



50

RECETTES

Healthy

iMessage
Aujourd'hui 12:05

Le chef **Pandi** vous remercie d'avoir fait l'acquisition de son ouvrage !

Merci **Pandi** ! Mais, par où commencer?

Je te propose 50 recettes de folie ! Te voilà officiellement **Panda-stique** !



Et voici ta médaille de l'ordre du **Pandi** !

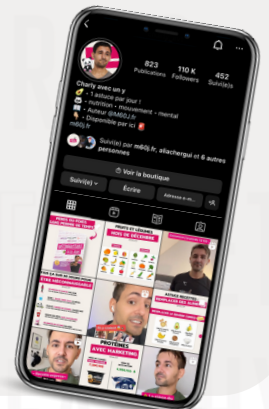


CHARLY AOURIR

L'idée de cet ouvrage est de t'orienter vers mes recettes **saines** et **équilibrées** tout en te faisant plaisir !

J'ai moi-même sélectionné mes 50 recettes préférées, j'espère que tu y trouveras ton **bonheur**, et qu'elles t'accompagneront au mieux dans tous tes objectifs d'évolution.

N'hésite pas à nous partager tes plus belles réussites en me mentionnant sur Instagram (**@Charly_EVT**), j'ai hâte de passer voir ça sur ton profil !



Bon appétit



MES 3 RÈGLES

Pour une hygiène de vie au top moussaillon !

1

Aucun aliment n'est interdit.

2

Privilégier des aliments naturels et non transformés !

3

Être **le moins sédentaire** possible (marche, mobilité, sport, yoga...).

Ces recettes sont à la fois **savoureuses** et **riches en nutriments** (protéines, glucides, lipides, et micronutriments).

Régale-toi



Le petit-déjeuner des
PANDI-HÉROS

ou même un en-cas plaisir et efficace !



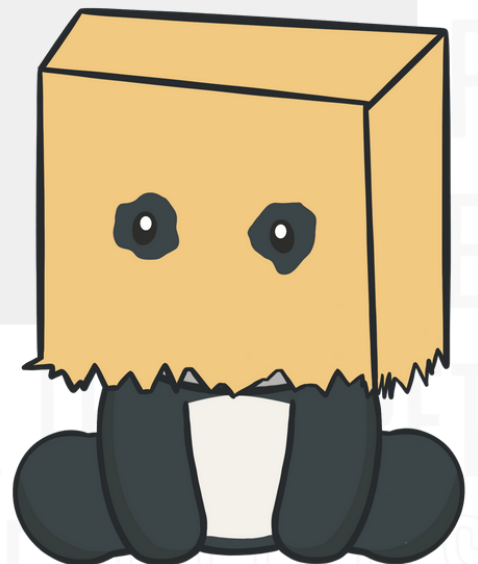
LE PETIT-DÉJEUNER du salé et du sucré !

Bon, **brisons un mythe** : le petit dej'
n'est PAS le "repas du roi". 🤴

En fait on est tous différents et ne pas en prendre
n'est absolument pas dramatique (pour les personnes
pratiquant le jeûne intermittent par exemple).

Un objectif : gagner en énergie, optimiser la
composition et **se faire plaisir** !

Tu vas avoir envie de **TOUT** tester.



LE PANDA CAKE

protéiné et au chocolat pour plus de gourmandise !

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 CÀS de fromage blanc 0%
- 1 CÀS de miel
- 1 CÀC de cacao 100%
- 1 pincée de sel
- 15 g de farine
- 15 g de **whey**
- 20 g de flocons d'avoine
- 1/3 d'un sachet de levure



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Mélange tous les ingrédients dans ton plus beau bol. 🍷
- 2 Couvre et fais cuire la préparation 1:30 min au micro-ondes.
- 3 Retourne-le pour le démouler et **hop le tour est joué**, tu peux te régaler !

Psst : Pour une version sans whey, tu peux rajouter 15 g de flocons d'avoine et 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%.

+ de gourmandise : Tu peux rajouter une cuillère à café de pâte à tartiner à la noisette (et sans huile de palme de préférence) !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



LE PUDDING


aux fruits rouges ultra-rapide et gourmand !

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de fruits rouges
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 20 g de graines de chia
- 150 ml de lait d'amande



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Mélange dans un verre les graines de chia avec le lait d'amande et la vanille. 
- 2 Laisse **reposer** le tout 5 à 10 minutes (tu vas voir, la texture va changer ça va être top).
- 3 Dernière étape, saupoudre le résultat de fruits rouges et bon appétit !

Psst : Si tu as très très faim le matin tu peux rajouter un bol avec 30 g de flocons d'avoine, 30 g de noix, 15 g de chocolat noir 85%, un peu de miel, de cannelle et de noix de coco râpée c'est délicieux !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



TOAST HEALTHY

parfait pour les adeptes des petit-déjeuners salés

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 poignée de feuilles de salade
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 60 g de pain (complet de préférence)
- 1/2 avocat
- 1/2 cuillère à café d'origan



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Remplis une casserole d'eau pour pouvoir y plonger **totalem**ent l'œuf et ajoutes-y le vinaigre. Casse ton œuf laisse-le de côté pour le moment. 🥚
- 2 Une fois que l'eau bout, **trempe** le bol d'œuf dans l'eau 10 à 15 secondes avant de laisser l'œuf glisser dans l'eau.
- 3 Retirer l'œuf au bout de 3 min si tu veux un jaune coulant ou tu peux attendre 5 min pour un jaune plus cuit. 🕒
- 4 Place maintenant l'œuf sur un essuie-tout le temps de l'égoutter. Répartis sur une **tranches de pain** l'avocat haché, l'œuf poché, feuilles de salade et origan.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



CRAZY PANCAKE

de sublimes pancakes à la patate douce

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 blanc d'œuf
- 1 filet d'huile de coco
- 1 cac d'extrait de vanille
- 5 cl de lait d'amande
- 25 g de farine
- 100 g de patate douce
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Fais cuire la patate douce **20 min** dans de l'eau bouillante. Récolter la chair dans un récipient (sans la peau).
- 2 Ajoute l'œuf et le blanc dans ce récipient et mélange avec énergie. Verser le reste des ingrédients (sauf l'huile de coco qu'on utilisera ensuite). **Et hop on mélange encore une fois !**
- 3 Avec la pâte obtenue, viens former des petits pancakes et place-les dans une poêle chauffée avec un filet d'huile de coco. Retourne après 1:30 minutes de cuisson et déguste ! 🍳

+ de gourmandise : Si tu veux, tu peux ajouter un filet de sirop d'érable, des amandes effilées et des fruits rouges !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES

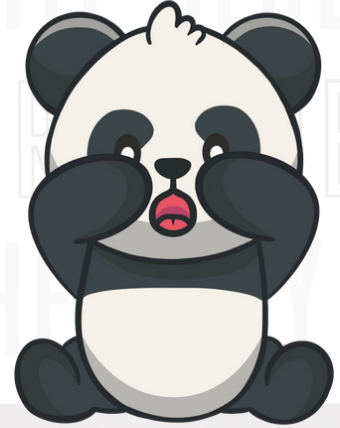


PANDA-BOWL


C'est simplement un méga bol super healthy

INGRÉDIENTS

- 1 pincée de sel
- 60 g de saumon
- 150 g de pommes de terre
- 1/2 concombre
- 1/2 avocat
- Salade (à volonté)
- 15g haricots verts



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Fais cuire ton saumon et tes patates comme tu les aimes.
- 2 Découpe l'avocat. 
- 3 Prépare ta salade et **hop** dispose le tout dans une assiette, saupoudre d'une pincée de sel et profite du moment présent !

+ de gourmandise : Pour rendre la recette encore plus craquante tu peux opter pour des haricots verts al dente ! Si tu veux plus de fraîcheur, ajoutes-y des rondelles de citron ou d'orange.



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



ASSIETTE FITNESS

pour faire le plein d'énergie avant le boulot

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de miel
- 1 filet d'huile de coco
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon
- Salade à volonté
- Le/les fruit(s) de ton choix



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Verse un filet d'huile de coco dans une poêle et fais **chauffer tes œufs** comme tu les préfères. 🥚
- 2 Découpe ton **jambon en lamelles** et donne à ton assiette cet aspect Instagrammable (ou tu peux faire comme moi et tout mélanger) !
- 3 La **cuillère de miel** c'est simplement pour t'apporter pleins de bonnes choses et améliorer ta santé globale donc tu peux la manger comme ça. 🍯

Psst : Si tu mélanges ça avec un mode de vie sain tu verras une réelle différence en quelques semaines crois-moi.



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



TOAST DE DOUCEUR

Digne d'une douce caresse salée de bon matin

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- 1 poignée de salade
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 pincée d'aneth
- 1 pincée d'échalote
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 tranches de saumon fumé
- 1/2 concombre



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Nettoie la patate douce.** Découpe 2 belles tranches et place-les dans un grille-pain à puissance moyenne pendant 2 - 3 minutes (tu peux répéter l'opération en fonction de tes préférences de cuisson).
- 2** Monte 2 magnifiques toasts en disposant ton concombre coupé en tranches, le saumon fumé, la salade, le jus et les **pincées**.
- 3** **Franchement, c'est une merveille gustative !**

Psst : J'aime bien rajouter un tout petit peu de feta par-dessus ça se marie parfaitement avec le concombre et le saumon (tu m'en diras des nouvelles) !



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



MUESLI MAISON



pour un petit-déjeuner sucré et gourmand

INGRÉDIENTS

- 1 carré de chocolat noir 85%
- 40 g de flocons d'avoine
- 50 g de fruits rouges
- 150 ml de lait d'amande



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Mélange les flocons d'avoine avec le lait. 
- 2 Ajoute les fruits rouges et casse ton carré de chocolat pour en faire des petits morceaux. 

C'est aussi simple que ça !

+ de gourmandise : Ajoute une poignée des graines de ton choix pour plus de croquant ! 100% crousti-bon.

**INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES**



PANDI-PORRIDGE

au chocolat et à la banane fondante !

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de noix (au choix)
- 1 cas de graines de chia
- 1 filet de sirop d'érable
- 2 cac de cacao en poudre 100%
- 25 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait d'amande
- 1/2 banane
- 1 carré de chocolat noir



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Dans un bol, **verse les flocons d'avoine**, le lait d'amande, le cacao en poudre et le sirop d'érable. 🥣
- 2 Fais chauffer la préparation au micro-ondes environ 1:30 à 3 minutes en fonction de la **texture** que tu souhaites obtenir.
- 3 Amuse-toi en y déposant les **noix, graines et fruits**. Rapide, et efficace. 🌰

+ de gourmandise : J'aime bien ajouter des fruits rouges avec ça pour... la couleur ! (je suis sûr que tu me comprends)



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



FLUFFY PANCAKES

aussi appelés F.H.P (Fluffy Healthy Pancakes)

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 ml d'extrait de vanille
- 2 œufs
- 2 g de levure
- 15 ml de lait entier
- 32 g de farine



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Sépare les blancs et les jaunes et place les blancs au congélateur. Mélange le lait, la vanille et les jaunes. Ajoute la farine et la levure. Au bout de 15 min, sors les blancs du congélateur et bats-les en neige. 🍳
- 2 Verse 2/3 des blancs dans la préparation. Mélange délicatement avec un fouet et ajoutes-y le reste des blancs. On termine par la cuisson c'est parti ! Cuire le mélange **en formant 3 pancakes**. Quand le dessus du pancake sèche, ajoute une louche de pâte par-dessus. Verse un peu d'eau dans la poêle et couvre cette dernière. 🍳
- 3 Après 6 min, retourne les pancakes **DÉ.LI.CA.TEMENT**. Tu peux laisser la poêle avec son couvercle comme ça pendant 4 min. **Il est temps de déguster cette merveille !**

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



L'ARC-EN-CIEL

Non pas un vrai.. Mais une belle assiette colorée

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 tomate(s)
- 1 œuf
- 1 poignée de salade
- 30 g d'une source de protéines de ton choix (poulet, jambon ...)
- 1/3 à 1/2 concombre



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Mets de l'eau dans une casserole, porte-la à ébullition et déposes-y l'œuf **pendant 9 minutes** (pour un œuf dur). 🍳
- 2 En attendant, tu peux couper la tomate, le concombre et faire cuire la source de protéines si besoin. Dès que les 9 minutes sont écoulées, dépose l'œuf dans un bol d'eau froide et **attends 30 secondes**. ⌚
- 3 Maintenant, enlève la coquille, découpe ton œuf et place le tout dans une assiette.

Psst : C'est un œuf dur mais je t'avoue que j'aime me faire plaisir avec un œuf poché pour laisser le jaune couler sur l'ensemble des aliments.



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



MINI-WRAPPS

rapides et efficaces pour ne plus avoir faim à 10h

INGRÉDIENTS

- 1 tortilla
- 1 cuillère à soupe de feta
- 2 tranches de saumon fumé
- 50 g de salade
- 1/4 de concombre



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1** Humidifie la tortilla et place-la au micro-ondes selon les instructions sur l'emballage. Dépose ensuite la tortilla dans une assiette et ajoutes-y la couche de salade, de concombre, de saumon et de feta. 
- 2** Referme la tortilla sur elle-même. Si elle ne tient pas, tu peux y planter des cure-dents aux extrémités et en son centre afin de maintenir la forme de la **tortilla**.
- 3** Il te suffit ensuite de couper cette dernière en 2 - 3 parties et **hop bon appétit !**

Psst : Afin de rajouter un peu de protéines dans ce repas, je me fais 2 œufs au plat !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



Le déjeuner savoureux,
SAIN ET FACILE



DE L'ÉNERGIE pour toute la journée !

Trop **haaaaaate** de voir vos versions des recettes,
mes préférées sont ici !

N'hésite pas à regarder les **petits symboles** à côté
de chaque nom de recette (sans lactose , vegé ,
sans gluten , rapide ou un petit peu plus long ...).

Tu verras qu'il y a des recettes trèèèès rapides et
efficaces, le top quand tu manques de temps et que
tu souhaites quand même **bien manger** !



Sans lactose



Végan



Sans gluten



Recette rapide



Recette lente



LE POKEBOWL

objectif : faire le plein d'énergie pour l'après-midi

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de coriandre et ciboulette
- 1 pavé de saumon
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 poignée de graines de sésame
- 4 radis émincés
- 60 g de riz
- 1/2 chou-rouge
- 1/2 avocat



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Mélange le pavé de saumon coupé en dés avec 1/2 du vinaigre de riz, 1/2 de la sauce soja et un peu de graines.
- 2 Fais cuire le riz et place-le au fond d'un bol. Ajoutes-y tous tes aliments (concombre, avocat, radis...) coupés en tranches. Déposes-y le saumon et verses-y le reste du vinaigre de riz et de la sauce soja.
- 3 Pour terminer, saupoudre le tout de coriandre et de **ciboulette émincées**.

Psst : Si tu veux plus de légumes tu peux rajouter de la carotte ça se marie très bien avec le reste de la recette.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



NUGGETS DE PANDI

Meilleure recette de nuggets, tu m'en diras des

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'ail en poudre
- 1 pincée de sel + poivre
- 2 œufs
- 10 g d'oignon en poudre
- 25 g de farine de seigle
- 25 g d'amandes
- 130 g de filet de poulet
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Préchauffe le four à 180 °C et prépare 4 bols pour constituer la panure.
- 2 **Bol 1** : ajoute seulement les jaunes d'œufs et mélange-les.
Bol 2 : mélange la farine avec l'oignon et l'ail.
Bol 3 : bats les blancs œufs avec la moutarde.
Bol 4 : concasse et verse les amandes.
- 3 Découpe le blanc de poulet en lamelles ! Trempe ensuite les lamelles dans le **premier** bol, puis le **deuxième**, le **troisième** puis le dernier afin de les recouvrir. Tu peux maintenant déposer les lamelles dans un plat et les mettre au four pour une durée de 25 minutes.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



WRAPI-WRAPOU

Recette gourmande à base de thon et d'avocat.. MIAM !

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de basilic
- 1 citron vert pressé
- 1 tortilla de blé complet
- 100 g de thon
- 1/2 avocat
- 1/2 cuillère à café de romarin



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 **Écrase** et **mélange** le thon avec le fromage blanc, les graines, les herbes, le jus de citron et l'avocat.
- 2 Dispose la préparation **au centre** de la tortilla et (si tu as opté pour l'astuce du chef) arrose-la comme une plante.
- 3 Il ne te reste plus qu'à rouler le wrap et profiter de ce moment de **bonheur gustatif** ! 🍴

L'astuce du chef : Pour que ce soit moins sec, ajoutes-y une petite sauce à base d'huile d'olive, de moutarde, de sauce soja avec un peu de sel et de poivre et hop c'est **PARFAIT** !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



C'EST QUI POLLO?

Fier de te présenter " Polo et ses boulettes de légumes "

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 1 poignée de graines (au choix)
- 150 g de blanc de poulet
- 150 g de galettes de légumes
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de piment
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de gingembre



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Pour préparer la marinade, mélange l'huile d'olive et toutes les épices. Fais mariner le poulet 10 minutes dans le mélange précédent.
- 2 Tu peux ensuite dorer dans une poêle le poulet à feu vif puis reste sur du feu moyen avec un couvercle durant 10 minutes pour une cuisson divine.
- 3 Dépose ensuite les galettes dans la poêle et fais-les cuire 5 minutes de chaque côté.
Saupoudre de graines et régale-toi sans plus attendre.

Psst : J'aime bien assaisonner ce plat d'une sauce maison à base de coulis de tomates et d'épices en tout genre pour que ça pique un peu !

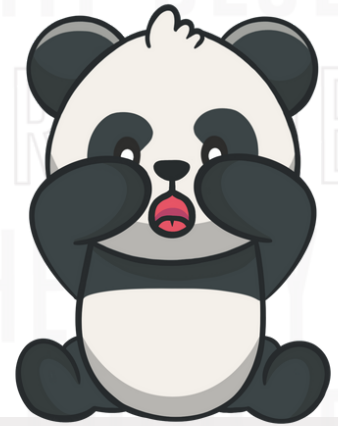


BOWL VÉGÉTARIEN

Oui parce que Pandi mange végétarien de temps en temps

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches
- 1 yaourt au soja
- 1 citron
- 1 potimarron
- 1 poignée de tofu à l'ail
- 1 poignée de gomasio
- 1 poignée de coriandre
- 1 pincée de basilic frais
- 1 pincée de sel + poivre
- 2 betteraves cuites
- 4 à 5 pousses d'épinard frais



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Rince le potimarron et découpe-le en tranches. Place les tranches au four pendant **30 minutes** à 200 °C. 🕒
- 2 Égoutte les pois chiches et rince-les. Mets-les dans un mixeur. Presse 1/2 citron. Mixer jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux. Place ensuite ce mélange au frigo une bonne demi-heure avant de servir.
- 3 Prends 2 **betteraves** et coupe-les en petits morceaux. Place-les dans un mixeur. Ajoutes- y 1/2 citron pressé et une càs **yaourt de soja**. Mixe tout ça et ajoute le basilic frais. Place ensuite le tofu dans le four, 10 minutes avant la fin de la cuisson du potimarron.
- 4 Ouf... on est bientôt à la fin ne t'inquiète pas moussaillon ça vaut le coup ! Je te laisse tourner la page pour connaître la suite de la recette !

BOWL VÉGÉTARIEN

Oui parce que Pandi mange végétarien de temps en temps

SUITE DE LA RECETTE

- 5 Dresse maintenant ton bowl en plaçant au fond les feuilles d'épinard frais. Puis ajoute deux cuillères à soupe de ton fameux houmous ainsi que deux cuillères à soupe de ta préparation de betteraves.
- 6 Sors le tofu et le potimarron du four. Découpe-les en **petits cubes** et place-les dans le bowl. Saupoudre un peu de **gomasio**.
- 7 Termine ta préparation en y ajoutant de la coriandre fraîche.
C'est **enfin** l'heure de déguster ! Plutôt long mais excellent pour ta santé donc si tu as du temps foonce.



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



SALADE DU CHEF

et aujourd'hui c'est toi le (la) chef(fe) de la cuisine ! 🍳

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de feuilles de basilic
- 1 poignée de roquette
- 1 poivron (peu importe la couleur)
- 2 cuillères à café de vinaigrette à l'huile d'olive
- 60 g de mix de quinoa
- 120 g de jambon cru
- 150 g de melon



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Découpe une part de **melon** (en enlevant les pépins). Lave et coupe le poivron en lamelles après avoir enlevé les graines et les membranes blanches (c'est pas super bon sinon).
- 2 Fais cuire le quinoa dans l'**eau bouillante** pendant au moins 20 minutes. Découpe ensuite le jambon en lamelles. Allez hop on mélange TOUT !
- 3 Termine par y ajouter les feuilles de basilic, la roquette et la vinaigrette. **Une recette FACILE pour un corps au TOP.** 🙌

+ de gourmandise : Clairement : les tomates et la mozzarella ! C'est l'astuce ultime pour sublimer ce plat !

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



PANDI-PASTA

Mon trio gagnant pour une recette de pâtes incroyable

INGRÉDIENTS

- 1 pavé de saumon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 50 g de pâtes au quinoa
- 1/2 avocat
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Fais chauffer une casserole d'eau. Une fois l'eau à ébullition, ajoute le **cube** de bouillon de légumes puis cuis les pâtes.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, mets le pavé de saumon à cuire à feu moyen. D'abord sur la peau pendant **7 minutes** puis retourne-le pour finir la cuisson durant au moins 3 minutes.
- 3 Découpe ton avocat **en tranches** et place le tout dans ta plus belle assiette ! Assaisonne ensuite de sel, de poivre, d'ail, d'huile d'olive et hop c'est terminé.

+ de gourmandise : J'aime bien y ajouter un peu de mozzarella mais c'est un secret !! Néanmoins, ajoutes-y de la ciboulette fraîche et là c'est le bonheur qui toque à ta porte.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



FUNKY COURGETTE

Tu voudrais manger des courgettes que comme ça !

INGRÉDIENTS

- 1 grande courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'herbes de Provence
- 1 càc de chili
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 pincée d'origan
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 2 poignées de fromage râpé
- 100 ml de coulis de tomates
- 150 g de filet de poulet
- 1/2 oignon



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Nettoie la courgette et coupe-la en deux parts égales (**attention je t'ai à l'œil**). Récupère ensuite la chair via une cuillère. Épluche et émince l'oignon puis fais chauffer 100 ml d'eau en y ajoutant le cube.
- 2 En même temps, **préchauffe** le four à 220 °C. Fais revenir le poulet découpé en aiguillettes dans une poêle chauffée avec un filet d'huile d'olive ou de coco en fonction de tes préférences. Sale et poivre ce petit poulet.
- 3 Ajoute ensuite l'oignon et la chair de la courgette. Retire le filet de poulet du feu et **émiette-le**. Place ensuite le tout dans la poêle à feu moyen, ajoute le coulis, le concentré de tomates, l'ail émincé, les herbes et le chili. Verse un peu d'eau du bouillon dessus et laisse **mijoter** tranquillement 3 à 4 minutes.🕒

FUNKY COURGETTE

Tu voudrais manger des courgettes que comme ça !

SUITE DE LA RECETTE

4

Dispose ensuite les courgettes sur du papier sulfurisé et farcis- les avec la garniture. Ajoute maintenant ton fromage râpé et mets tout ça 25 minutes au four.

5

La touche finale ? Un peu d'origan séché.

Tu peux déguster la 8ème merveille du monde !

+ de gourmandise : J'aime bien y ajouter 10g d'amandes effilées par dessus pour rajouter du croquant !



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



SUPER-FAJITAS

Il fait chaud ici tout d'un coup, non?

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café d'ail
- 1 poivron (couleur au choix)
- 1 filet d'huile d'olive ou de coco
- 1 pincée de sel + poivre
- 1 poignée d'herbes fraîches
- 2 tortillas
- 150 g de filet de poulet
- 1/2 oignon
- 1/2 cuillère à café de chili
- 1/2 cuillère à café d'origan
- 1/2 avocat
- 1/2 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 1/2 jus de citron



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Découpe le poulet en **lamelles**. Mélange dans un bol le poulet avec toutes les épices et un filet d'huile d'olive. Rince le poivron et coupe-le en petits morceaux.
- 2 Épluche et émince l'oignon. Fais chauffer de l'huile d'olive, ajoute l'oignon et le poulet. Laisse cuire 10 min à feu moyen et **ajoute le poivron**.
- 3 **Écrase la chair d'avocat** avec du jus de citron, de l'ail et du fromage blanc puis sale et poivre le tout.
- 4 Humidifie légèrement les wraps puis fais-les chauffer environ 30 secondes au micro-ondes. Et déguste !



FIERTÉ BRETONNE

Traduction : Galette de sarrasin version healthy!

INGRÉDIENTS

- 1 pincée de gros sel
- 1 blanc de poireau
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon
- 50 ml de vin blanc
- 1/2 càc de piment d'Espelette
- 100 g de farine de sarrasin



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Mélange progressivement la farine avec 200 ml d'eau pour éviter les grumeaux puis ajoute 1 oeuf et une bonne pincée de gros sel.
- 2 Laisse reposer 20 minutes à température ambiante. Émince le blanc de poireau, fais-le fondre à l'huile d'olive dans une poêle. Tu peux ensuite verser le **vin blanc** et poursuivre la cuisson 5 min. Découpe les tranches de jambon en quatre.
- 3 Fais chauffer une nouvelle poêle avec un peu d'huile d'olive, verse une louche de pâte et repartis-la dans la poêle. Retourne la galette à mi-cuisson. **Casse un œuf sur la galette**, dépose la fondue de poireaux puis du jambon. Referme la galette en pliant les bords. Laisse cuire quelques minutes pour l'œuf et : **Miam miam !** 🍳 🌿



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES

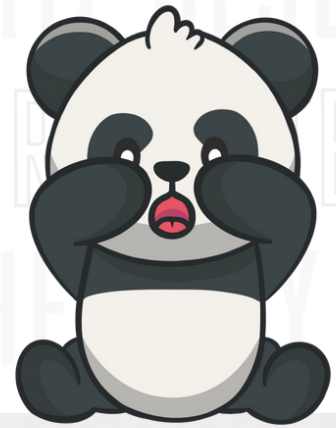


BURGER VÉGÉTARIEN

Version mini, parfait pour les apéritifs frais et légers

INGRÉDIENTS

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 3 feuilles de menthe
- 1/2 courgette
- 1/2 tomate
- 1/2 boule de mozzarella
- 1/2 cuillère à café de thym frais



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Découpe la **mozzarella** en 3 tranches.
- 2 Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le thym et fais macérer tes tranches de mozzarella dedans pendant **30 minutes**. Coupe la courgette en tranche de l'épaisseur que tu souhaites (cela remplacera le pain burger).
- 3 Coupe maintenant la tomate en petits dès. Tu peux ensuite composer tes **mini-burgers** comme bon te semble ! N'oublie SURTOUT PAS la feuille de menthe (c'est pour la déco' j'avoue). 🌿

Psst : Pour les personnes qui veulent déguster ces burgers MAIS y ajouter une source de protéines animales, vous pouvez y placer des tranches de thon fumé. (c'est magique !)

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



TARTE HEALTHY

délicieuse, au saumon et aux épinards frais.

INGRÉDIENTS

- 1 cube de bouillon de légumes
- 160 g de fromage blanc
- 1 filet d'huile d'olive
- 300 g d'épinards frais
- 1 pincée de sel + poivre
- 450 g de filet de saumon
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 100 ml de vin blanc
- 150 g de farine de seigle



RECETTE POUR 3 PERSONNES

- 1 Commence par préchauffer le four à 200 °C. Pour la pâte, mets la farine, la levure, 1 œuf et environ **40 g de fromage blanc** ainsi qu'une pincée de sel dans un récipient.
- 2 Mélange et ajoute **progressivement** ~30 ml d'eau (en clair, la pâte doit se détacher progressivement des parois). Utilise du **papier film** et laisse reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Pour ce qui est de la garniture, lave les épinards puis dépose-les dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoute le **vin blanc** et le **cube** puis laisse cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Étale finalement la pâte et dépose-la dans un moule légèrement huilé. **Pique** ensuite la pâte avec une fourchette pour la faire respirer.

TARTE HEALTHY

délicieuse, au saumon et aux épinards frais.

SUITE DE LA RECETTE

- 4 Dans un bol, bats 2 œufs avec le reste du fromage blanc. Verse les épinards, le saumon coupé en gros morceaux ainsi que les œufs sur la pâte.
- 5 Laisse cuire environ 30 minutes au four.
- 6 Une fois bien doré, on peut manger !!

Astuce du chef : Franchement y en a pas, régale-toi ! Bon ok j'ai une petite astuce qui peut énormément améliorer le goût (ça commence par "ci" et ça termine par "boulette").



Story-tiiiiiiiiime !
Tag @Charly_EVT
je veux voir ça



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



VELOUTÉ DIVIN

Magnifique recette envoyée par les Dieux crois moi

INGRÉDIENTS

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 1 mélange de graines (au choix)
- 1 poignée de brins de ciboulette
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 50 ml de lait de coco
- 120 g de poulet
- 250 g de courge
- 1/4 gros oignon blanc
- 1/4 échalote
- 1/4 de carotte
- 1/2 cuillère à soupe de curry
- 1/2 navet



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Pour commencer, découpe et épluche la courge. Épluche et émince l'oignon, l'échalote et la carotte.
- 2 Dans une casserole, fais **revenir** l'oignon et l'échalote dans un filet d'huile d'olive. Ajoute les légumes, le curry, le sel et le poivre.
- 3 Porte légèrement à ébullition en ajoutant du lait de coco. Complète avec 125 ml d'eau. Laisse mijoter 25 minutes puis mixe pour obtenir **TON** velouté. Tu peux maintenant le servir en ajoutant des aiguillettes de poulet, une touche de piment et de la ciboulette.

Psst : Je te conseille d'en faire en quantité ! C'est facile à préparer et à consommer donc c'est toujours bon d'en avoir de côté. Personnellement, j'en prépare le double de ce dont j'ai besoin.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES





La super collation,
POUR SE RÉGALER

Fais toi plaisir, promis je ferme les yeux ! 🤫

TU ES AUSSI accro au chocolat ?

Parfois **un superbe allié pour ne pas "craquer" à d'autres moments...**

Ça peut paraître contre-intuitif, mais savoir à quel moment se faire plaisir permet de :

1

Refaire le **plein d'énergie** 🪫

2

Garder une relation
saine avec la nourriture 🍪

3

Tenir sur le long terme !
(le + important moussaillon)

Anecdotique ça n'aura
AUCUNE incidence
sur ton physique. 🤔



SMOOTHIE DETOX

pour faire le pleins de vitamines et nutriments

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 5 à 10 ml de jus de citron
- 70 g d'ananas
- 70 g de mangue
- Lait de coco (à en remplir ton verre)



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Mélange **tous les ingrédients** dans un mixeur.
- 2 Ajoute de la glace. 🧊
- 3 Hop c'est déjà prêt ! **Alors t'en dis quoi ?**

+ de gourmandise : Tu peux déguster cette recette dans un verre mais aussi (si tu es un(e) grand(e) gourmand(e) dans un bol avec les toppings suivants : myrtilles, granola, coco en poudre, banane et des morceaux de mangue et d'ananas.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



GÂTEAU DE PANDI

C'est un secret : c'est son gâteau préféré !

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 œufs
- 15 g d'huile de colza
- 20 g d'huile de coco
- 20 g de sucre de canne
- 50 g de fromage blanc 0%
- 60 g de pomme
- 60 g de poire
- 80 g de farine
- 1/2 sachet de levure



RECETTE POUR 4 PARTS

- 1 On commence par **chauffer** le four à 180 °C.
- 2 Place ensuite les ingrédients (**sauf la pomme et la poire**) dans un saladier en mélangeant progressivement. Coupe la pomme ainsi que la poire et incorpore-les à la préparation.
- 3 Enfourne **40 minutes** et déguste ! Simple et efficace comme on l'aime.

Psst : Tu n'es pas obligé de mélanger la pomme et la poire si tu n'aimes pas l'un des deux tu peux n'en mettre qu'un seul et doubler sa portion. Par exemple, si tu adores les pommes, alors tu peux utiliser 120 g de pomme.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



LE BRO-BROWNIE

Enfin, le gâteau parfait à partager entre amis

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de noix
- 1 pincée de sel
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 3 œufs entiers
- 60 g de noisettes
- 175 g de chocolat noir 85%
- 250 g de patates douces
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude



RECETTE POUR 6 PARTS

- 1 Préchauffe tout d'abord le four à **180 °C**. 🌡️
- 2 Concasse les noisettes puis fais fondre le chocolat au bain-marie. **Mélange** tous les ingrédients (sauf les patates douces et quelques noix) et mixe le résultat.
- 3 Fais ensuite cuire les patates douces **10 minutes au micro-ondes** (puissance maaax), retire la chair et place-la dans le mixeur avec les autres ingrédients. Verse la préparation dans un moule, ajoute les noix et **enfourne 30 min**.

+ de gourmandise : Tu peux mixer plusieurs chocolats pour avoir un grand mélange de saveurs. Le chocolat noir 85% est ce que je te recommande pour un repas healthy.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



PERFECT ICE TEA

Oublions la marque, je te parle d'un vrai thé glacé maison

INGRÉDIENTS

- 1 thé vert
- 1 poignée de brins de menthe
- 2 tranches de citron vert
- De l'eau
- 1/4 pêche
- 1/2 nectarine



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Fais infuser le thé pendant 5 minutes.
- 2 Laisse **refroidir** 5 minutes. Verse le thé dans un verre, ajoute les morceaux de fruits, des tranches de citron vert et des **brins de menthe**.
- 3 La touche finale ? Des glaçons pour un thé froid froid froid !

***Psst** : J'aime bien tester avec différents fruits qui se marient bien ensemble comme la fraise et la pêche. N'hésite pas à me donner tes meilleurs mélanges sur Insta' (@Charly_EVT).*

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



EL CLÁSSICO

et incontournable : le jambon melon

INGRÉDIENTS

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 poignée de romarin
- 1 pincée de sel + poivre
- 4 tranches de jambon cru de Parme
- 4 tranches de melon



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 On commence par couper le **melon** et retirer les pépins.
- 2 Dépose ensuite les tranches de **jambon** sur les quartiers de melon.
- 3 Laisse couler un filet d'huile d'olive et saupoudre le tout d'un peu de romarin. **Maintenant, je te souhaite un bon appétit !**

+ de gourmandise : Ajoute quelques tomates cerises avec 25 g de mozzarella pour une touche moitié gourmande - moitié healthy haha !



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



LE JUS VERT

bon ok c'est pas glamour, mais c'est très bon !


INGRÉDIENTS

- 1 poignée de légumes verts
- 1 filet de jus de citron
- 1 kiwi
- 5 g de mix de graines
- 100 g d'ananas
- Lait de coco
- 20 g de **whey** (facultatif)



RECETTE POUR 1 PERSONNE

1

Mélange TOUT dans un mixeur et... déguste ! 

C'est presque trop simple pour y croire.

Psst : J'aime bien rajouter des glaçons après avoir mixé la préparation. (en été c'est parfait !)

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



BOULES D'ÉNERGIE

au bon goût de chocolat et beurre de cacahuètes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 poignée de pépites de chocolat
- 3 carrés de chocolat noir 85%
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 8 pruneaux dénoyautés (70 g)
- 20 g de **whey** chocolat
- 40 g de noix de cajou



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Allez on est parti ! **Fais fondre le chocolat** au micro-ondes dans un premier temps. 🍫
- 2 Puis concasse les noix de cajou, mixe les pruneaux, la whey, le miel, le chocolat, le beurre de cacahuète fondu et 1 cuillère à soupe d'eau. **Saupoudre** avec les noix et les pépites de chocolat.
- 3 Maintenant on passe à la partie amusante héhé. Humidifie tes mains et forme **des boulettes avec la pâte** obtenue. Conserve ensuite 5 jours au frigo dans une boîte hermétique. L'attente ne te décevra pas crois-moi !



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



FONDANT CHOCOLAT


du jamais vu ! Un bon gâteau au chocolat healthy

INGRÉDIENTS

- 1 blanc d'œuf
- 3 œufs
- 20 g de cacao en poudre 100%
- 25 g de sucre de canne
- 25 g de farine (au choix)
- 120 g de chocolat pâtissier 70%
- 200 g de courgette



RECETTE POUR 8 PARTS

- 1 Comme pour un gâteau au chocolat normal, on préchauffe le four à **180 °C**. 
- 2 Ensuite, épluche et râpe la courgette. Sépare les blancs des jaunes d'œufs. Monte les blancs en neige (**si tu le fais à la main : utilise un saladier propre avec quelques gouttes de jus de citron ça va t'aider**).
- 3 Fais maintenant **fondre** le chocolat au micro-ondes. Mélange les jaunes d'œufs, la courgette râpée, le cacao, le sucre et la farine. Ajoute le chocolat fondu puis incorpore doucement les blancs en neige. Fais cuire 30 minutes et c'est prêt !

+ de gourmandise : Quelques graines de sésame et de chia sur le gâteau c'est vraiment bon.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



MUFFIN HEALTHY

spécialité du Chef Pandi, un vrai petit régal

INGRÉDIENTS

- 1 citron
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 2 œufs
- 5 g de sucre roux
- 25 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine (au choix)
- 110 g de fromage blanc 0%
- 1/2 sachet de levure



RECETTE POUR 4 MUFFINS

- 1 On y va ! **Préchauffe** le four à 200 °C.
- 2 **Mélange** la farine, la poudre d'amandes, la levure, le sucre roux, le sel et le zeste de citron. **Incorpore** ensuite les œufs puis ajoute l'huile de coco, le fromage blanc et le jus de citron.
- 3 Remplis 4 moules à muffins au 2/3, parsemés de quelques amandes effilées. Fais cuire 20 minutes. ****Silence ça pousse !**** 🤫

+ de gourmandise : Tu peux rajouter des petites framboises congelées au milieu de ta préparation avant la cuisson. Ca va apporter de la fraîcheur et de la gourmandise aux muffins.



LE PANDA-BISCUIT

Une collation légère et pleine de saveurs réconfortantes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de gros sels
- 1 poignée de raisins secs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 2 cl d'huile de coco
- 45 g de noixettes
- 50 g de flocons d'avoine
- 100 g de compote de pommes



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Premièrement, **chauffe** le four à 180 °C. 🌡️
- 2 Mélange ensuite tous les ingrédients (sauf le sel) pour obtenir une pâte. Pose-la sur une **plaque de cuisson** et forme un carré assez plat puis fais-la cuire 30 minutes.
- 3 Laisse maintenant refroidir la pâte puis place-la au réfrigérateur avant de la découper **en carrés** ! Avant de tout manger, saupoudre d'une pincée de gros sels.

+ de gourmandise : N'hésite pas à essayer différents fruits séchés, autres que le raisin, pour trouver la meilleure combinaison possible !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



CROC' PROTÉINES

de fondantes barres glacées healthy au chocolat noir

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 poignée de noixettes
- 6 carrés de chocolat noir 85%
- 7 grosses dattes
- 40 g de **whey** vanille
- 50 g de beurre de cacahuète



RECETTE POUR 8 PARTS

- 1 Mixe les dattes avec 50 ml d'eau. Mixe ensuite la banane avec la **whey** et le beurre de cacahuètes.
- 2 Fais fondre le chocolat noir au micro-ondes puis utilise les 2/3 du chocolat pour recouvrir le fond et les côtés des moules (tu peux t'aider d'un pinceau si tu le souhaites).
- 3 Verse le mélange avec la banane et ajoute les dattes, puis quelques noixettes. **Pour terminer**, étale le chocolat fondu restant afin de recouvrir le tout. Place **2 heures au congélateur**, démoule et découpe. Tu peux maintenant te faire plaisir !

Psst : Si tu ne souhaites pas utiliser de whey, remplace par 2 càc d'extrait de vanille.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



PANDI-COOKIES

recette healthy à consommer sans modération

INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel
- 3 cl d'huile de coco
- 15 g de sucre vanillé
- 20 g d'amandes effilées
- 80 g de flocons d'avoine
- 100 g de banane
- 20 g de pépites de chocolat noir 85%



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Chauffe le four à **200 °C**. 🌡️
- 2 Écrase la banane et **mélange l'ensemble** des ingrédients avec 1 pincée de sel. Ajoute les pépites de chocolat à la fin.
- 3 Sur une plaque de **papier sulfurisé**, forme des petites boules avec le mélange et espace-les bien. (ça va vite grossir !)
- 4 Pour terminer, fais cuire la préparation 15 minutes et déguste-moi ça !!

+ de gourmandise : Ajoute des copeaux de coco par-dessus la préparation finale pour une **EXPLOSION** de saveurs dans la bouche.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



COULANT CHOCO

c'est parti pour une explosion de saveurs chocolatées

INGRÉDIENTS

- 1 càc d'huile de coco
- 1 càc de cacao en poudre 100%
- 1 œuf
- 1 càs de farine (au choix)
- 1 càs de sirop d'érable
- 2 càcs de lait d'amande
- 30 g de chocolat noir 85%



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Tout d'abord, préchauffe le four à **180 °C**.
- 2 Fais ensuite fondre le chocolat noir au micro-ondes puis mélange-le avec l'huile de coco, le cacao en poudre et le lait d'amande. Maintenant, **casse un œuf** et mélange tout en y ajoutant progressivement la farine puis le sirop d'érable.
- 3 Verse dans un petit récipient (une tasse par exemple), fais cuire **10 minutes** à chaleur tournante pour un résultat fondant. **Bon appétit !**

+ de gourmandise : J'adore manger mon fondant healthy avec des fruits rouges frais ça change vraiment tout avec un peu de coco râpé !

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES





La touche finale,
UN BON DINER POUR
te rebooster, notamment après l'entraînement c'est idéal !

LES RECETTES que j'adore post sport !

Après l'entraînement, ton corps **a besoin de glucides** (pour refaire les stocks de glycogène) et de protéines !

Voici donc les quelques recettes sympas, c'est un bon moment pour se faire plaisir : **ton corps a besoin de nutriments pour se reconstruire.**

N'hésite pas à regarder les petits symboles à côté de chaque nom de recette (sans lactose , vegé , sans gluten , rapide ou un petit peu plus long ...).



Sans lactose



Végan



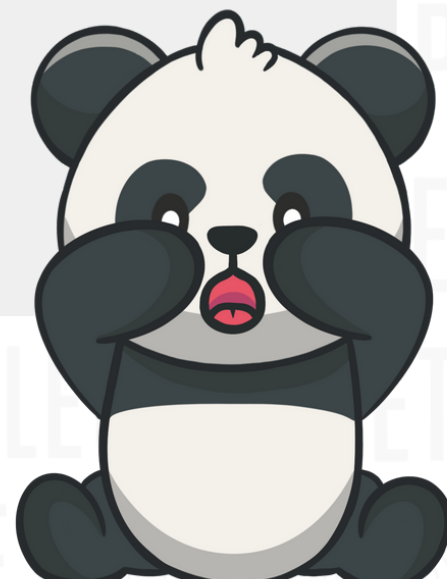
Sans gluten



Recette rapide



Recette lente



PÂTES BOLOGNAISES

dans sa meilleure version healthy, sans frustration

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 càc de concentré de tomates
- 1 poignée d'épinard frais
- 1 poignée de parmesan
- 3 tomates
- 50 g de pâtes complètes
- 125 g de boulettes de bœuf
- 1/2 oignon
- 1/2 échalote



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Dans une poêle, fais revenir l'oignon **épluché** et **émincé** avec l'huile d'olive. Ajoute l'échalote épluchée et émincée, un peu de thym et les tomates coupées en dés.
- 2 Laisse cuire 5 minutes et ajoute les boulettes avec le concentré de tomates ainsi qu'un peu d'eau pour que ça bout. **Baisse** le feu, ajoute les épinards frais lavés et laisse-les cuire avec un couvercle pendant 8 minutes.
- 3 Ensuite, dans une casserole fais cuire les pâtes, égoutte-les et **mélange** tes deux préparations ! Sale, poivre et saupoudre légèrement du fromage de ton choix.



PANDI BURGER

nouvelle recette végétarienne pour se régaler sans viande

INGRÉDIENTS

- 1 pain muffin au blé complet
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 1 œuf
- 1 poignée de persil
- 2 feuilles de roquettes
- 25 g de millet
- 1/4 oignon
- 1/4 cuillère à café de crème de coco
- 1/4 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 courgette
- 1/2 cuillère à soupe de poudre d'amandes
- 1/2 avocat
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 tomate

RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Cuis **20 minutes** le millet dans l'eau bouillante puis fais revenir l'oignon épluché et émincé dans l'huile d'olive.
- 2 À l'aide d'une mandoline, découpe des larges bandelettes et râpe le reste de la courgette. **Mélange** le millet, l'oignon et la courgette **râpée** avec la poudre d'amandes, l'œuf, la crème coco, le persil, le cumin, le sel et le poivre.
- 3 Forme **1 steak** et fais le cuire 8 min dans une poêle. Coupe le pain muffin en deux. Fais dorer les bandelettes de courgette dans de l'huile d'olive.

Laisse ton imagination faire ton burger ! 🍔

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



RISOTTO MIXTE



aux saveurs insoupçonnées, relevées de vin

INGRÉDIENTS

- 1 pavé de saumon
- 1 poignée d'aneth
- 1 pincée de sel + poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 40 g de riz
- 50 ml de lait de coco
- 100 ml de vin blanc
- 150 g de petits pois
- 1/4 d'oignon



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Fais cuire 20 minutes le saumon dans une poêle en le déposant **côté peau**. 
- 2 Dans une autre poêle, fais dorer l'oignon épluché et émincé dans de l'huile d'olive. Ajoute le vin blanc puis le riz et mélange pour l'imprégner. Verse **1 verre d'eau** puis laisse mijoter 10 minutes. 
- 3 Verse les pois et le lait de coco, puis laisse cuire 12 bonnes minutes. **Avant de servir**, sale et poivre ta préparation puis au moment de servir, dépose le pavé de saumon sur le risotto. Saupoudre maintenant d'aneth et **déguste-moi cette merveille**.

+ de gourmandise : Rajoute 1-2 épices de ton choix dans ce plat tu vas le sublimer et te l'approprier !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



PÂTES CARBO'


c'est au tour des pâtes carbonara d'avoir une version healthy

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de soja
- 1 pincée de sel + poivre
- 10 g de fromage de brebis râpé
- 25 g de bacon
- 55 g de pâtes complètes
- 50 g d'oignon
- 75 g de jambon
- 75 ml de lait de coco
- 1/2 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de coriandre



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1** Découpe le **jambon et le bacon en dés**. Dans une poêle, fais chauffer le jambon pendant 2 minutes puis ajoute le bacon.
- 2** Maintenant, fais revenir l'oignon épluché et émincé dans l'huile d'olive dans une autre poêle puis ajoute le lait de coco, la sauce soja et un peu d'eau. Laisse **mijoter** 10 min. Verse maintenant les **pâtes** dans l'eau bouillante et fais-les cuire. 
- 3** Incorpore les dés de jambons et bacon dans la poêle contenant l'oignon, sale et poivre le tout puis laisse réchauffer 2 - 3 minutes à feu doux. Égoutte les pâtes et verse **notre préparation dessus**. Saupoudre de fromage de brebis et de coriandre. Whaaooo tu sens le plaisir arriver ?!
Bon appétit !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



L'OEUF GOURMAND

un diner healthy, rassasiant et gourmand

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 pincée de sel + poivre
- 2 œufs



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Préchauffe le four à **180 °C**. 🔥
- 2 Râpe la patate en **lambeaux** après l'avoir lavée. Mélange ensuite avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 3 Forme **2 petits nids** et enfourne 35 minutes. Fais maintenant glisser les nids dans une poêle et casse 1 œuf au centre. Laisse prendre le blanc et ajoute le paprika. 🍳

Psst : Pour que le plat soit plus complet et moins vide, ajoute de la décoration healthy à base de salade et de tomates cerises c'est paaarfait !

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



CHARLY CON CARNE

Ah cette recette c'est ma spécialité !

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de persil
- 1 pincée de sel + poivre
- 50 g de riz
- 100 g de pulpe de tomate
- 100 g de haricots rouges
- 150 g de viande hachée 5% de MG
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 poivron (couleur au choix)
- 1/2 oignon

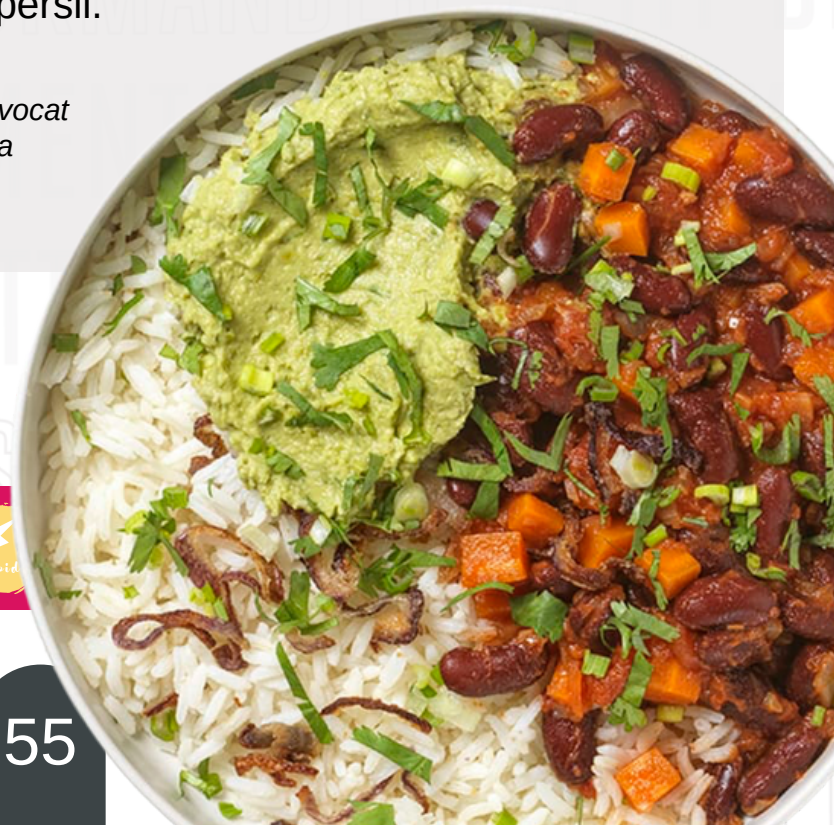


RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Fais **cuire** l'oignon et l'ail épluchés et émincés dans **l'huile d'olive**.
- 2 Ajoute le poivron après l'avoir **coupé en lamelles** en enlevant bien les graines et les membranes blanches, puis laisse cuire 5 minutes. **Ajoute** la viande hachée, le cumin, le chili, les tomates et les haricots rouges.
- 3 Baisse le feu et laisse mijoter **10 minutes**. Pendant ce temps, tu peux faire cuire le riz. Tu peux maintenant servir le Charly (chili) avec le riz, assaisonner et parsemer de persil.

+ de gourmandise : J'aime rajouter un 1/2 avocat écrasé avec un peu d'ail et de jus de citron ça passe super-bien avec le riz.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



PANDI-SANDWICH

C'est un sandwich de super-héros finalement

INGRÉDIENTS

- 1 jus de citron
- 1 poignée de brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de sel + poivre
- 2 tranches de pain (au choix)
- 2 œufs
- 4 tranches de tomates
- 4 tranches d'oignon rouge



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Pour la sauce, **écrase la chair de l'avocat** avec l'ail, le jus de citron et 1 pincée de sel et de poivre. 🥑
- 2 Cuis les œufs au plat selon ta préférence. **Lave** les tomates et coupe-les en tranches. **Épluche** et émince l'oignon.
- 3 Grille les tranches de pain puis monte le sandwich (**laisse libre cours à ton imagination**) ! 🥪

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES




UN TOUR EN ASIE

avec cette recette de boeuf et riz à l'asiatique

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de brins de coriandre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 50 ml de coulis de tomates 100%
- 55 g de riz
- 175 g de boeuf haché 5% de MG
- 200 g de mélange de légumes
- 1/4 d'oignon
- 1/4 cuillère à café de gingembre
- 1/4 de citron
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 1/2 gousse d'ail

RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Cuis le riz **comme tu l'aimes** dans un premier temps. Ensuite, épluche et émince l'ail et l'oignon. 
- 2 **Poêle** le mélange de légumes avec un filet d'huile d'olive. Fais maintenant revenir l'ail et l'oignon **2 minutes** dans une autre poêle, ajoute un peu d'huile si nécessaire puis le bœuf 1 - 2 minutes.
- 3 Place maintenant les légumes **dans la poêle** du bœuf et ajoute la sauce soja, les épices, le jus de citron et le coulis de tomates. Laisse frémir 3 - 4 minutes et déguster.

+ de gourmandise : Rajoute 1/2 poivron dans la préparation et savoure ce délice !

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



PANDA BOWL

tout droit arrivé des îles, rempli de soleil

Story-tiiiiiiiiime !
Tag @Charly_EVT,
je veux voir ça



INGRÉDIENTS

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 jus d'1/2 citron
- 1 bonne poignée de tomates cerises
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 30 g de carottes
- 30 g d'oignon
- 50 g de riz
- 80 g de crevettes cuites
- 1/2 d'avocat
- 1/2 cuillère à café de gingembre

RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Pour la sauce, **mélange** l'huile de sésame, la sauce soja, le jus de citron et le gingembre en poudre.
- 2 Cuis le riz puis épluche et coupe la carotte en lamelles et les tomates cerises en quartiers. Si tu aimes la mangue, tu peux en **découper des petits cubes** pour les ajouter à la préparation.
- 3 Epluche et émince l'oignon et fais-le frire dans de l'huile d'olive. Dresse ton panda bowl exotique avec le riz, les crevettes et tous les autres aliments. **Si tu veux rajouter un peu de salade, de persil ou autres, fais-toi plaisir c'est TON plat.**

+ de gourmandise : Je te conseille de rajouter quelques noix de cajou concassées ainsi que des radis pour apporter du croquant !



INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



POULET DE PANDI

à la sauce curry et crème de coco

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 œuf
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 15 g de noix de coco râpée
- 40 g de carottes
- 50 ml de crème de coco
- 150 g de filet de poulet
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de moutarde



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Pour commencer, coupe le poulet en **GROS** morceaux puis **épluche et émince** la carotte (fais-en de même avec l'ail) !
- 2 Mixe bien l'ensemble avec les épices, la coco râpée, l'œuf et la pincée de sel. Tu peux maintenant passer à la partie la plus amusante de la recette ! Roule des **petites quantités** de cette préparation dans tes mains pour former des boulettes.
- 3 Dore-les dans une sauteuse 3 min de chaque côté puis baisse le feu et poursuis la cuisson 8 min. Pour la sauce, fais chauffer dans une casserole la crème de coco avec la moutarde diluée dans un **peu d'eau**. Dispose tes boulettes et verse la sauce, un peu de sel, un peu de poivre et le **tour est joué**.

INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



OEUF À LA COQUE

simple, rapide, efficace pour se régaler

INGRÉDIENTS

- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de sel + poivre
- 1 poignée de feuilles de salade
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 œufs
- 220 g de patate douce



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 Tout d'abord, on préchauffe le four à 220 °C. Épluche la patate douce et découpe-la en belles frites plus ou moins épaisses en fonction de tes goûts.
- 2 Mélange ça avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, le paprika et le blanc d'œuf. **Espace-les sur une feuille de cuisson** et fais-les cuire 35 minutes.
- 3 À côté, remplis une casserole d'eau et cuis les œufs 3 minutes. 🍳
Maintenant... c'est le meilleur moment.
Trempe tes frites dans cet œuf et prépare-toi à vivre une expérience **IN.CROY.ABLE !**

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



SALADE ÉNERGÉTIQUE

sur son lit de riz à la moutarde

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de sel + poivre
- 1 feuille de persil
- 3 œufs
- 4 tomates cerises
- 10 g de graines (au choix)
- 60 g de riz
- 60 g de thon



RECETTE POUR 1 PERSONNE

- 1 On commence par **cuire le riz** dans l'eau bouillante avec un peu de sel.
- 2 À côté de ça, cuis **les œufs à l'eau bouillante 9 minutes** (on aura donc des œufs durs) puis coupe les œufs en quartiers. Prépare le thon dans un bol avec un peu d'huile d'olive. Lave et découpe les tomates cerises.
- 3 Pour la sauce, mélange la moutarde, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Pour finir, mélange tout dans un saladier en y ajoutant la sauce et les graines. Pour la décoration, ajoute une feuille de persil et **prends une photo**.

+ de gourmandise : L'un de mes aliments favoris se marie parfaitement avec cette recette, tu sais ce que c'est ? Psst : c'est l'avocat !

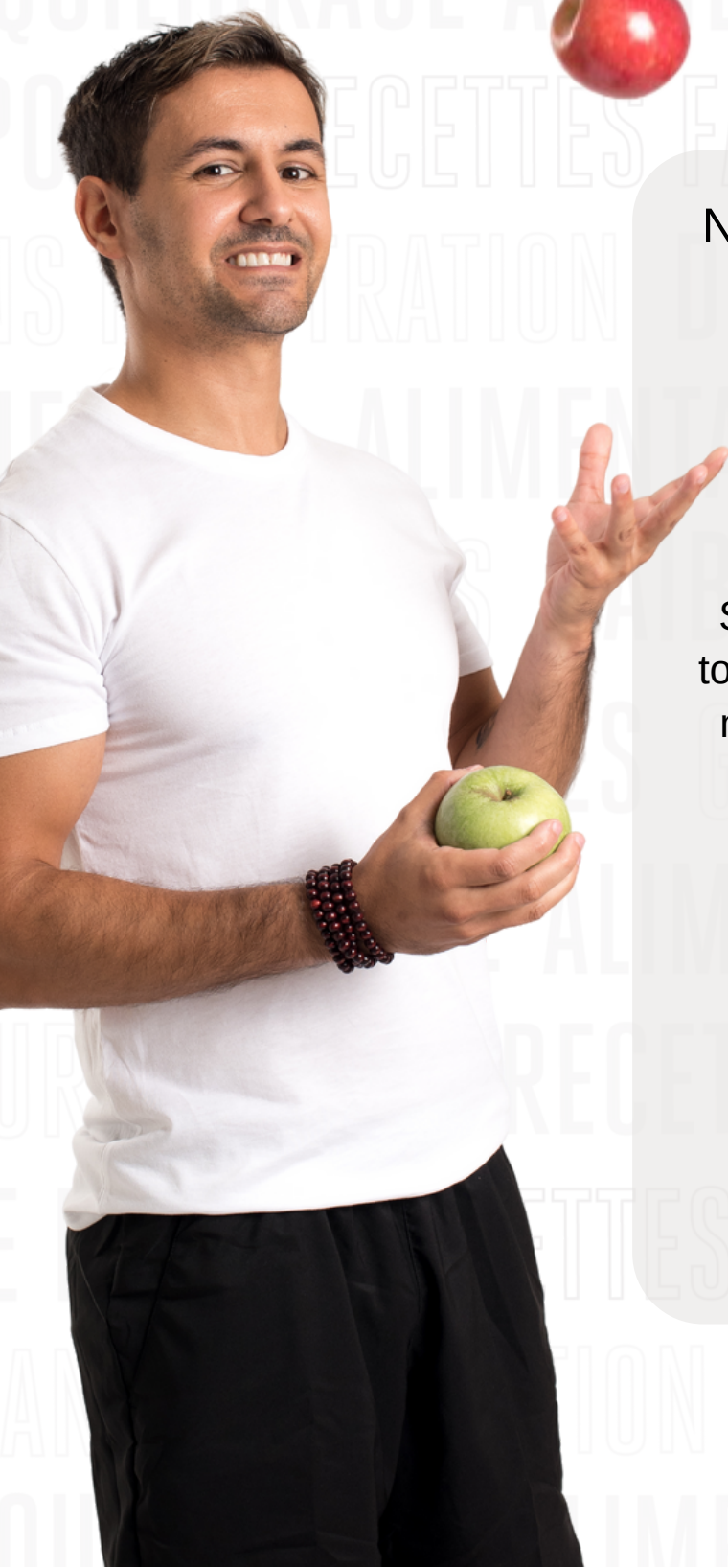
INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES



Mes 50 recettes
HEALTHY C'EST FINI!

À BIENTÔT !

pour de nouvelles aventures gourmandes !



N'hésite pas à nous **partager** tes
meilleures réussites en **me**
mentionnant sur Instagram
(@Charly EVT),
j'ai hâte de voir ça ! 🥰

Si tu souhaites aller plus loin, retrouve
toutes mes astuces, mes recettes et des
mouvements sportifs dans mon livre :
« **Méconnaissable en 60 jours** »

