux le dimanche soir = cinq petits-déjeuners sans réveil difficile.



PRÉPARATION 20 MIN · REPOS 8 H · TOTAL 8 H 20 · 5 PORTIONS · TRÈS FACILE

350 kcal	14 g	9 g	52 g	8 g	14 g
CALORIES	PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	SUCRES

Ingrédients

- 250 g de flocons d'avoine (50 g par bocal)
- 75 cl de lait (15 cl par bocal)
- 5 c. à c. de chia
- Parfum 1 : cacao-banane
- 2 : fruits rouges
- 3 : pomme-cannelle
- 4 : beurre de cacahuète-miel
- 5 : mangue-coco

Préparation

1. Répartir avoine, lait et chia dans 5 bocaux.

2. Personnaliser chaque bocal avec son parfum.

3. Fermer, secouer, réfrigérer.

4. Chaque matin : saisir, remuer, éventuellement compléter de fruits frais.

5. Vendredi matin, tu te remercieras d'avoir tout préparé dimanche.

Conseil — Les fruits frais fragiles (banane tranchée) s'ajoutent au matin ; les congelés dès le dimanche.

Variante — Version chaude : 90 secondes de micro-ondes, c'est un porridge.

Conservation — 5 jours au frigo fermés — c'est exactement le principe.

Annexes

Index, classements, listes pratiques
et plannings de menus.

Index alphabétique

« Foie gras » végétal · p. 329
Accras de poisson au four · p. 243
Aïoli léger · p. 246
Aubergines à la parmesane allégées · p. 52
Aubergines croustillantes au parmesan · p. 91
Bagel saumon-avocat · p. 25
Bagels au yaourt (3 ingrédients) · p. 145
Baguette sans gluten · p. 142
Baked oats façon brownie · p. 18
Banana bites choco-cacahuète · p. 222
Banana bread healthy · p. 286
Banana split healthy · p. 253
Barres protéinées maison · p. 227
Bâtonnets fraise-yaourt · p. 267
Bibimbap au poulet · p. 189
Big Mac bowl · p. 186
Big Mac wrap · p. 192
Blondie pois chiches · p. 278
Bol de riz au saumon d'Emily Mariko · p. 171
Bolognaise de lentilles à congeler · p. 350
Bonbons healthy aux fruits · p. 231
Börek express épinards-feta · p. 61
Bouchées choco-cacahuète 2 ingrédients · p. 221
Boulettes de dinde aux herbes · p. 351
Bowl falafel-houmous · p. 188
Bowl méditerranéen glow · p. 121
Bowl poulet, avocat & riz · p. 123
Bricks épinards & yaourt grec · p. 242
Brioche vegan à la pomme de terre · p. 76
Brioches moelleuses sans gluten · p. 154
Brochettes de poulet yaourt-citron · p. 101
Brownie 3 ingrédients · p. 223
Brownie healthy fondant · p. 276
Brownie patate douce · p. 277
Brownie protéiné sans cuisson · p. 279
Bruschetta à l'avocat · p. 31
Bûche roulée chocolat-poire · p. 338
Buddha bowl arc-en-ciel · p. 183
Buddha jars à emporter · p. 353
Bœuf sauté au brocoli · p. 100
Burger de poulet croustillant au four · p. 201
Burger portobello grillé · p. 203
Burrata, tomates rôties & miel · p. 28
Burrito bowl au poulet · p. 187
Carbonara légère sans crème · p. 249
Carottes rôties au miel · p. 92
Carottes rôties, pois chiches & tahini · p. 41
Carpaccio de courgettes citron-parmesan · p. 30
Carpaccio de Saint-Jacques, agrumes & grenade · p. 332
Carrot cake léger · p. 288
Caviar d'aubergine fumé · p. 237
César healthy au poulet grillé · p. 38
Chai latte maison · p. 320
Chamallow healthy à la pomme · p. 230
Cheesecake bars citron · p. 284
Cheesecake basque brûlé · p. 300
Cheesecake japonais coton · p. 303
Cheesecake myrtille sans cuisson · p. 282
Cheesecake protéiné vanille · p. 281
Cheesecake vegan cajou · p. 283
Chia pudding chocolat · p. 128
Chia pudding mangue-coco · p. 15
Chia pudding pistache · p. 127
Chicken Caesar wrap · p. 193
Chili con carne fit · p. 102
Chili sin carne · p. 66
Chips de kale (1 ingrédient et demi) · p. 217
Chips de parmesan (1 ingrédient) · p. 217
Chips de pomme à la cannelle · p. 215
Chips de pommes de terre maison · p. 218
Chocolat chaud healthy · p. 307
Chocolat de Dubaï maison · p. 298
Chou-fleur rôti entier au tahini · p. 53
Cinnamon rolls healthy · p. 287
Clafoutis à la cerise · p. 261
Cloud bread (pain nuage) · p. 150
Club sandwich healthy · p. 195
Clusters myrtilles-chocolat · p. 229
Compote de pommes maison (1 ingrédient) · p. 219
Concombre secoué façon bagel saumon · p. 43
Concombre secoué soja-sésame · p. 43
Cookie baked oats · p. 17
Cookie dough protéiné · p. 228
Cookie skillet à partager · p. 272
Cookies avoine-banane 3 ingrédients · p. 271
Cookies beurre de cacahuète 3 ingrédients · p. 222
Cookies coco-chia sans farine · p. 274
Cookies new-yorkais géants · p. 301
Cookies protéinés choco-cacahuète · p. 270
Cookies sans gluten choco-noisette · p. 269
Cookies tahini-chocolat · p. 273
Cottage cheese bowl sucré · p. 125
Courgetti aux crevettes · p. 159
Crackers au parmesan · p. 151
Crackers aux graines · p. 139
Crème dessert protéinée choco · p. 254
Crêpes protéinées légères · p. 12
Crispy Rice Salad · p. 37
Crookie maison · p. 299
Croquettes de chou-fleur · p. 90
Crumble pommes-avoine · p. 256
Curry de patates douces rôties · p. 73
Curry de pois chiches aux épinards · p. 64
Curry doré lentilles-épinards · p. 112
Curry pommes de terre & raisins secs · p. 74
Curry vert de légumes · p. 69
Dahl de lentilles corail · p. 63
Dattes façon Snickers · p. 228
Dense Bean Salad · p. 36
Dinde rôtie aux marrons & pommes · p. 334
Dip cottage cheese-herbes · p. 237
Dôme à la fraise allégé · p. 294

Dôme de saumon, concombre & chèvre · p. 240
Eaux infusées (3 façons) · p. 308
Edamames sel-citron · p. 226
Egg muffins aux légumes · p. 352
Energy balls choco-dattes · p. 226
Escalopes milanaises au four · p. 103
Fajitas de poulet express · p. 99
Falafels au four · p. 65
Feta rolls croustillants · p. 210
Flan pâtissier crémeux · p. 302
Flans de légumes · p. 93
Focaccia sans gluten · p. 144
Focaccine au brocoli · p. 83
Fraises au chocolat noir & pistache · p. 130
French toast brioché léger · p. 26
Frites de patate douce croustillantes · p. 213
Frittata légumes & feta · p. 23
Frozen yogurt bark · p. 231
Fudge chocolat 2 ingrédients · p. 221
Galette des rois healthy · p. 342
Galettes brocoli-cheddar · p. 55
Galettes de courgettes · p. 85
Galettes de sarrasin complètes · p. 136
Gaspacho en verrines · p. 243
Gâteau au yaourt revisité · p. 290
Gâteau chocolat-courgette · p. 289
Gaufres healthy croustillantes · p. 11
Gaufres salées à la courgette · p. 86
Gelée de fruits au thé · p. 263
Gnocchis de patate douce · p. 135
Golden latte (lait d'or) · p. 319
Granola maison croquant · p. 16
Granola salé au quinoa · p. 75
Gratin courgettes-ricotta · p. 54
Gratin dauphinois allégé · p. 336
Green Goddess Salad · p. 35
Green juice du matin · p. 316
Gressins croustillants · p. 147
Guacamole ultra-frais · p. 235
Honeycomb cake (gâteau nid d'abeille) · p. 297
Hot honey chicken healthy · p. 96
Hot honey maison · p. 247
Houmous maison onctueux · p. 233
Iced protein latte · p. 321
Invisible aux pommes · p. 260
Invisible de courgettes au chèvre · p. 59
Jus betterave-pomme-citron · p. 317
Jus concombre-citron-menthe · p. 133
Jus de gingembre maison · p. 309
Jus spécial belle peau · p. 316
Ketchup maison · p. 248
Koulibiac de saumon léger · p. 181
Lava cake cœur coulant · p. 305
Légumes d'hiver rôtis au miel & thym · p. 337
Légumes rôtis de la semaine · p. 354
Légumes rôtis express · p. 214
Limonade gingembre-menthe · p. 307
Mac & cheese à la butternut · p. 160
Mafé de bœuf (ou de poulet) à la patate douce · p. 176
Marbré léger du goûter · p. 293
Marry Me Chicken healthy · p. 97
Matcha latte crémeux · p. 319
Mayo à l'avocat · p. 246
Mayonnaise aux œufs durs · p. 246
Mendiants chocolat & fruits secs · p. 344
Minestrone complet · p. 47
Mini-blinis au saumon fumé · p. 327
Mocktail pétillant cranberry-orange-romarin · p. 346
Mont-Blanc antillais léger · p. 292
Mousse au chocolat 2 ingrédients · p. 252
Muffins banane 3 ingrédients · p. 223
Muhammara · p. 234
Namandier fondant · p. 291
Nice cream banane-cacao · p. 265
Nuggets de brocoli · p. 84
Omelette roulée au saumon · p. 240
Omelette soufflée aux herbes · p. 58
One pot gnocchis façon pizza · p. 166
One pot lasagnes express · p. 165
One pot Marry Me chicken orzo · p. 167
One pot pâtes feta, tomates cerises & origan · p. 168
One-pot pasta tomates-épinards · p. 158
Overnight oats vanille & fruits rouges · p. 14
Overnight oats x5 parfums · p. 355
Pad thaï végétal · p. 67
Paella poulet & fruits de mer · p. 180
Pain au sarrasin 2 ingrédients · p. 153
Pain aux graines sans gluten · p. 138
Pain d'épices moelleux au miel · p. 341
Pain de mie moelleux · p. 143
Pain express sans pétrissage · p. 152
Pain perdu healthy · p. 19
Pains à burger maison · p. 146
Palmiers 2 ingrédients · p. 220
Pancakes banane 3 ingrédients · p. 140
Pancakes protéinés fluffy · p. 10
Panna cotta pain d'épices & poires pochées · p. 339
Panna cotta yaourt grec-miel · p. 258
Papillote de cabillaud gingembre-sésame · p. 113
Pasta alla vodka légère · p. 157
Patate douce farcie haricots noirs · p. 111
Pâte à pizza sans gluten · p. 149
Pâtes à la feta rôtie (TikTok pasta) · p. 156
Pâtes au pesto de brocoli · p. 162
Pâtes crémeuses citron-ricotta · p. 161
Pesto basilic léger · p. 245
Pink latte betterave · p. 320
Pita pizza margherita · p. 208
Pita poulet gyros léger · p. 197
Pizza base chou-fleur · p. 206
Pizza cottage cheese protéinée · p. 205
Pizza de courgette · p. 89
Pizza tortilla express · p. 207
Poivrons farcis au quinoa · p. 56
Poke bowl saumon-mangue · p. 184
Poke bowl thon mariné · p. 122
Popcorn de crevettes au parmesan · p. 239
Popcorn maison cannelle-érable · p. 229
Porridge crémeux banane-cannelle · p. 13
Poulet coco-curcuma · p. 108

Poulet croustillant air fryer · p. 211
Poulet tikka masala léger · p. 177
Poulet-riz-brocoli 4 boîtes · p. 349
Protein ice cream vanille · p. 266
Protein mug cake · p. 255
Pumpkin spice latte léger · p. 321
Quiche légère sans pâte · p. 104
Quinoa, grenade & feta · p. 40
Rainbow bowl croquant · p. 185
Raisins glacés au citron vert · p. 220
Risotto léger aux champignons · p. 173
Riz au lait coco léger · p. 257
Riz coco & haricots rouges · p. 174
Riz sauté aux légumes et œuf · p. 172
Rösti de courgettes · p. 87
Rösti de pommes de terre · p. 88
Rôti végétal lentilles, noix & champignons · p. 335
Rouleaux de printemps croquants · p. 29
Sablés de Noël aux épices · p. 345
Salade burrata-pêches rôties · p. 117
Salade concombre-saumon asiatique · p. 116
Salade de chèvre chaud léger · p. 32
Salade de fruits gingembre-menthe · p. 259
Salade de riz mangue-pruneaux · p. 72
Salade glow saumon-avocat-mangue · p. 115
Salade grecque revisitée · p. 39
Salade Jennifer Aniston · p. 34
Salade lentilles, feta & grenade · p. 119
Salade quinoa, avocat & edamame · p. 120
Salade thon, haricots blancs & citron · p. 42
Sapin feuilleté pesto-parmesan · p. 330
Sardines grillées, salsa verde · p. 109
Sauce barbecue maison · p. 248
Sauce cacahuète universelle · p. 247
Sauce cocktail légère · p. 248
Sauce samouraï légère · p. 247
Sauce tartare légère · p. 249
Sauce yaourt-herbes universelle · p. 245
Saumon bites teriyaki · p. 212
Saumon rôti curcuma-citron · p. 107
Saumon teriyaki laqué · p. 98
Scones noix, coco & raisins · p. 77
Shakshuka aux œufs coulants · p. 21
Shot gingembre-citron-curcuma · p. 317
Smash burger healthy · p. 200
Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma · p. 311
Smoothie bowl açaí · p. 190
Smoothie bowl dragon fruit · p. 314
Smoothie fraise-banane des enfants · p. 314
Smoothie fruits rouges-avoine · p. 312
Smoothie glow myrtille-avocat · p. 313
Smoothie mangue-coco lassi · p. 313
Smoothie protéiné choco-banane · p. 312
Smoothie tropical au collagène · p. 131
Smoothie vert épinards-mangue · p. 311
Smoothie vert kiwi-épinards-citron · p. 132
Socca de pois chiche · p. 137
Sorbet courgette-citron-menthe · p. 81
Sorbet mangue 2 ingrédients · p. 266
Soufflés au fromage 2 ingrédients · p. 219
Soupe anti-inflammatoire dorée · p. 45
Soupe miso réconfortante · p. 48
Soupe poulet-citron-orzo · p. 50
Soupe verte à congeler · p. 348
Spaghetti pois chiches (pasta e ceci) · p. 163
Sucettes de tomates cerises au sésame · p. 239
Sushi bake saumon · p. 170
Sushi de concombre · p. 94
Tajine de poulet (ou de poisson) aux citrons confits · p. 179
Tanghulu fruits glacés · p. 304
Tapioca façon riz au lait · p. 78
Tartare de saumon mangue-citron vert · p. 333
Tartare de thon · p. 241
Tarte aux pommes 3 ingrédients · p. 224
Tarte fine pomme-cannelle · p. 262
Tarte fine tomates-moutarde · p. 57
Tarte fraises, citron & thym · p. 79
Tarte rhubarbe-pistache · p. 80
Thé glacé pêche maison · p. 308
Thiéboudienne (riz au poisson) · p. 178
Tian de légumes au chèvre · p. 60
Tiramisu healthy · p. 251
Tiramisu marrons-chocolat · p. 340
Toast avocat-œuf parfait · p. 9
Toast cottage cheese-tomates confites · p. 124
Toast ricotta, miel & pêches · p. 124
Tofu croustillant sauce cacahuète · p. 68
Tomates farcies au poisson & riz · p. 105
Tomates-mozzarella rôties · p. 241
Trileçe caramel · p. 296
Truffes chocolat-dattes · p. 343
Tzatziki healthy · p. 236
Œufs bénédicte allégés · p. 24
Œufs brouillés crémeux · p. 22
Œufs cuits dans un portobello · p. 242
Veggie burger haricots noirs · p. 202
Velouté brocoli-amande · p. 49
Velouté butternut-coco rôti · p. 46
Velouté de châtaignes & chips de champignons · p. 331
Velouté de légumes rôtis · p. 71
Verrines avocat, crevettes & pamplemousse · p. 328
Vinaigrette tahini-citron · p. 245
Virgin mojito fraise · p. 309
Watermelon feta salad · p. 118
Whipped feta au miel · p. 236
Wok de crevettes gingembre-brocoli · p. 110
Wrap falafel-tzatziki · p. 194
Wrap saumon fumé-avocat · p. 196
Wraps maison (2 ingrédients) · p. 148
Wraps verts épinards-avoine · p. 198
Yaourt glacé fruits rouges · p. 267
Yaourt grec, fruits rouges & pistaches · p. 126
Yogurt clusters myrtilles · p. 129

Classement — les plus rapides

#	Recette	Temps total	Page
1	Sauce yaourt-herbes universelle	5 min	p. 245
2	Vinaigrette tahini-citron	5 min	p. 245
3	Mayo à l'avocat	5 min	p. 246
4	Sauce cacahuète universelle	5 min	p. 247
5	Hot honey maison	5 min	p. 247
6	Protein mug cake	5 min	p. 255
7	Sorbet mangue 2 ingrédients	5 min	p. 266
8	Yaourt glacé fruits rouges	5 min	p. 267
9	Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma	5 min	p. 311
10	Smoothie vert épinards-mangue	5 min	p. 311
11	Smoothie protéiné choco-banane	5 min	p. 312
12	Smoothie fruits rouges-avoine	5 min	p. 312
13	Smoothie mangue-coco lassi	5 min	p. 313
14	Smoothie glow myrtille-avocat	5 min	p. 313
15	Matcha latte crémeux	5 min	p. 319
16	Iced protein latte	5 min	p. 321
17	Cottage cheese bowl sucré	5 min	p. 125
18	Yaourt grec, fruits rouges & pistaches	5 min	p. 126
19	Smoothie tropical au collagène	5 min	p. 131
20	Smoothie vert kiwi-épinards-citron	5 min	p. 132
21	Edamames sel-citron	7 min	p. 226
22	Bagel saumon-avocat	10 min	p. 25
23	Carpaccio de courgettes citron-parmesan	10 min	p. 30
24	Salade thon, haricots blancs & citron	10 min	p. 42
25	Bol de riz au saumon d'Emily Mariko	10 min	p. 171
26	Smoothie bowl açaí	10 min	p. 190
27	Wrap saumon fumé-avocat	10 min	p. 196
28	Cookie dough protéiné	10 min	p. 228
29	Guacamole ultra-frais	10 min	p. 235
30	Whipped feta au miel	10 min	p. 236

Classement — les plus légères

#	Recette	Calories/portion	Page
1	Eaux infusées (3 façons)	15 kcal	p. 308
2	Shot gingembre-citron-curcuma	25 kcal	p. 317
3	Limonade gingembre-menthe	35 kcal	p. 307
4	Thé glacé pêche maison	40 kcal	p. 308
5	Chamallow healthy à la pomme	45 kcal	p. 230
6	Sauce yaourt-herbes universelle	45 kcal	p. 245
7	Hot honey maison	45 kcal	p. 247
8	Jus concombre-citron-menthe	45 kcal	p. 133
9	Bonbons healthy aux fruits	45 kcal	p. 231
10	Virgin mojito fraise	60 kcal	p. 309
11	Yogurt clusters myrtilles	70 kcal	p. 129
12	Sorbet courgette-citron-menthe	70 kcal	p. 81
13	Cloud bread (pain nuage)	70 kcal	p. 150
14	Chips de kale (1 ingrédient et demi)	70 kcal	p. 217
15	Raisins glacés au citron vert	70 kcal	p. 220
16	Tzatziki healthy	80 kcal	p. 236
17	Mayo à l'avocat	80 kcal	p. 246
18	Bâtonnets fraise-yaourt	80 kcal	p. 267
19	Compote de pommes maison (1 ingrédient)	80 kcal	p. 219
20	Chips de pomme à la cannelle	90 kcal	p. 215
21	Frozen yogurt bark	90 kcal	p. 231
22	Dip cottage cheese-herbes	90 kcal	p. 237
23	Vinaigrette tahini-citron	90 kcal	p. 245
24	Cookies avoine-banane 3 ingrédients	90 kcal	p. 271
25	Green juice du matin	90 kcal	p. 316
26	Jus betterave-pomme-citron	100 kcal	p. 317
27	Energy balls choco-dattes	110 kcal	p. 226
28	Clusters myrtilles-chocolat	110 kcal	p. 229
29	Caviar d'aubergine fumé	110 kcal	p. 237
30	Pesto basilic léger	110 kcal	p. 245

Classement — les plus protéinées

#	Recette	Protéines/portion	Page
1	Hot honey chicken healthy	42 g	p. 96
2	Escalopes milanaises au four	42 g	p. 103
3	Burrito bowl au poulet	42 g	p. 187
4	Poulet croustillant air fryer	42 g	p. 211
5	Poulet-riz-brocoli 4 boîtes	42 g	p. 349
6	Marry Me Chicken healthy	40 g	p. 97
7	Brochettes de poulet yaourt-citron	40 g	p. 101
8	Pita poulet gyros léger	40 g	p. 197
9	Burger de poulet croustillant au four	40 g	p. 201
10	Bowl poulet, avocat & riz	40 g	p. 123
11	César healthy au poulet grillé	38 g	p. 38
12	Bœuf sauté au brocoli	38 g	p. 100
13	Chicken Caesar wrap	38 g	p. 193
14	Smash burger healthy	38 g	p. 200
15	Poulet coco-curcuma	36 g	p. 108
16	Big Mac bowl	36 g	p. 186
17	Fajitas de poulet express	35 g	p. 99
18	Saumon teriyaki laqué	34 g	p. 98
19	Chili con carne fit	34 g	p. 102
20	Saumon rôti curcuma-citron	34 g	p. 107
21	Big Mac wrap	34 g	p. 192
22	Poke bowl thon mariné	34 g	p. 122
23	Papillote de cabillaud gingembre-sésame	32 g	p. 113
24	Club sandwich healthy	32 g	p. 195
25	Pizza cottage cheese protéinée	32 g	p. 205
26	Bol de riz au saumon d'Emily Mariko	30 g	p. 171
27	Poke bowl saumon-mangue	30 g	p. 184
28	Saumon bites teriyaki	30 g	p. 212
29	Smoothie protéiné choco-banane	30 g	p. 312
30	Salade glow saumon-avocat-mangue	30 g	p. 115

Sélection anti-inflammatoire

#	Recette	Calories/portion	Page
1	Chia pudding mangue-coco	290 kcal	p. 15
2	Shakshuka aux œufs coulants	330 kcal	p. 21
3	Carottes rôties, pois chiches & tahini	380 kcal	p. 41
4	Soupe anti-inflammatoire dorée	240 kcal	p. 45
5	Chou-fleur rôti entier au tahini	240 kcal	p. 53
6	Dahl de lentilles corail	380 kcal	p. 63
7	Curry de pois chiches aux épinards	360 kcal	p. 64
8	Saumon teriyaki laqué	440 kcal	p. 98
9	Saumon rôti curcuma-citron	420 kcal	p. 107
10	Poulet coco-curcuma	380 kcal	p. 108
11	Sardines grillées, salsa verde	340 kcal	p. 109
12	Wok de crevettes gingembre-brocoli	280 kcal	p. 110
13	Patate douce farcie haricots noirs	420 kcal	p. 111
14	Curry doré lentilles-épinards	350 kcal	p. 112
15	Papillote de cabillaud gingembre-sésame	260 kcal	p. 113
16	Bol de riz au saumon d'Emily Mariko	520 kcal	p. 171
17	Poke bowl saumon-mangue	540 kcal	p. 184
18	Wrap saumon fumé-avocat	430 kcal	p. 196
19	Saumon bites teriyaki	340 kcal	p. 212
20	Muhammara	190 kcal	p. 234
21	Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma	180 kcal	p. 311
22	Smoothie glow myrtille-avocat	260 kcal	p. 313
23	Jus spécial belle peau	110 kcal	p. 316
24	Shot gingembre-citron-curcuma	25 kcal	p. 317
25	Jus betterave-pomme-citron	100 kcal	p. 317
26	Matcha latte crémeux	110 kcal	p. 319
27	Golden latte (lait d'or)	130 kcal	p. 319
28	Chai latte maison	120 kcal	p. 320
29	Salade glow saumon-avocat-mangue	480 kcal	p. 115
30	Salade concombre-saumon asiatique	220 kcal	p. 116
31	Bowl méditerranéen glow	520 kcal	p. 121
32	Poke bowl thon mariné	520 kcal	p. 122
33	Chia pudding pistache	310 kcal	p. 127
34	Fraises au chocolat noir & pistache	120 kcal	p. 130
35	Curry de patates douces rôties	380 kcal	p. 73

Sélection spéciale glow (belle peau)

#	Recette	Calories/portion	Page
1	Chia pudding mangue-coco	290 kcal	p. 15
2	Toast avocat-œuf parfait	380 kcal	p. 9
3	Bagel saumon-avocat	420 kcal	p. 25
4	Green Goddess Salad	310 kcal	p. 35
5	Quinoa, grenade & feta	400 kcal	p. 40
6	Velouté brocoli-amande	190 kcal	p. 49
7	Saumon teriyaki laqué	440 kcal	p. 98
8	Saumon rôti curcuma-citron	420 kcal	p. 107
9	Sardines grillées, salsa verde	340 kcal	p. 109
10	Buddha bowl arc-en-ciel	520 kcal	p. 183
11	Poke bowl saumon-mangue	540 kcal	p. 184
12	Rainbow bowl croquant	430 kcal	p. 185
13	Smoothie bowl açaí	380 kcal	p. 190
14	Wrap saumon fumé-avocat	430 kcal	p. 196
15	Saumon bites teriyaki	340 kcal	p. 212
16	Clusters myrtilles-chocolat	110 kcal	p. 229
17	Guacamole ultra-frais	160 kcal	p. 235
18	Mayo à l'avocat	80 kcal	p. 246
19	Salade de fruits gingembre-menthe	120 kcal	p. 259
20	Sorbet mangue 2 ingrédients	110 kcal	p. 266
21	Eaux infusées (3 façons)	15 kcal	p. 308
22	Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma	180 kcal	p. 311
23	Smoothie vert épinards-mangue	190 kcal	p. 311
24	Smoothie glow myrtille-avocat	260 kcal	p. 313
25	Smoothie bowl dragon fruit	290 kcal	p. 314
26	Green juice du matin	90 kcal	p. 316
27	Jus spécial belle peau	110 kcal	p. 316
28	Matcha latte crémeux	110 kcal	p. 319
29	Pink latte betterave	110 kcal	p. 320
30	Soupe verte à congeler	130 kcal	p. 348
31	Salade glow saumon-avocat-mangue	480 kcal	p. 115
32	Salade concombre-saumon asiatique	220 kcal	p. 116
33	Salade burrata-pêches rôties	380 kcal	p. 117
34	Watermelon feta salad	190 kcal	p. 118
35	Salade lentilles, feta & grenade	420 kcal	p. 119
36	Salade quinoa, avocat & edamame	460 kcal	p. 120
37	Bowl méditerranéen glow	520 kcal	p. 121
38	Poke bowl thon mariné	520 kcal	p. 122
39	Bowl poulet, avocat & riz	540 kcal	p. 123
40	Cottage cheese bowl sucré	320 kcal	p. 125
41	Toast ricotta, miel & pêches	310 kcal	p. 124

42	Toast cottage cheese-tomates confites	280 kcal	p. 124
43	Yaourt grec, fruits rouges & pistaches	280 kcal	p. 126
44	Chia pudding pistache	310 kcal	p. 127
45	Chia pudding chocolat	280 kcal	p. 128
46	Smoothie tropical au collagène	230 kcal	p. 131
47	Smoothie vert kiwi-épinards-citron	180 kcal	p. 132
48	Jus concombre-citron-menthe	45 kcal	p. 133
49	Chocolat chaud healthy (version glow)	180 kcal	p. 307
50	Yogurt clusters myrtilles	70 kcal	p. 129
51	Fraises au chocolat noir & pistache	120 kcal	p. 130
52	Carottes rôties au miel	130 kcal	p. 92
53	Sushi de concombre	210 kcal	p. 94
54	Chips de kale (1 ingrédient et demi)	70 kcal	p. 217
55	Raisins glacés au citron vert	70 kcal	p. 220

Les aliments amis de ta peau

Saumon & poissons gras — oméga-3 : souplesse et éclat
Myrtilles — antioxydants anti-âge puissants
Avocat — vitamine E et bonnes graisses
Carotte & patate douce — bêta-carotène, teint lumineux
Agrumes & kiwi — vitamine C, synthèse du collagène
Poivron rouge — champion de la vitamine C
Graines de courge — zinc anti-imperfections
Noix & amandes — zinc, sélénium, vitamine E
Graines de chia & lin — oméga-3 végétaux
Thé vert & matcha — catéchines protectrices
Cacao & chocolat noir 70 %+ — flavanols, microcirculation
Tomate cuite — lycopène photoprotecteur
Épinards & légumes verts — folates et caroténoïdes
Yaourt, kéfir & ferments — axe intestin-peau apaisé
Œufs — protéines complètes et biotine
Bouillon d'os / collagène — acides aminés de la peau
Concombre & pastèque — hydratation et silicium
Grenade — polyphénols éclat
Huile d'olive vierge extra — acides gras et polyphénols
Eau (1,5-2 L/jour) — le premier soin de la peau

Les aliments anti-inflammatoires

Curcuma + poivre noir — la curcumine, star anti-inflammatoire
Gingembre — gingérols apaisants
Saumon, sardine, maquereau — oméga-3 EPA/DHA
Huile d'olive vierge extra — oléocanthal, l'ibuprofène naturel
Fruits rouges — anthocyanes antioxydantes
Cerises — récupération et articulations
Brocoli & crucifères — sulforaphane protecteur
Épinards & kale — caroténoïdes et magnésium
Thé vert — EGCG protecteur
Noix — oméga-3 végétaux et polyphénols
Graines de chia & lin — fibres et acide alpha-linolénique
Ail & oignon — composés soufrés
Cannelle — régulation de la glycémie
Légumineuses — fibres, satiété, microbiote
Avoine — bêta-glucanes bons pour le microbiote
Cacao 70 %+ — flavanols cardio-protecteurs
Tomate — lycopène (encore mieux cuite)
Avocat — graisses mono-insaturées
Champignons — bêta-glucanes immunomodulants
Agrumes — vitamine C et flavonoïdes

Le guide des substitutions

À remplacer	Alternative healthy
Farine de blé	Farine d'avoine, d'amande ou de pois chiche (sans gluten)
Sucre blanc	Compote de pomme, banane mûre, dattes, érable (moins et mieux)
Beurre (pâtisserie)	Purée d'amande, huile de coco, yaourt grec, avocat
Crème fraîche	Yaourt grec, skyr, crème de coco, cajou mixé
Pâtes classiques	Pâtes complètes, de lentilles ou de pois chiches (+ protéines)
Riz blanc	Riz complet, quinoa, riz de chou-fleur (IG plus bas)
Pain burger brioché	Bun complet, portobello, feuilles de salade
Chapelure	Flocons d'avoine mixés, cornflakes nature écrasés, amandes
Mayonnaise	Mayo au yaourt grec, mayo à l'avocat, houmous
Soda	Eau pétillante + citron + menthe, kombucha, thé glacé maison
Lait (sans lactose)	Boissons amande, avoine, soja ou coco non sucrées
Œuf (version vegan)	1 c. à s. de chia ou lin moulu + 3 c. à s. d'eau (15 min)
Viande hachée	Lentilles, haricots, tofu émietté, champignons hachés
Feta / fromage	Version allégée : cottage cheese, ricotta ; vegan : tofu lactofermenté
Glace industrielle	Nice cream à la banane, yaourt grec glacé, sorbet 2 ingrédients
Sauce soja (sans gluten)	Tamari ou coco aminos

La liste de courses du livre

FRUITS & LÉGUMES
- Citrons, oranges, bananes
- Myrtilles et fruits rouges (frais ou surgelés)
- Mangue, ananas, pommes
- Avocats
- Tomates et tomates cerises
- Concombres, courgettes, brocoli
- Épinards, kale, salades
- Carottes, patates douces, butternut
- Poivrons, aubergines, champignons
- Oignons, ail, gingembre frais, curcuma frais
- Herbes fraîches : basilic, coriandre, menthe, persil

PROTÉINES
- Filets de poulet et de dinde
- Bœuf maigre (5 %)
- Saumon, cabillaud, crevettes
- Sardines et maquereaux (boîtes)
- Thon au naturel
- Œufs
- Tofu ferme et tempeh
- Jambon de volaille de qualité

FRAIS & LAITAGES
- Yaourt grec et skyr
- Cottage cheese et ricotta

- Feta et parmesan
- Mozzarella light et burrata (plaisir)
- Lait ou boissons végétales non sucrées
- Beurre (un peu) et fromage frais léger

ÉPICERIE
- Flocons d'avoine, quinoa, riz basmati et complet
- Pâtes complètes et de légumineuses
- Pois chiches, lentilles, haricots (bocaux)
- Tomates concassées, lait de coco
- Farines : avoine, amande, pois chiche, complète
- Levure chimique, bicarbonate, vanille
- Cacao non sucré, chocolat noir 70 %+
- Miel, sirop d'érable, dattes Medjool

GRAINES & OLÉAGINEUX
- Chia, lin, courge, sésame, tournesol
- Amandes, noix, noix de cajou, noisettes
- Beurre de cacahuète et purée d'amande
- Tahini

CONDIMENTS & ÉPICES
- Huile d'olive vierge extra, huile de sésame
- Sauce soja ou tamari, vinaigre de riz et de cidre
- Moutarde, sriracha, sauce pimentée douce
- Curcuma, cumin, paprika fumé, curry, cannelle
- Bouillons de légumes et de volaille de qualité

BOISSONS & SUPERFOODS
- Thé vert et poudre de matcha
- Café
- Eau de coco
- Poudre de betterave (pink latte)
- Protéine en poudre (whey ou végétale, vanille et chocolat)
- Levure maltée (option vegan)

SURGELÉS
- Fruits rouges et mangue
- Épinards et brocolis
- Edamames
- Petits pois

Planning de menus — 30 jours

Un mois complet, sans jamais cuisiner deux fois la même chose. Les week-ends (jours 6-7, 13-14, 20-21, 27-28) passent en mode brunch.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Snack
J1	Pancakes protéinés fluffy	Salade Jennifer Aniston	Marry Me Chicken healthy	Energy balls choco-dattes
J2	Gaufres healthy croustillantes	Green Goddess Salad	Fajitas de poulet express	Barres protéinées maison
J3	Overnight oats vanille & fruits rouges	Dense Bean Salad	Brochettes de poulet yaourt-citron	Chamallow healthy à la pomme
J4	Chia pudding mangue-coco	Crispy Rice Salad	Escalopes milanaises au four	Frozen yogurt bark
J5	Granola maison croquant	César healthy au poulet grillé	Poulet coco-curcuma	Dattes façon Snickers
J6	Œufs bénédicte allégés	Salade grecque revisitée	Wok de crevettes gingembre-brocoli	Cookie dough protéiné
J7	Shakshuka aux œufs coulants	Quinoa, grenade & feta	Curry doré lentilles-épinards	Popcorn maison cannelle-érable
J8	Porridge crémeux banane-cannelle	Carottes rôties, pois chiches & tahini	Aubergines à la parmesane allégées	Edamames sel-citron
J9	Toast avocat-œuf parfait	Salade thon, haricots blancs & citron	Gratin courgettes-ricotta	Clusters myrtilles-chocolat
J10	Pain perdu healthy	Buddha bowl arc-en-ciel	Poivrons farcis au quinoa	Bonbons healthy aux fruits
J11	Crêpes protéinées légères	Poke bowl saumon-mangue	Omelette soufflée aux herbes	Matcha latte crémeux
J12	Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma	Rainbow bowl croquant	Curry de pois chiches aux épinards	Golden latte (lait d'or)
J13	Shakshuka aux œufs coulants	Big Mac bowl	Chili sin carne	Pink latte betterave
J14	Œufs brouillés crémeux	Burrito bowl au poulet	Tofu croustillant sauce cacahuète	Chai latte maison
J15	Pancakes protéinés fluffy	Smoothie bowl açaí	Smash burger healthy	Iced protein latte
J16	Gaufres healthy croustillantes	Bowl falafel-houmous	Veggie burger haricots noirs	Tiramisu healthy
J17	Overnight oats vanille & fruits rouges	Big Mac wrap	Pizza cottage cheese protéinée	Mousse au chocolat 2 ingrédients
J18	Chia pudding mangue-coco	Chicken Caesar wrap	Pizza tortilla express	Banana split healthy
J19	Granola maison croquant	Wrap falafel-tzatziki	Frites de patate douce croustillantes	Crème dessert protéinée choco
J20	Œufs brouillés crémeux	Club sandwich healthy	Saumon bites teriyaki	Energy balls choco-dattes
J21	Frittata légumes & feta	Wrap saumon fumé-avocat	Feta rolls croustillants	Barres protéinées maison
J22	Porridge crémeux banane-cannelle	Pita poulet gyros léger	Hot honey chicken healthy	Chamallow healthy à la pomme
J23	Toast avocat-œuf parfait	Pâtes à la feta rôtie (TikTok pasta)	Saumon teriyaki laqué	Frozen yogurt bark
J24	Pain perdu healthy	Pasta alla vodka légère	Bœuf sauté au brocoli	Dattes façon Snickers
J25	Crêpes protéinées légères	One-pot pasta tomates-épinards	Chili con carne fit	Cookie dough protéiné
J26	Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma	Courgetti aux crevettes	Saumon rôti curcuma-citron	Popcorn maison cannelle-érable
J27	Frittata légumes & feta	Mac & cheese à la butternut	Sardines grillées, salsa verde	Edamames sel-citron
J28	Bagel saumon-avocat	Pâtes crémeuses citron-ricotta	Patate douce farcie haricots noirs	Clusters myrtilles-chocolat
J29	Pancakes protéinés fluffy	Pâtes au pesto de brocoli	Papillote de cabillaud gingembre-sésame	Bonbons healthy aux fruits
J30	Gaufres healthy croustillantes	Spaghetti pois chiches (pasta e ceci)	Chou-fleur rôti entier au tahini	Matcha latte crémeux

Planning spécial perte de poids

Une semaine légère (déficit doux), riche en protéines et en fibres pour la satiété. Bois 1,5 à 2 L d'eau par jour.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Snack
Lundi	Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma	Soupe miso réconfortante	Chips de pomme à la cannelle	Eaux infusées (3 façons)
Mardi	Smoothie vert épinards-mangue	Velouté brocoli-amande	Légumes rôtis express	Shot gingembre-citron-curcuma
Mercredi	Granola maison croquant	Velouté butternut-coco rôti	Frites de patate douce croustillantes	Limonade gingembre-menthe
Jeudi	Smoothie mangue-coco lassi	Soupe anti-inflammatoire dorée	Chou-fleur rôti entier au tahini	Thé glacé pêche maison
Vendredi	Smoothie glow myrtille-avocat	Minestrone complet	Feta rolls croustillants	Chamallow healthy à la pomme
Samedi	Smoothie fruits rouges-avoine	Green Goddess Salad	Gratin courgettes-ricotta	Bonbons healthy aux fruits
Dimanche	Chia pudding mangue-coco	Soupe poulet-citron-orzo	Papillote de cabillaud gingembre-sésame	Virgin mojito fraise

Planning spécial prise de muscle

Une semaine à dominante protéinée (vise 1,6 à 2 g de protéines par kilo de poids de corps). Ajoute une collation post-entraînement.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Snack
Lundi	Pancakes protéinés fluffy	Burrito bowl au poulet	Hot honey chicken healthy	Smoothie protéiné choco-banane
Mardi	Crêpes protéinées légères	Pita poulet gyros léger	Escalopes milanaises au four	Protein mug cake
Mercredi	Bagel saumon-avocat	César healthy au poulet grillé	Marry Me Chicken healthy	Iced protein latte
Jeudi	Œufs bénédicte allégés	Chicken Caesar wrap	Brochettes de poulet yaourt-citron	Crème dessert protéinée choco
Vendredi	Overnight oats vanille & fruits rouges	Big Mac bowl	Burger de poulet croustillant au four	Cookie dough protéiné
Samedi	Shakshuka aux œufs coulants	Big Mac wrap	Bœuf sauté au brocoli	Tiramisu healthy
Dimanche	Frittata légumes & feta	Club sandwich healthy	Smash burger healthy	Barres protéinées maison

Planning spécial peau éclatante

Sept jours riches en oméga-3, antioxydants, zinc et vitamine C — le combo glow. Complète avec un bon sommeil et une protection solaire.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Snack
Lundi	Chia pudding mangue-coco	Green Goddess Salad	Chou-fleur rôti entier au tahini	Clusters myrtilles-chocolat
Mardi	Toast avocat-œuf parfait	Quinoa, grenade & feta	Dahl de lentilles corail	Salade de fruits gingembre-menthe
Mercredi	Smoothie anti-inflammatoire ananas-curcuma	Carottes rôties, pois chiches & tahini	Curry de pois chiches aux épinards	Eaux infusées (3 façons)
Jeudi	Smoothie vert épinards-mangue	Soupe anti-inflammatoire dorée	Saumon teriyaki laqué	Green juice du matin
Vendredi	Smoothie glow myrtille-avocat	Velouté brocoli-amande	Saumon rôti curcuma-citron	Jus spécial belle peau
Samedi	Smoothie bowl dragon fruit	Buddha bowl arc-en-ciel	Poulet coco-curcuma	Shot gingembre-citron-curcuma
Dimanche	Green juice du matin	Poke bowl saumon-mangue	Sardines grillées, salsa verde	Jus betterave-pomme-citron

Merci d'avoir cuisiné avec Viralement Bon.

Les valeurs nutritionnelles sont des estimations par portion, calculées à partir d'ingrédients standards ; elles varient selon les marques et les quantités exactes. Ce livre ne remplace pas un avis médical ou diététique personnalisé.