

RECETTES SEMAINE 2



Par Mel Coaching



Page 1 : Avant de commencer : un mot important

Page 2 : Pudding de Chia

Page 3 : Crêpe complète salée

Page 4 : Riz curry, lentilles, carottes

Page 5 : Lentilles, épinard et copeaux de parmesan

Page 6 : Crevettes façon thaï

Page 7 : Tagliatelles de courgette et saumon fumé

Page 8 : Oeuf dur et galettes de légumes verts

Page 9 : Risotto aux asperges et poulet

Page 10 : Tian de légumes

Page 11 : Aubergine grillées, tofu et salade iceberg au gomasio

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.**



Pudding de Chia

A préparer la veille pour que ça gonfle et que les fruits rouges se décongèlent.

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 200 ml de boisson végétale (riz, amande, avoine...)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine (ou de sarrasin)
- Fruits rouges congelés ou autres fruits frais
- 1 trait de sirop d'agave (optionnel)



MTRAINING FITNESS

MÉLANIE ARNAL



Préparation

Versez la boisson dans un bol.

Ajoutez les graines de chia, les flocons d'avoine puis mélanger.

Ajoutez par dessus les fruits rouges puis en option un trait de sirop d'agave.

Laissez la nuit au frais.



Crêpe complète salée

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 crêpe au sarrasin / blé noir
- 2 oeufs au plat
- 2 à 3 tranches de bacon
- Jeune pousse de salade
- Poivre 6 baies
- Quelques gouttes d'huile de coco bio désodorisée.





Préparation

Dans une grande poêle versez quelques gouttes d'huile de coco et étalez avec un papier absorbant.

Ajoutez la crêpe, cassez les œufs dedans et rajouter les tranches de bacon.

Poivrez à votre convenance, vous pouvez même ajouter des graines (sésame...)

Lorsque les œufs sont cuits, pliez la crêpe comme vous le souhaitez, mettez-la dans une assiette et ajoutez la salade à côté.



Riz curry, lentilles, carottes

Ingrédients pour 1 personne

- 75 g de lentilles vertes
- 75 g de riz basmati (demi-complet de préférence)
- 1 carottes
- 75 g de tofu fumé
- 1/2 oignons
- 1/2 gousses d'ail
- 1 cuillères à café de curry
- 1 cuillères à soupe de soja (tamari de préférence)
- 2 c-à-S de crème de soja, de riz ou de coco
- 1/2 poignées de noix de cajou
- huile d'olive





Préparation

Faites cuire le riz et les lentilles séparément en suivant les conseils sur l'emballage.

Émincez les oignons et l'ail et faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive, puis ajoutez-y les carottes préalablement pelées et coupées en morceaux.

Ajouter un petit peu d'eau pour éviter que les ingrédients accrochent.

Laissez cuire jusqu'à ce que les carottes soient prêtes. Elles doivent être encore un peu fermes.

Assaisonner avec le curry, la sauce soja et la crème de riz, puis ajoutez le tofu fumé coupé en cubes.

Mélanger dans un grand plat le riz, les lentilles et les carottes et parsemez-les de noix de cajou grossièrement concassées.

MÉLANIE ARNAL



Lentilles, épinard et copeaux de parmesan

Ingrédients pour 1 personne

- 1 carottes
- 1/2 oignons
- 1 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1/2 gousses d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 feuille de laurier
- 75 g de lentilles
- 1 poignées d'épinards crus
- quelques copeaux de parmesan
- sel, poivre





Préparation

Pelez la carotte, épluchez l'oignon et émincez l'ensemble.

Faites suer le mélange avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail écrasés, le romarin et le laurier.

Ajoutez les lentilles et couvrez à hauteur avec de l'eau froide. Faites cuire pendant 20 minutes.

Salez et ajoutez les épinards coupés grossièrement.

Servez avec les copeaux de parmesan, du poivre et le reste d'huile d'olive.

MÉLANIE ARNAL



Crevettes façon thaï

Ingrédients pour 1 personne :

- 150 g de crevettes cuites et partiellement décortiquées
- 150 g de nouilles de konjac
- 1 gousse d'ail
- 1 pointe de gingembre
- 1 filet d'huile d'olive
- quelques feuilles de coriandre frais (ou congelé)
- ½ citron
- 1 trait de sauce soja tamari
- gros sel et poivre 6 baies au moulin





Préparation

Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive et pressez l'ail et le gingembre dedans. Incorporez les crevettes et faites-les revenir à feu moyen.

Salez, poivrez en fin de cuisson, faites revenir, et déglacez d'un trait de soja. Mélanger quelques secondes et arrêter la cuisson.

Les nouilles de konjac ont une cuisson rapide, seulement 3 minutes dans l'eau bouillante. Prisées dans la cuisine nippone, les nouilles de konjac sont riches en fibres et sont très peu caloriques.

Dans une assiette, déposer vos nouilles de konjac et mettez-vous crevettes dessus. Ajoutez la coriandre et arrosez le tout de citron.

Si vous aimez les cacahuètes, qui accompagnent souvent les plats asiatiques mais sont caloriques, vous pouvez en écraser quelques-unes à l'aide d'un pilon et les disposer sur votre plat.

MÉLANIE ARNAL



Tagliatelles de courgette et saumon fumé

Ingrédients pour 1 personne

- 1 courgette
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de curcuma
- poivre 6 baies au moulin
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c-à-café de gomasio





Préparation

Lavez la courgette et à l'aide d'un taille légume, taillez votre courgette façon spaghettis

Dans une poêle ou un wok, faites chauffer un peu d'huile d'olive et pressez une gousse d'ail dedans avant de mettre vos spaghettis de courgette avec la pincée de curcuma.

Faites cuire à feu moyen et remuez régulièrement jusqu'à ce que vos spaghettis soient al dente, ou un peu plus cuits selon vos goûts.

Mettez vos spaghettis au cœur de votre assiette et entourez-les de vos tranches de saumon.

Parsemez le tout du gomasio et arrosez d'un filet d'huile d'olive.



Oeuf dur et galettes de légumes verts

Ingrédients pour 1 personne

- 2 oeufs bio
- 100 g de brocolis
- 100 g edamame (picard)
- 5 feuilles de basilic frais ou surgelé
- quelques gouttes d'huile d'olive
- 1 pincée de gomasio
- 1 tour de poivre 6 baie au moulin





Préparation

Faites cuire vos brocolis et edamame à la vapeur. Écosser les edamames.

Dans un blender, mettez un œuf, les brocolis, les edamames et le basilic. Mixer.

Faites bouillir de l'eau et cuire l'œuf pendant 9 minutes pour qu'il soit dur.

Former des galettes de légumes avec votre mélange de brocolis-edamamé et faites-les revenir quelques minutes de chaque côté de la poêle.

Disposer le tout dans une assiette.

Salez, poivrez votre œuf, et vos galettes selon vos goûts.

MÉLANIE ARNAL

Risotto aux asperges et poulet

Ingrédients pour 1 personne

- 80 g de riz semi-complet basmati ou du riz spécial risotto arborio
- 1 filets de poulet bio (ou de la filière bleu/blanc/coeur)
- 1/2 bottes d'asperges vertes fraîches ou surgelées
- 1/2 oignons blancs
- 1 cuillères à café de purée d'amandes blanche (magasin BIO)
- 1/2 bouillons cube bio de légumes
- 1/2 gousse d'ail, huile d'olive, sel et poivre





Préparation

- Rincez les asperges à l'eau claire très rapidement. Couper le dernier tronçon (c'est la partie la plus dure et fibreuse). Coupez chaque asperges en trois tronçons et les faire cuire à l'eau bouillante (3 minutes fraîches et 5 minutes surgelées).
- Couper les filets de poulet en morceaux.
- En parallèle : préparez le bouillon, en mélangeant 200 cl d'eau, les deux cubes bio, et la gousse d'ail préalablement émincée, dans une casserole à feu doux.
- Émincez les oignons blancs. Dans une poêle, les cuire dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, à feu moyen (sans les faire brunir).
- Ajoutez le riz et remuez pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir des grains translucides (ils ne doivent pas brunir non plus).
- Ajoutez une première louche de bouillon, remuez et laissez cuire tranquillement. Lorsque le riz a tout absorbé, renouvelez l'opération et mélangez le poulet.
- Une fois que le riz a absorbé tout le bouillon, ajoutez la purée d'amandes : son goût neutre et son bon gras donneront encore plus d'onctuosité au riz.
- Remuez et incorporez les tronçons d'asperges.
- Disposez le riz sur des assiettes creuses individuelles.



Tian de légumes

Ingrédients pour 1 personne

- 1/2 aubergines
- 1 courgettes
- 1 tomates
- 1/2 oignons
- 1/2 gousse d'ail
- 1 brin de thym (ou du thym en pot)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra





Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Peler les oignons, émincez-les et faites-les cuire à couvert, à feu doux, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ils doivent être compotés mais sans coloration afin de faire ressortir le goût sucré.

Frotter un plat allant au four avec la gousse d'ail et ajoutez les oignons compotés.

Laver les aubergines, les courgettes et les tomates. Couper les aubergines et les tomates en deux puis en tranches fines. Émincer les courgettes en rondelles.

Disposer les légumes en alternance et de manière assez serrée par-dessus la compotée d'oignons. Insérer de fines lamelles d'ail par-ci par-là et assaisonner avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du thym et du sel.

Faites cuire pendant environ 1 heure. Déguster chaud ou froid en accompagnement d'un poisson ou d'une viande grillée.

MÉLANIE ARNAL



Aubergine grillées et tofu au gomasio

Ingrédients pour 1 personne

- 1 aubergines
- 1/4 gousse d'ail
- 1 champignons de Paris
- 1 peu de jus de citron
- 100 g de tofu
- 5 tomates confites
- 1 brin de romarin
- 1 cuillère à café de graines de tournesol grillées
- 1 salade iceberg (ou autre)
- Huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de gomasio
- fleur de sel, poivre





Préparation

Lavez les aubergines et coupez-les en tranches.

Faites les cuire dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Lorsqu'elles sont cuites débarrassez-les dans une assiette et assaisonnez-les avec l'ail écrasé, le brin de romarin effeuillé et de la fleur de sel. Faites mariner le tout le temps de préparer les autres ingrédients.

Pelez et lavez les champignons. Coupez-les en fines lamelles et assaisonnez-les tout de suite avec un filet de jus de citron et un trait d'huile d'olive vierge extra.

Couper le tofu en morceaux et faites le griller dans une poêle quelques minutes puis ajouter les graines de tournesol.

Dresser les aubergines dans une assiette et ajoutez par-dessus le tofu, les tomates confites, les champignons marinés et les graines de tournesol grillées.

Assaisonner avec de la fleur de sel, du poivre fraîchement moulu et un trait d'huile d'olive. Ce plat peut-être accompagné d'une salade iceberg agrémenté de gomasio, d'huile d'olive et de jus de citron.

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**