

# RECETTES SEMAINE 3



Par Mel Coaching



**Page 1 :** Avant de commencer : un mot important

**Page 2 :** Porridge cacao-amande

**Page 3 :** Petit déj aux fruits secs

**Page 4 :** Patate douce au four chèvre et chorizo

**Page 5 :** Salade de lentilles vertes

**Page 6 :** Spaghettis de courgette à la bolognaise

**Page 7 :** Poulet grillé et edamame

**Page 8 :** Burger de saumon sur lit de salade

**Page 9 :** Fajitas au boeuf à l'avocat

**Page 10 :** Salade détox

**Page 11 :** Farfalles complètes au thon

**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, 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, 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.**



## Porridge cacao-amande

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 40 g de flocons d'avoine
- 30 cl de lait d'amandes ou de noisettes (ou autre boissons végétales)
- 1 cuillères à café de miel
- 1 cuillère à soupe de cacao (maigre de préférence)
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 petite poignée de raisins secs
- 1 petite poignée d'amandes





## **Préparation**

Faites bouillir le lait végétal dans une casserole à feu doux.

Puis versez les flocons d'avoine en remuant de temps en temps.

Laissez mijoter 10 à 15 minutes en remuant régulièrement.

En fin de cuisson, versez le cacao en poudre, le miel et remuez.

Versez dans une assiette creuse ou un bol, incorporez les raisins secs ainsi que les amandes grossièrement écrasées.

Vous pouvez le déguster chaud ou froid.

MÉLANIE ARNAL

## Petit d'ej aux fruits secs



### Ingrédients pour 1 personne :

- 1 yaourt grec, au lait de brebis ou au lait de soja
- 1 kiwi (ou autre fruit de saison)
- 1 figue sèche
- 1 banane séchée
- 1 morceau de mangue séchée

### Préparation :

Epluchez le kiwi et coupez le en tranches. Dans un grand verre, versez le yaourt jusqu'au quart. Mettez vos tranches de kiwi. Recouvrez de yaourt jusqu'en haut du verre. Ajouter tous les fruits secs dessus.





## Patate douce au four chèvre et chorizo

---

### Ingrédients pour 1 personne

- ½ patate douce
- 6 tranches de chorizo
- 1 bout de fromage de chèvre ou de bleu selon vos goûts
- quelques feuille de salade verte et de mâches
- Quelques brins de ciboulette
  
- Pour la vinaigrette :
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- un peu de basilic





## Préparation

Préchauffez le four 15 minutes à 220°C.

Lavez la patate douce et coupez la en 2 dans le sens de la longueur, puis dans celui de la largeur.

Mettez la au four pendant 20 minutes à 220°C. Selon l'épaisseur de la patate, la cuisson sera plus ou moins longue. En fin de cuisson, plantez un couteau dedans pour vous assurez qu'elle est suffisamment tendre.

Ajoutez les tranches de chorizo pendant les dernières minutes de cuisson pour qu'elles soient juste fondantes.

Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout dans une assiette à côté de la salade préalablement étalée.

Ajoutez le fromage et ciselez la ciboulette sur la patate. Puis ajoutez la vinaigrette.



## Salade de lentilles vertes

### Ingrédients pour 1 personne

- 60 g de lentilles vertes
- 2 tête de brocolis
- 100 g de champignons de Paris
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ¼ de gousse d'ail
- ¼ de cuillère à café de curcuma
- sel, poivre
- 0.5 mm de gingembre frais
- 75 g de tomates cerises
- quelques feuilles fraîches de persil
- quelques feuilles de menthe fraîches
- ¼ d'oignon rouge





## Préparation

Remplissez une casserole d'eau froide et ajoutez-y les lentilles rincées. Portez à ébullition sans saler. Ensuite baissez un peu le feu et laissez cuire le temps indiqué. Elles doivent rester fermes, pas s'écraser. A la fin de la cuisson, égouttez, passez sous l'eau froide et réservez.

Émincez la gousse d'ail, le gingembre, les champignons et l'oignon rouge séparément. Coupez en petit les têtes de brocolis. Couper en 2 les tomates cerises.

Pour les légumes rôtis, faites chauffer l'huile dans un wok ou une poêle. Ajoutez le curcuma, le poivre, l'ail, le gingembre, les fleurettes de brocolis, les champignons de Paris. Faites revenir le tout une dizaine de minutes, le tout doit bien rôtir. Une fois que la lame du couteau se plante facilement dans le brocolis, coupez le feu et laissez refroidir.

Dans un grand saladier, verser les lentilles et le contenu du wok. Ajoutez les herbes fraîches, les tomates cerises, l'oignon cru et salez à votre convenance.

MÉLANIE ARNAL

## Spaghettis de courgette à la bolognaise

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 grosse courgette
- 1 steak de boeuf haché bio
- 200 g de tomates pelées
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée d'origan
- quelques feuilles de basilic frais
- 2 gouttes de vinaigre balsamique
- un filet d'huile d'olive
- gros sel et poivre 6 baies au moulin





## Préparation

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

Dans une poêle ou dans un wok, faites chauffer un peu d'huile d'olive et pressez une gousse d'ail dedans avant de mettre les spaghettis de courgettes. Faites cuire à feu moyen et remuez régulièrement jusqu'à ce que vos spaghettis soit al dente, ou un peu plus cuit selon vos goûts.

A côté, dans une autre poêle, faites revenir le steak haché avec la seconde gousse d'ail hachée et un filet d'huile d'olive. Lorsque le steak est presque cuit, ajoutez les tomates pelées, la pincée d'origan, le basilic frais et le vinaigre balsamique. Laissez mijoter quelques minutes à feu doux.

Dans une assiette, placez les spaghettis de courgette en laissant de la place au centre pour mettre le bœuf bolognaise. Vous pouvez ciseler quelques feuilles de basilic frais dessus, salez et poivrez à votre convenance.

MÉLANIE ARNAL



## Poulet grillé et edamame

---

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 ou 2 filets de poulet bio
- 200 g d'edamame (picard)
- gros sel et poivre 6 baies au moulin

### • Préparation :

Pour les edamame, suivre les recommandations de cuisson.

Dans une poêle anti-adhésive, à feu moyen, faites griller le poulet de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.

Disposez dans une assiette, le poulet et les edamame. Salez et poivrez.





## Burger de saumon sur lit de salade

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 pavé de saumon
- 1 oeufs bio
- 1 filet d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de paprika
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- quelques feuilles de mâche
- quelques feuilles de jeunes pousses d'épinards

### Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- sel, poivre





## Préparation

Dans un poêle, à feu doux, faites revenir l'oignon et ajoutez le saumon en ne le cuisant que légèrement des 2 côtés.

Dans un bol, cassez l'œuf, ajoutez l'huile d'olive, le curcuma, le paprika. Pressez l'ail dedans et mélangez le tout.

Ajoutez l'oignon et le saumon et écrasez grossièrement le saumon.

Dans un emporte pièce ou avec les mains, faites votre burger et mettez-le à chauffer à la poêle à feu doux. Retournez de chaque côté jusqu'à la fin de la cuisson.

Mettez la mâche et les épinards mélangés dans une assiette. Arrosez de vinaigrette.

Ne mettez pas votre burger encore tout chaud sur votre salade car celui-ci viendrait brûler les feuilles.



## Fajitas au bœuf à l'avocat

### Ingrédients pour 1 personne

- 100 g de steak d'ailou
- 1/2 poivron rouge,
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- 1/4 d'oignon rouge
- 1/4 de courgette
- 1/2 avocat
- jus de citron vert
- 2 tortillas de maïs, réchauffées
- 1/4 de cuillère à café de paprika
- 1/4 de cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 de cuillère à café de cumin
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 1 de cuillère à soupe d'huile d'olive





## Préparation

Mélangez les épices dans un bol.

Coupez la courgette en bâtonnets. Couper l'oignon et les poivrons fines lamelles. Coupez le steak en fines lanières.

Faites chauffer un wok. Versez-y l'huile d'olive. Faites sauter le steak pendant 3 minutes puis réservez.

Faites sauter l'oignon, les poivrons et la courgette jusqu'à la cuisson qui vous convient (plus ou moins cuit selon vos goûts). En fin de cuisson ajouter la viande et les épices puis remuez le tout.

Dans un bol, écraser puis mélanger l'avocat avec le jus de citron vert et un peu de sel (selon votre goût).

Réchauffez les tortillas. Répartissez la garniture dans les tortillas et nappez le tout du mélange d'avocat.



## Salade détox

### Ingrédients pour 1 personne

- 25 g de quinoa
- ½ avocat
- ¼ de concombre
- ½ oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou congelé
- jus de citron

### Préparation :

Faites cuire le quinoa selon les indications. Coupez en cubes l'avocat, l'oignon, le concombre.

Lorsque le quinoa est froid, mélangez tous les ingrédients dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive et le citron. Salez et poivrez à votre convenance. Vous pouvez ajouter des graines si vous le souhaitez.



MÉLANIE ARNAL



## Farfalles complètes au thon

---

Ingrédients pour 1 personne

- 100 g de pâtes complètes
- 1/2 échalote
- 1 boîte de thon au naturel (bio ou label rouge de préférence) = 100g
- 100 g de purée de tomate
- thym, laurier, poivre





# Préparation

Mettez une casserole d'eau à bouillir.

Épluchez et émincez l'échalote. Faites chauffer une poêle, et placez-y l'échalote. Ajouter un peu d'eau. Remuez jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

Une fois que l'eau commence à bouillir, mettez les pâtes à cuire selon le temps de cuisson indiqué et baissez le feu.

Egouttez le thon et ajoutez- le dans la poêle avec la purée de tomate, baisser le feu et laissez mijoter le temps que les pâtes finissent de cuire.

Ajoutez le thym, le laurier et poivrez.

Egouttez les pâtes, rincez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et ajoutez la sauce.

Au moment de servir vous pouvez ajouter un filet d'huile d'olive à cru si vous le souhaitez.

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**