

RECETTES SEMAINE 1



Par Mel Coaching



Page 1 : Avant de commencer : un mot important

Page 2 : Pancakes à la banane

Page 3 : Tartines avocat, oeufs au plat

Page 4 : Mi-cuit de Truite aux légumes croquants

Page 5 : Poulet 5 épices à l'avocat

Page 6 : Crevettes aux légumes thaïs, curry/coriandre

Page 7 : Tofu sauté à la sauce soja et brocolis

Page 8 : Poulet rôti aux oignons patates douces et champignons

Page 9 : Pâtes carbo healthy

Page 10 : Risotto crémeux aux champignons

Page 11 : Wok de riz complet et lentille corail

Page 12 : Conclusion – Associer du mouvement pour un maximum de résultats



MÉLANIE ARNAL



Avant de commencer : un mot important

Les recettes que tu vas découvrir dans ce challenge sont simples, gourmandes et qualitatives. Elles ont été pensées pour t'aider à **manger plus équilibré, réduire**

l'inflammation

et retrouver de l'énergie et te faire découvrir de nouveaux aliments

— sans passer des heures en cuisine.

👉 Ce sont des exemples de repas, des idées pour te guider et t'inspirer au quotidien.

Elles ne sont pas personnalisées : les quantités idéales, les ajustements selon ton poids, ton niveau d'activité, ton objectif et ta situation hormonale (périménopause/ménopause), tes pathologies et tes goûts alimentaires...

ça, ça fait partie de mon accompagnement individuel, où je crée un suivi sur-mesure.

Adapter une alimentation correctement, ça demande du temps, de l'analyse, et un vrai travail de fond. Ici, **tu pars déjà sur de très bonnes bases** pour avancer en autonomie — **et si tu veux aller plus loin, je suis là pour t'accompagner.**

Pancakes à la banane

Ingrédients pour 1 personnes

- 2 œufs
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amandes
- 1/2 c à café de bicarbonate de soude
- quelques gouttes d'huile de coco ou d'olive





Préparation

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, faites chauffer un fond d'huile d'olive ou d'huile de coco et étalez avec du papier absorbant.

Versez la pâte de sorte qu'elle s'étale en petits ronds, la forme de vos pancakes.

Laissez cuire quelques minutes sur chaque face. Vos pancakes sont prêts.

Consommez ses pancakes avec des fruits rouges (« framboises » ou « Cocktail de fruits rouges » de chez Picard) et saupoudrez de noix de coco râpées.

Tartine avocat, œufs au plat

Ingrédients pour 1 personne

- ½ avocat
- 2 tartines craquantes à la châtaigne
- 2 œufs

Préparation

Écrasez l'avocat sur les tartines. Ajoutez les œufs au plat par-dessus.



MÉLANIE ARNAL



Mi-cuit de Truite aux légumes croquants

Ingrédients pour 1 personne

- 1 pavé de truite bio (ou autre poisson gras)
- quelques têtes de brocolis
- quelques asperges vertes
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon blanc
- 1/2 c. à café d'huile de coco bio désodorisée ou non
- 1 c. à café d'huile d'olive bio
- 1/2 c. à café de sauce soja bio tamari
- poivre 6 baies au moulin
- graines de sésame





Préparation

Dans un wok, à feu modéré, faites chauffer votre huile et faites revenir ail et oignon jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Incorporez la courgette et les têtes de brocolis préalablement lavés et coupés jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croquants.

Lorsque vos légumes sont presque cuits, faites chauffer votre huile de coco bio dans une poêle et faites cuire votre pavé de truite à feu doux. Lorsqu'il est légèrement grillé d'un côté, retournez-le et faites le dorer à l'identique de l'autre côté sans que son centre soit cuit pour préserver son côté tendre.

Déglacer les légumes à la sauce soja en fin de cuisson et arrêter de suite la cuisson.

Mettez votre mi-cuit de truite et vos légumes croquants dans une assiette, ajoutez quelques asperges, arrosez d'un filet d'huile d'olive, épicez de quelques tours de poivre et saupoudrez de graines de sésame.



Poulet 5 épices à l'avocat

Ingrédients pour 1 personne

- 1 filet de blancs de poulet bio
- 1 oignon rouge
- 1 pointe de gingembre frais
- 5 champignons de Paris
- curcuma, cumin, origan, piment, ail, sel et poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 poignée de noix de cajou nature
- 1 avocat





Préparation

Coupez votre poulet en gros dés. Épluchez et coupez votre oignon en lamelles.

Lavez et coupez les champignons.

Dans un wok, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir votre oignon. Une fois qu'il commence à être doré, mettez le poulet.

Lorsque ce dernier arrive en fin de cuisson, mettez les épices indiennes, le curcuma et le gingembre. Mélangez-bien de sorte que les épices imprègnent chaque morceau de poulet.

Ajoutez les champignons et couvrir à feu doux quelques minutes.

Ajoutez les noix de cajou en fin de cuisson pour préserver leur croquant.

Pendant la fin de la cuisson de votre poulet, épluchez et coupez l'avocat en tranches.

Dans une assiette ronde, dressez le poulet aux épices au centre et disposez les tranches d'avocat autour.

MÉLANIE ARNAL



Crevettes aux légumes thais, curry/coriandre

Ingrédients pour 2 personnes :

- 350 g de crevettes
- 450 g de légumes thaï ou autres (frais ou surgelés)
- 200 ml de lait de coco ou de soja cuisine
- 2 cuillères à Soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de curry
- ½ cuillères à café de gingembre
- 1 cuillère à café de piment
- 1 cuillère à café de coriandre
- 6g d'huile de coco ou d'olive





Préparation

Faire chauffer les légumes dans un Wok.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile de coco, ajouter la moitié du lait de coco, accompagné avec du curry et de la sauce soja. Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter à feu doux.

Ajouter les crevettes et augmenter le feu.

Une fois légèrement dorées, verser les crevettes dans le wok et ajouter le restant de lait de coco ou de soja cuisine.

Faire mijoter en ajoutant le piment.

Servir avec la coriandre.

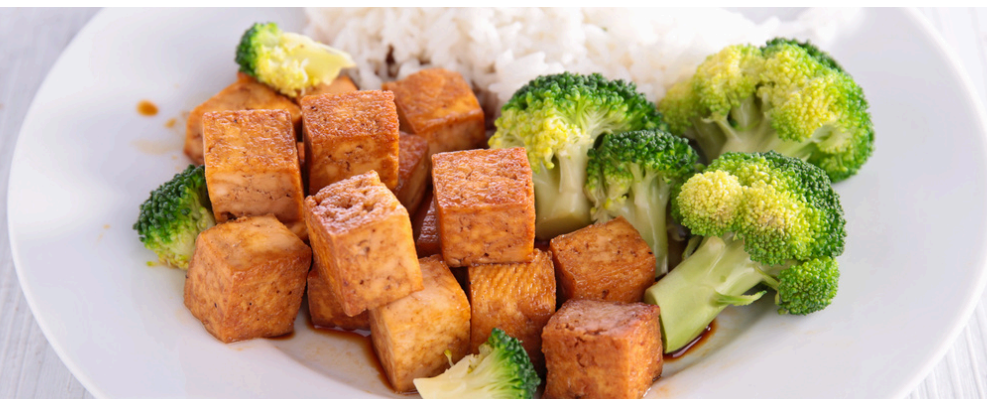
MÉLANIE ARNAL



Tofu sauté à la sauce soja et brocolis

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 brocolis
- 200 g de tofu (ferme)
- 1 oignon rouge
- Sauce soja tamari
- huile d'olive
- quelques brins de coriandre fraîches (ou congelée)
- Gomasio, graines...





Préparation

Découpez le brocoli en fleurettes avant de les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, émincez l'oignon puis faites-le revenir à feu doux dans la poêle chaude avec l'huile d'olive.

Découpez le tofu en dés et ajoutez-le dans la poêle.

Faites colorer les dés de tofu et l'oignon émincé. Une fois colorés, ajoutez les fleurettes de brocolis.

Faites sauter à feu vif 2 minutes.

Coupez le feu puis déglacer à la sauce soja.

Servir et ajouter le gomasio, la coriandre fraîche ou congelé ciselée



Poulet rôti aux oignons patates douces et champignons

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 cuisses de poulet
- 1 oignon jaune
- 350 g de patates douces
- 8 champignons de Paris
- 1 pincée de sel et de poivre
- persil
- Estragon
- Herbe de Provence
- Huile d'olive





Préparation

Préparer le poulet dans un plat au four : saler, poivrer

Ajouter quelques épices accompagné d'un filet d'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau.

Couper les oignons, couper la patate douce en carré, préparer les champignons puis les ajouter au plat.

Lancer la cuisson en arrosant régulièrement le poulet avec son jus de cuisson.



Pâtes carbo healthy

Ingrédients pour 2 personnes

- 120 g de pâtes complètes
- 100 g de champignons de Paris
- 160 g de jambon
- 50g de bacon
- 150 ml de soja cuisine
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 20g de fromage râpées de brebis
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 oignons jaune
- 3 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel/poivre





Préparation

Faire cuire les pâtes complètes dans une casserole d'eau bouillante environ 10 minutes.

Dans une poêle, faire revenir les oignons et les champignons dans l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le soja cuisine (un peu d'eau à convenance possible), la sauce soja, baisser le feu pour laisser mijoter pendant 10 min.

Découper le jambon et le bacon en dés. Dans une autre poêle, faire chauffer le jambon à feu vif en remuant régulièrement pendant 5 min, puis ajouter le bacon et faire chauffer encore 2/3 min.

Incorporer les dés de jambon et de bacon dans la poêle contenant le soja cuisine, saler et poivrer, laisser mijoter 2/3 min.

Egoutter les pâtes puis verser la sauce carbonara healthy sur les pâtes. Saupoudrer de fromage râpé.

MÉLANIE ARNAL



Risotto crémeux aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de champignon de Paris congelés
- 150 g de riz à risotto
- 150 de lentille en conserve
- 50 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de crème soja
- 1 oignon rouge
- Persil/basilic
- Huile d'olive





Préparation

Peler et émincer l'oignon rouge. Faites le revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Laver les champignons et coupez-les en lamelles. Ajoutez-les dans la cocotte. Remuez et faites-les revenir.

Enlever l'oignon et les champignons de la cocotte, réservez-les. Versez le riz dans la cocotte chaude. Ajoutez un verre d'eau et laissez réduire à feu doux. Ajouter ensuite le bouillon de légumes, cuillère après cuillère (il doit être bien absorbé avant d'ajouter la cuillère suivante). Laissez cuire le riz pendant 20 minutes environ en remuant sans cesse.

Remettez les champignons et l'oignon dans la cocotte. Ajoutez les lentilles, la crème de soja et le persil frais haché puis mélangez.

Salez, poivrez et servez aussitôt.

MÉLANIE ARNAL



Wok de riz complet et lentille corail

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 verre de riz complet
- 1.5 verre de lentilles corails
- 1 oignon jaune
- Huile d'olive
- 6 brins de coriandre fraîche
- 1 courgette
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 tomate
- Sel
- Poivre
- Quelques épices (cumin, curcuma...)





Préparation

Faites revenir le riz dans un Wok avec un peu d'huile à feu doux, puis quand le riz est translucide, ajoutez un verre d'eau et l'oignon émincé. Commencer le temps de cuisson du riz. Rajoutez un verre d'eau quand le riz commence à être sec.

Ajouter le verre et demi de lentilles corail lorsque le temps de cuisson du riz restant et le même que le temps de cuisson des lentilles corail (pour arriver au terme de la cuisson du riz ainsi que des lentilles en même temps).

Rajoutez de l'eau si nécessaire une fois que le riz et les lentilles l'ont absorbée.

Ajouter le cube de bouillon de légumes.

A la fin de la cuisson, ajouter la coriandre fraîche ciselée et quelques épices (curcuma, cumin...) du sel et du poivre, la courgette crue râpées et quelques cubes de tomates crues que vous avez laissez mariner dans l'huile d'olive pendant le temps de la préparation.

MÉLANIE ARNAL



Conclusion – Associer du mouvement pour un maximum de résultats

Mets toutes les chances de ton côté.
Ton corps mérite qu'on en prenne soin.

En associant ces recettes simples et savoureuses à tes séances de mouvements quotidiennes (celles que je t'envoie par mail), **tu vas réduire tes douleurs, retrouver de la légèreté et bouger avec plus de plaisir.**

Ces recettes et les séances sportives que tu reçois ne sont pas personnalisées : la personnalisation en fonction de ton poids, de ton niveau d'activité, de ton niveau sportif, de ton objectif et de ta situation hormonale **fait partie de mon accompagnement individuel, où je crée un suivi sur-mesure.**

Si tu veux aller plus loin, je suis là pour t'accompagner. Dans ce cas, **contacte moi sur WhatsApp au 06.88.15.09.10**