

RECETTES SIMPLES



Manger équilibré sans prise de tête !

by



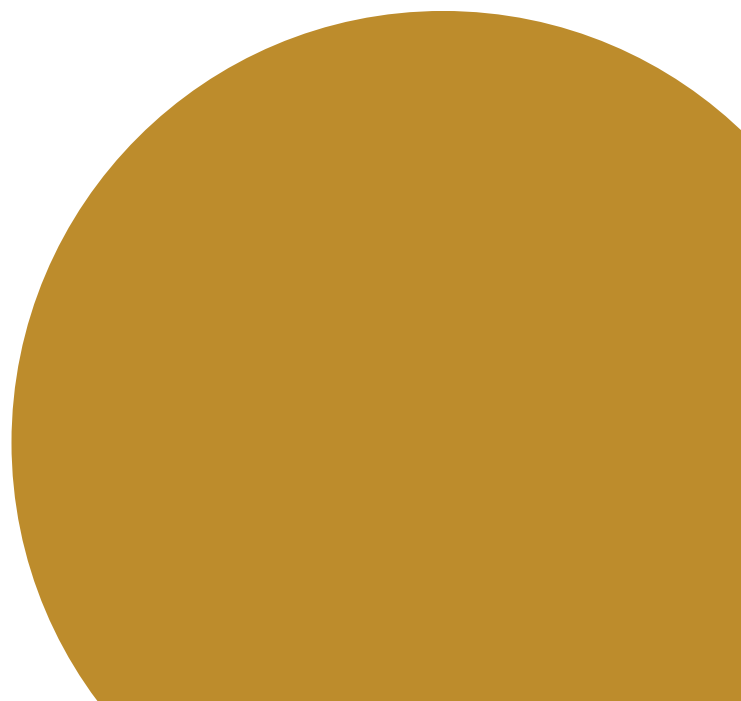
Sommaire

I Petit déjeuner

II Collations

III Déjeuner

IV Diner



UN SEUL OBJECTIF

Bien manger, sans y penser

Pour la plupart d'entre nous, ce qui est décourageant dans les “bonnes habitudes” alimentaires, c'est que tout est compliqué. On ne voit pas comment font les autres parce notre quotidien est beaucoup trop chargé pour avoir le temps de réfléchir à toutes les calories et nutriments que l'on ingère dans la journée ! On a l'impression qu'il faut une discipline énorme pour bien manger, et on se décourage avant même d'avoir commencé en essayant d'adopter des habitudes drastiques !

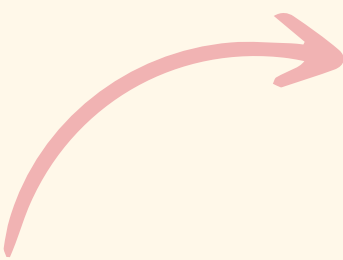
A travers ce Ebook, je vais donc te donner le secret de ceux qui arrivent à manger sain et équilibré, tout en atteignant leurs autres objectifs de vie : avoir une “banque” de recettes simples et faciles à décliner, à réutiliser à l'infini sans se lasser !

De cette façon : ta liste de menus est simple, tes courses sont rapides, et la préparation des repas est un plaisir !



CHAPITRE I

Petit déjeuner



**IL DEVRAIT COMPORTER
AU MOINS 3 ÉLÉMENTS :**

- **Une boisson** (apport hydrique), chaude ou froide;
- **Un produit céréalier** (énergie à long terme);
- **Une source de protéines** (satiété) type produit laitier, viande, poisson ou oeuf.



Anatomie d'un petit-déj' équilibré

Essentiel car il est situé à un moment clé de la journée, il doit apporter l'énergie nécessaire pour récupérer du jeûne nocturne et pour supporter les activités à venir. Il contribue à une bonne répartition des apports sur la journée et limite le grignotage.

Tu es pressé(e)? Rien de compliqué ! C'est juste une association d'aliments simples demandant peu de préparation.

En plus des 3 éléments cités plus haut, il peut comporter :

- une portion de fruit (énergie immédiate)
- des fibres (mise en route du tube digestif)
- vitamines et minéraux.



325 Calories
17 g Protein
5 g Fat
3 g Fibres



Pancakes au fromage blanc



15 minutes



3 personnes (9
pancakes)

A compléter avec :

- Une cuillère à soupe de fromage blanc
- Une source de lipides (1 càc de beurre d'oléagineux, 1 poignée d'amandes, etc)
- Une portion de fruit de ton choix !

Ingrédients:

- ☐ 200g de farine (blé complet si possible)
- ☐ 1 càc de levure chimique
- ☐ 170g de fromage blanc
- ☐ 10cl de lait (de votre choix, animal ou végétal)
- ☐ 2 oeufs

Instructions:

- 1** Mélanger la farine et la levure puis ajouter les œufs. Mélanger.
- 2** Ajouter le lait et le fromage blanc puis mélanger, la pâte doit être épaisse.
- 3** Cuire les pancakes dans une poêle légèrement graissée 1 min de chaque côté.



245 Calories
20 g Protéines
12 g Lipides
4 g Fibres



Gaufres

3 ingrédients



15 minutes



2 personnes
(4 gaufres)

A compléter avec :

- Un produit laitier
- Une source de lipides (1 càc de beurre d'oléagineux, 1 poignée d'amandes, etc)

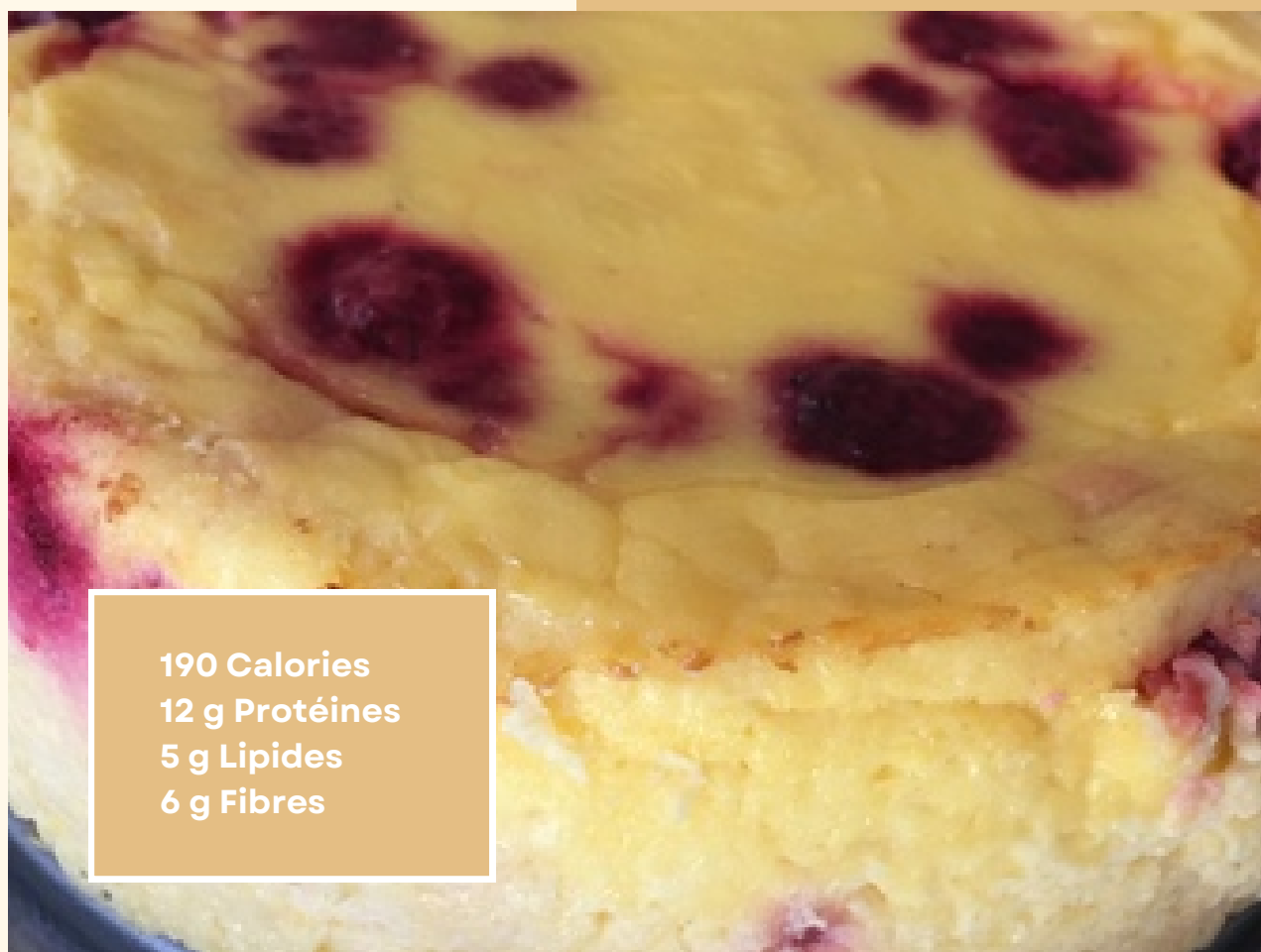
+ *une portion de fruit si tu en as envie :)*

Ingrédients:

- ☐ 100g de farine (avoine ou blé complet si possible)
- ☐ 100g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
- ☐ 1 oeuf

Instructions:

- 1** Battre l'oeuf puis ajouter la compote et mélanger
- 2** Ajouter la farine et mélanger
- 3** Cuire les gaufres dans un gaufrier environ 4 minutes



190 Calories
12 g Protéines
5 g Lipides
6 g Fibres



Gâteau frais aux fruits rouges



50 minutes



4 personnes

A compléter avec :

- Une source de lipides (1 càc de beurre d'oléagineux, 1 poignée d'amandes, etc)
- Une boisson chaude ou froide

Ingrédients:

- ☐ 130 g de fruits rouges frais ou surgelés
- ☐ 100g de compote de pommes (sans sucre ajouté)
- ☐ 250g de fromage blanc
- ☐ 3 oeufs
- ☐ 1 banane écrasée
- ☐ 30g fécule de maïs (Maizena)
- ☐ 1 sachet de sucre vanillé

Instructions:

- 1 Préchauffer le four à 180°C (th. 6) puis placer un papier sulfurisé dans un moule (env. 20cm).
- 2 Mélanger la banane avec l'oeuf
- 3 Ajouter le fromage blanc, la compote de pommes, le sucre vanillé et la Maïzena, mélanger.
- 4 Incorporer les fruits rouges (sans les décongeler si surgelés)
- 5 Enfourner 40 min puis laisser au frais toute la nuit avant de déguster



Banana bread gourmand



60 minutes



8 portions

A compléter avec :

- Un produit laitier
- Une portion de fruit de ton choix (fruits rouges, pommes...)
- Une boisson chaude ou froide

Ingrédients:

- ☐ 3 oeufs
- ☐ 100g de yaourt (ou fromage blanc)
- ☐ 100g de flocon d'avoine (ou de farine de ton choix)
- ☐ 1/2 sachet de levure
- ☐ 3 bananes
- ☐ 40g de chocolat noir
- ☐ 2 cuillères à soupe de sucrant de ton choix
-  Option : 1 càc d'arôme vanille

Instructions:

- 1 Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- 2 Écraser 2 bananes et 1/2 dans un saladier, ajouter les œufs, le yaourt et mélanger. Réserver la 1/2 banane restante
- 3 Ajouter flocons d'avoine, levure, (et sucrant) et mélanger
- 4 Ajouter le chocolat concassé grossièrement (et la vanille)
- 5 Verser dans un moule à cake recouvert de papier cuisson (ou en silicone)
- 6 Couper la 1/2 banane dans le sens de la longueur et la déposer sur le dessus et enfourner pour 40 minutes.



375 Calories
15 g Protéines
11g Lipides
3 g Fibres



Tartine fromage frais & oeufs express



5 minutes



1 portion

A compléter avec :

- Une portion de fruit de ton choix (fruits rouges, pommes...)
- Une boisson chaude ou froide

Ingrédients:

- 2 oeufs
 - 2 tranches de pain complet (environ 50g)
 - 25g de fromage frais (carré frais idéal)
- 🔥 Option : 1/4 avocat pour encore plus de gourmandise

Instructions:

- 1** Dans une grande poêle, déposer les tartines de pain à griller.
- 2** Dès que la poêle est chaude, sur l'autre moitié de la poêle, casser les oeufs et les battre régulièrement pour obtenir une texture brouillée. Laisser cuire 3-4 minutes
- 3** Retirer du feu, tartiner le carré frais sur le pain et déposer les oeufs brouillés.



CHAPITRE II

Collations

Pourquoi prendre une collation ?

La collation, souvent négligée, joue un rôle crucial : elle apaise la faim, évite les fluctuations de glycémie et fournit de l'énergie durable. Si elle est équilibrée, elle n'entraîne pas de prise de poids et est une excellente source de nutriments essentiels. Elle peut être prise le matin si le petit-déjeuner et le déjeuner sont éloignés dans le temps, ou que vous vous entraînez à la pause déjeuner par exemple. Elle peut également être prise en fin d'après-midi pour éviter le grignotage.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT, ELLE DOIT TOUJOURS COMPORTER

- des Glucides
 - des Protéines
- +1 fruit si entraînement
type endurance



5 idées de collation simples



PAIN COMPLET
1 ou 2 tranches

+



FROMAGE FRAIS
20-30g

+



JAMBON OU GRISONS



PANCAKE
2 portions

+



FROMAGE BLANC
100g

+



BEURRE CACAHUÈTES
1 càc



PAIN COMPLET
1 ou 2 tranches

+



FRUIT FRAIS
1 portion

+



NOIX
1 poignée



PEPITO MAISON
2 biscuits

+



FRUIT FRAIS
1 portion

+



FROMAGE BLANC
100g



PAIN COMPLET
1 ou 2 tranches

+



FRUITS SECS
1 poignée

+



BEURRE CACAHUÈTES
1 càc



240 Calories
11 g Protéines
11 g Lipides
5 g Fibres



Bol de granola maison rapide

Quelques minutes de préparation pour plusieurs jours de régal...



60 minutes



20 portions

30 à 40g de granola à compléter avec :

- Du fromage blanc à déposer au fond du bol (env. 120g)
- Une portion de fruit pour la déco et le goût :)
- Une boisson chaude ou froide

Ingrédients:

- ☐ 200g d'amandes
- ☐ 350g de flocons d'avoine
- ☐ 130g de fruits secs (de ton choix : cranberry, raisins, goji...)
- ☐ 70g de jus de pomme (sans sucre ajouté)
- ☐ 90g miel ou sirop d'agave
- ☐ 1 blanc d'oeuf

Instructions:

- 1** Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- 2** Concasser grossièrement les amandes (les enfermer dans un torchon et taper dessus avec un rouleau pâtissier) puis verser dans un saladier
- 3** Ajouter flocons d'avoine, fruits secs, jus et miel puis mélanger
- 4** Fouetter le blanc d'oeuf jusqu'à ce qu'il devienne mousseux, l'incorporer puis mélanger
- 5** Etaler le tout sur la plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 30 min (mélanger toutes les 10 minutes)
- 6** Laisser refroidir puis conserver dans un récipient hermétique



160 Calories
5g Protéines
7g Lipides
5g Fibres



Barre de céréale maison



20 minutes



8 barres

A compléter avec :

- Un yaourt aux fruits ou yaourt à boire végétal
- Une portion de fruit : banane, pomme, poire

Ingrédients:

- 1 poignée de noix (ou noisettes ou amandes)
- 100g de flocons d'avoine
- 70g de purée d'oléagineux (cajou, amande, cacahuète)
- 50g sirop d'érable ou d'agave
- 🔥 Option : 10g de chocolat

Instructions:

- 1 Préchauffer le four à 200°C (th. 7)
- 2 Concasser grossièrement les noix puis verser dans un saladier.
- 3 Ajouter flocons d'avoine, sirop, purée et mélanger.
- 4 Etaler dans un plat recouvert de papier cuisson et tasser au fond du moule à l'aide d'une spatule.
- 5 Enfourner 10 minutes, puis laisser refroidir 5 minutes avant de découper les barres.
- 6 Faire fondre le chocolat et l'étaler sur les barres pour la déco :)



180 Calories
3g Protéines
10g Lipides
3g Fibres



Biscuit façon “Pépito”



20 minutes



15 portions (2 biscuits)

A compléter avec :

- Un yaourt aux fruits ou yaourt à boire végétal
- Une portion de fruit : orange, clémentine, banane

Ingrédients:

- ☐ 80g poudre de noisettes (ou amandes)
- ☐ 200g farine
- ☐ 150g chocolat noir
- ☐ 80g huile (neutre)
- ☐ 70g de lait (végétal ou animal)
- ☐ 60g de sucre (complet)
- ☐ 1/2 sachet levure chimique
- ☐ 1 pincée de sel

Instructions:

- 1** Préchauffer le four à 180 °C (th 6).
- 2** Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat jusqu'à obtenir une boule de pâte.
- 3** Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau (env. 4 mm d'épaisseur).
- 4** À l'aide d'un verre, détaillez les biscuits et enfourner 15min.
- 5** Fondre le chocolat au bain marie (ou micro-ondes en remuant régulièrement)
- 6** Plonger une face des biscuits dans le chocolat. Laisser refroidir et déguster !



CHAPITRE III

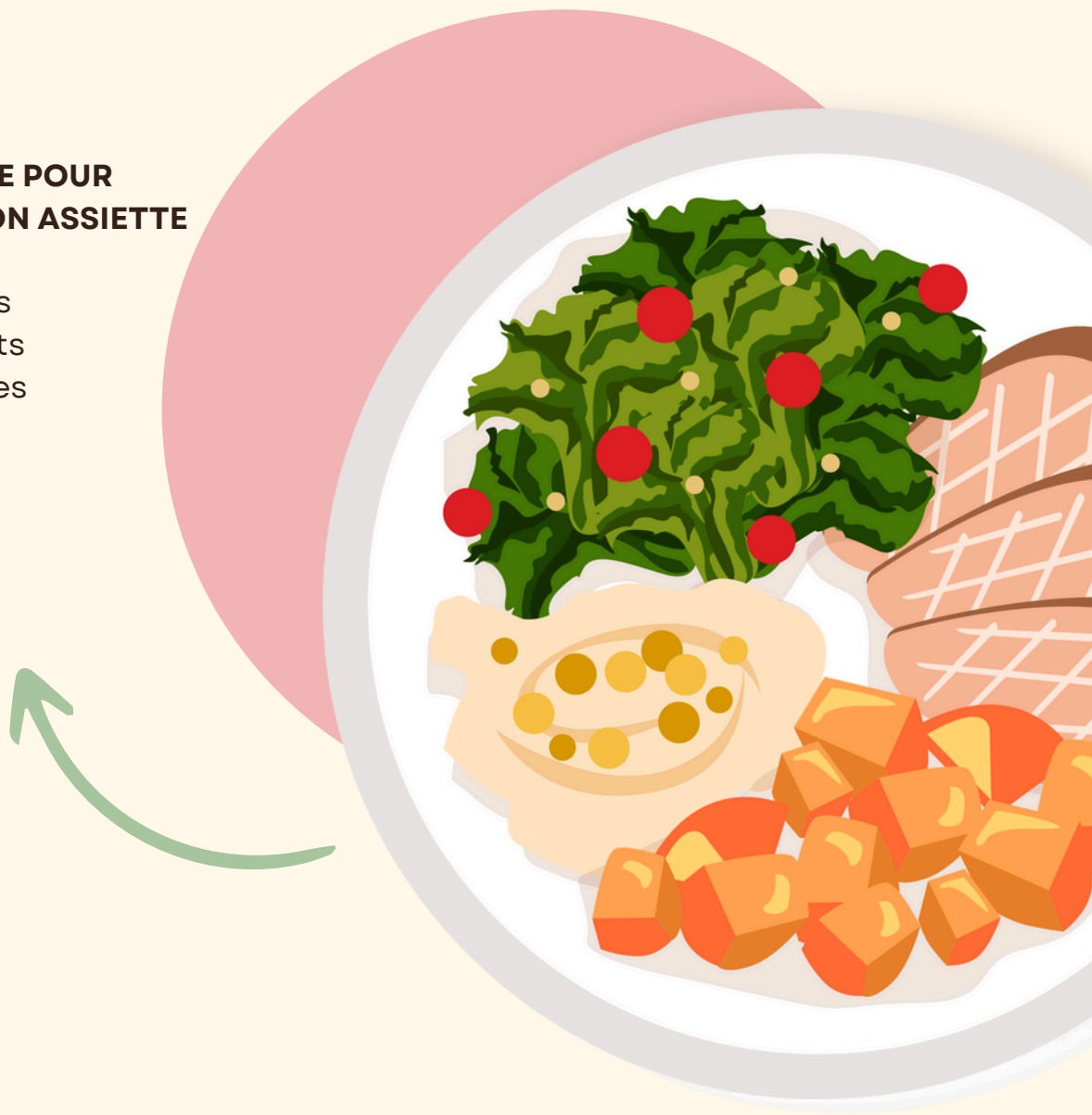
Déjeuner

Que faire pour un déjeuner rapide ?

Alors que beaucoup ont l'habitude de le sauter, Le déjeuner est un repas important ! Il doit reconstituer ton stock d'énergie après ta matinée, et te préparer à la 2ème moitié de la journée. Tout comme ton repas du soir, elle doit contenir une source de féculent (mon conseil : associer un céréale complète ou non et une légumineuse pour un max de nutriments), une protéine animale ou végétale (tofu, seitan, protéines réhydratées) et des légumes !

ASTUCE FACILE POUR COMPOSER TON ASSIETTE

- 1/2 légumes
- 1/4 féculents
- 1/4 protéines





Bol de salade méditerranéenne

Astuce : cuire les pâtes la veille, ou utiliser des restes 😊



10-15 minutes



1 personne

A compléter avec

- Un fruit ou un laitage en dessert
- Une boisson pour l'hydratation

Adaptes les légumes à la saison !

Ingrédients:

- ☐ 2 poignées de roquette (ou autre salade)
- ☐ 100-150g de pâtes cuites ou 50-100g de lentilles + 50g de pâtes cuites
- ☐ 8-10 tomates cerises
- ☐ 8-10 olives vertes ou noires
- ☐ 1 boîte de thon au naturel
- ☐ 1/4 poivron
- ☐ Le jus d'1 citron
- ☐ 3 càs d'huile d'olive
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Origan, sel et poivre à ton goût

Instructions:

- 1** Couper les tomates en deux et le poivron en lamelles, émincer l'ail et égoutter le thon.
- 2** Au fond du bol, fouetter ensemble jus de citron, huile d'olive, ail et épices selon votre goût.
- 3** Ajouter roquette, pâtes, tomates, thon et poivron et mélanger.
- 4** Déguster !



366 Calories
33 g Protéines
11 g Lipides
6 g Fibres



Wrap protéiné



10 minutes



2 wraps

A compléter avec :

- Une portion de légumes : salade, soupe, légumes rôtis
- Une boisson chaude ou froide
- Un fruit en dessert

Ingrédients:

- ☐ 2 tortillas
- ☐ 1 tomate
- ☐ 200g de blanc de poulet
- ☐ 20g fromage frais (type carré frais)
- ☐ 1/2 citron pressé
- ☐ sel, poivre
-  Option : 1/2 avocat

Instructions:

- 1** Découper le blanc de poulet en morceaux, et le cuire 5min à la poêle
- 2** Mélanger le fromage frais avec citron, sel et poivre. Tartiner le mélange sur les tortillas
- 3** Découper la tomate et l'avocat en fines tranches, les déposer sur les tortillas.
- 4** Ajouter le poulet et rouler les tortillas.



545 Calories
35 g Protéines
20 g Lipides
6 g Fibres

Bruschetta poivron, poulet, mozza



15 minutes



1 personne

A compléter avec

- Un bol de salade, de soupe, ou un légume de ton choix
- Un fruit ou un laitage en dessert
- Une boisson pour l'hydratation

Ingrédients:

- ☐ 1 grande tartine (type bruschetta ou 2 petites)
- ☐ 3 càs de coulis de tomate
- ☐ 1/2 poivron
- ☐ 120-150g de poulet cuit
- ☐ Mozzarella (env. 40g)
- ☐ Origan, basilic, sel et poivre

Instructions:

- 1** Préchauffer le four à 200°C. Couper le poivron, la mozza et le poulet en lamelles.
- 2** Etalez la sauce tomate sur le pain, saler et poivrer et saupoudrer d'origan.
- 3** Disposer le poulet, les poivrons et la mozzarella. Cuire 8min.
- 4** C'est prêt !



375 Calories
26 g Protéines
17 g Lipides
2 g Fibres



Flat bread express

Quelques minutes de préparation pour plusieurs jours de régal...



35 minutes



2 portions

A garnir avec ce qui vous plait :

- Fromage frais, fêta, mozzarella...
- Oeuf, jambon, blanc de poulet, viande des grisons...
- Tomate, concombre, salade, oignons...

Ingrédients:

- ☐ 200g de cottage cheese
- ☐ 2 oeufs
- ☐ sel, poivre, herbes de provence ou origan

Instructions:

- 1** Préchauffer le four à 180°C (th. 6)
- 2** Dans un mixeur, ajouter les oeufs, le cottage cheese et les épices. Mixer pour obtenir une consistance lisse.
- 3** Etaler sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 4** Cuire 30 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
Garnir selon les envies :)

Astuce : ce pain plat peut servir de base à pizza saine et protéinée 🍕. Il suffit de la garnir puis de l'enfourner 5 minutes de plus.



325 Calories
25 g Protéines
12 g Lipides
5 g Fibres

Salade express

Astuce : cuire les pommes de terre la veille, ou utiliser des restes 😊



10-15 minutes



1 personne

A compléter avec

- Un fruit en dessert
- Une boisson pour l'hydratation

Ingrédients:

- ☐ 3 poignées de salade(mâche)
- ☐ 150g de pommes de terre cuite
- ☐ 2 tranches de saumon fumé
ou 1 tranche de saumon fumé et un oeuf dur
- ☐ 1 càs fromage blanc
- ☐ 10 brins de ciboulette
- ☐ 1/4 échalotte
- ☐ 1 càs d'huile d'olive
- ☐ Sel et poivre à ton goût

Instructions:

- 1** Laver, éplucher et couper les pommes de terre en grosses tranches. Cuire 20min dans l'eau bouillante.
- 2** Hacher l'échalotte, verser dans un bol et ajouter fromage blanc, ciboulette, sel et poivre. Mélanger.
- 3** Ajouter salade, pommes de terre et saumon (et œuf). C'est prêt !



Salade jar avec les restes



10-15 minutes



1 personne

A compléter avec

- Un laitage ou un fruit en dessert
- Une boisson pour l'hydratation

1 seule recette, des dizaines de possibilités !

- 1/2 légumes,
- 1/4 féculents,
- 1/4 protéines.



- Pois chiche
- Salade
- Fêta
- Tomate



- Mais
- Concombre
- Oeuf
- Thon



- Sarrasin
- Carottes
- Courgettes
- Tofu

- Pâtes
- Tomate
- Poivron
- Poulet
- Ricotta





CHAPITRE IV

Diner



400 Calories
35 g Protéines
25 g Lipides
8 g Fibres



Poulet grillé aux légumes rôtis



30 minutes



2 personnes

A compléter avec

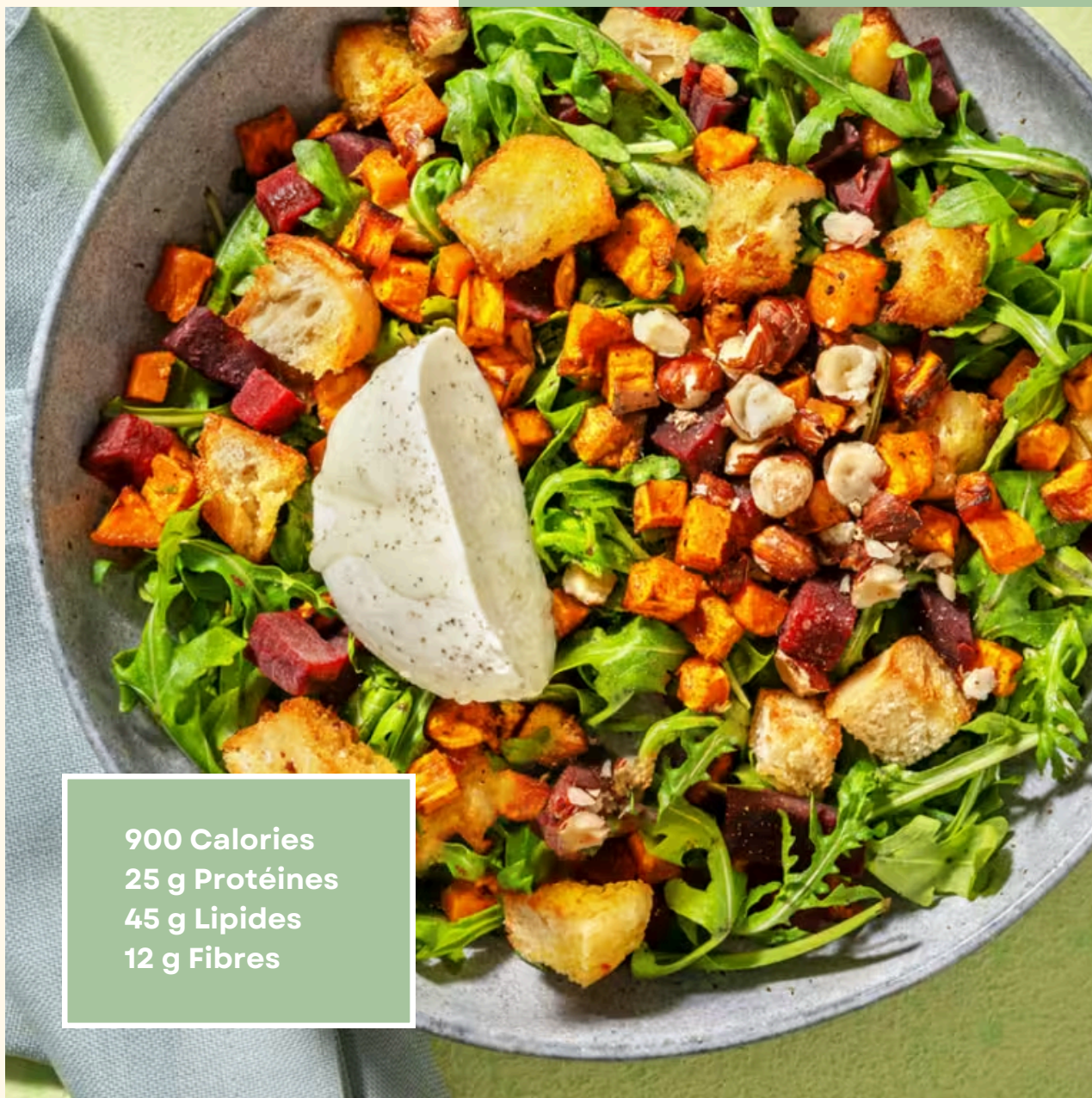
- Une source de féculent : pain complet, pâtes, riz, épeautre...
- Un fruit en dessert

Ingrédients:

- ☐ 2 blancs de poulet
- ☐ 1 càs d'huile d'olive
- ☐ 1 càc d'ail en poudre
- ☐ 1 càc de paprika
- ☐ 500g de légumes
(courgettes, aubergines,
poivrons, courge,
asperges, carottes...)
- ☐ 1 càc d'herbes séchées
(origan, thym, romarin...)
- ☐ 2 càs d'huile d'olive
- ☐ Sel et poivre à ton goût

Instructions:

- 1** Faire mariner le poulet dans l'huile d'olive, la poudre d'ail, le paprika, le sel et le poivre.
- 2** Préchauffer le four à 220°C.
- 3** Laver, éplucher si nécessaire, et découper les légumes (en tranche ou en cube de 1cm d'épaisseur)
- 4** Mélanger les légumes avec l'huile d'olive, les herbes séchées, le sel et le poivre puis les étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 25 min en remuant de temps en temps.
- 5** Griller le poulet dans une poêle à feu vif (ou sur un grill ou un barbecue), 6 à 8 min de chaque côté.



900 Calories
25 g Protéines
45 g Lipides
12 g Fibres



Salade patate douce, betterave, mozzarella



45 minutes



2 personnes

A compléter avec

- Une vinaigrette relevée
- Un fruit en dessert

Ingrédients:

- ☐ 450 g Patate douce
- ☐ 1 brin de Romarin
- ☐ 250 g Betteraves rouges cuites
- ☐ 1 boule Mozzarella
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 2 petits pains ou morceaux de pain
- ☐ 3 poignées de salade
- ☐ Sel et poivre à ton goût

Instructions:

- 1** Préchauffer le four à 210 °C.
- 2** Éplucher et couper la patate douce en dés de 1 cm et placer sur une plaque avec papier sulfurisé avec l'ail non pelé.
- 3** Ajouter huile d'olive, romarin, sel et poivre et mélanger. Cuire 25 min (la patate doit être dorée et fondante)
- 4** Couper les pains en croûtons et enfourner lorsqu'il reste 5 min de cuisson.
- 5** Couper la betterave et la mozzarella en dés de 1 cm.
- 6** Déposer la vinaigrette au fond d'un saladier, et mélanger avec la chair des gousses d'ail.
- 7** Ajouter roquette, betterave et patate douce, mélanger et déguster !



900 Calories
25 g Protéines
45 g Lipides
12 g Fibres



Salade énergie



20 minutes



2 personnes

A compléter avec

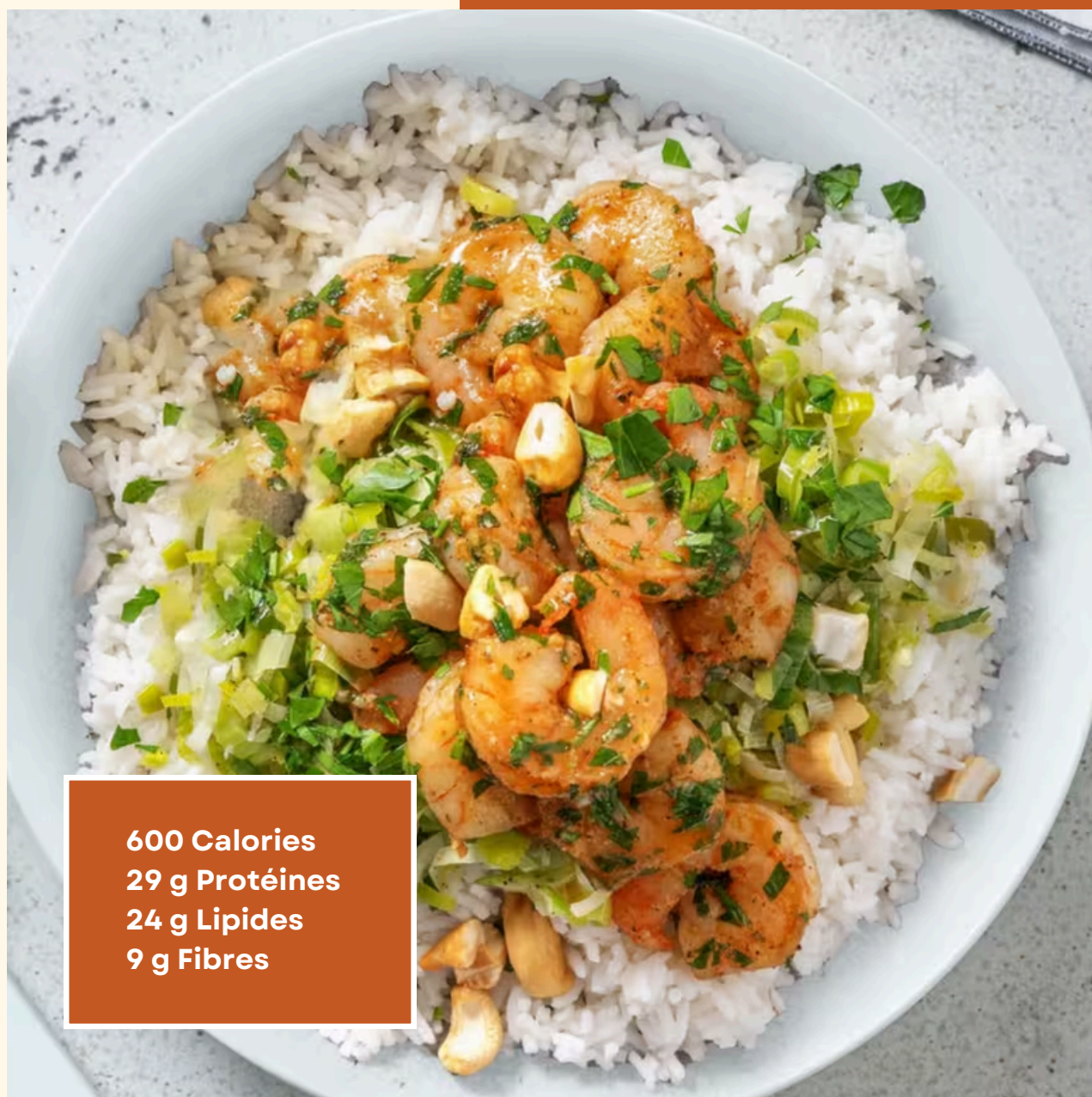
- Une vinaigrette au vin rouge
- Un fruit en dessert

Ingrédients:

- ☐ 2 blancs de poulet
- ☐ 5 poignées de salade
- ☐ 100g Tomates semi séchées ou confites
- ☐ 300g pâtes cuites
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 50g fromage râpé de ton choix
- ☐ 2 càs pesto rosso
- ☐ Origan séché
- ☐ Sel et poivre à ton goût

Instructions:

- 1** Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée.
- 2** Pendant ce temps, ciseler l'ail, couper les tomates en morceaux et le poulet en dés.
- 3** Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif puis dorer le poulet avec origan, sel et poivre.
- 4** Ajouter ail et tomates puis cuire 4-5 min en remuant régulièrement.
- 5** Dans un saladier, mélangez le pesto rosso avec un petit filet d'huile d'olive et de vinaigre. Ajouter pâtes, poulet, tomates séchées et salade et mélanger !
- 6** Servir et saupoudrer de fromage râpé. Déguster !



600 Calories
29 g Protéines
24 g Lipides
9 g Fibres



Bol sportif aux crevettes et poireau



25 minutes



2 personnes

A compléter avec

- Une portion de légume en entrée (salade, chou, fenouil...)
- Un fruit en dessert

Ingrédients:

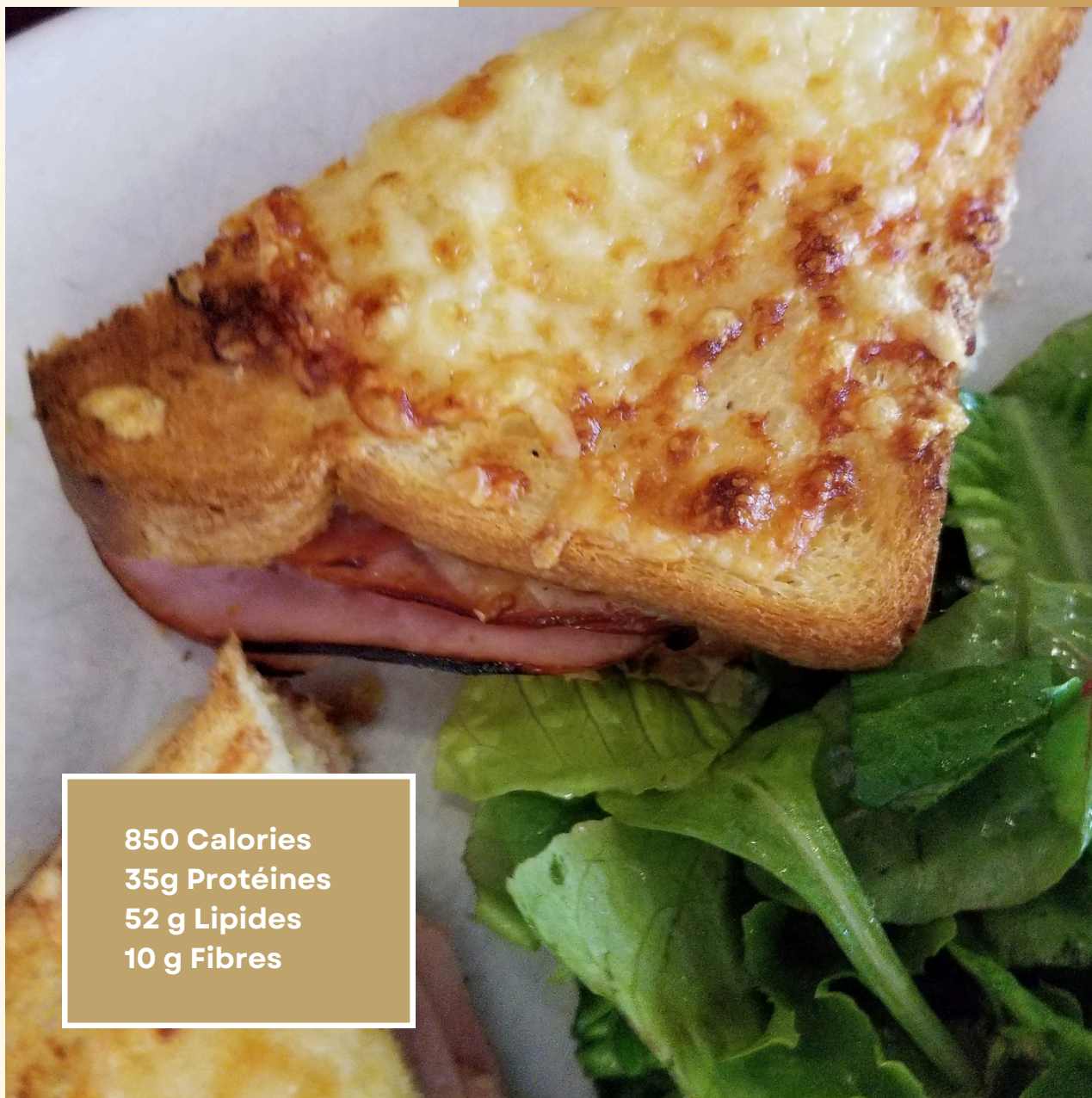
- ☐ 1 poireau
- ☐ 150 riz
- ☐ Persil surgelé
- ☐ 250g crevettes
- ☐ 1 oignon
- ☐ 2 càs curry en poudre
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 25g beurre
- ☐ 1càs huile d'olive
- ☐ 1 càc vinaigre balsamique blanc ou de riz
- ☐ Sel et poivre à ton goût



Option : torréfier 2 poignées de noix de cajou dans une poêle !

Instructions:

- 1** Cuire le riz dans l'eau bouillante.
- 2** Couper poireau et oignon en fines demi-lunes et revenir 2 min dans une poêle avec l'huile d'olive. Couvrir et cuire 10 min à feu moyen. Saler et poivrer.
- 3** Ciseler l'ail. Egoutter le riz et ajouter une noix de beurre et une pincée de curry. Réserver.
- 4** Dans une poêle à feu moyen, ajouter le reste du beurre, ail, curry et cuire 1 min en remuant.
- 5** Ajouter les crevettes et cuire 3 min. Hors du feu, ajouter persil, vinaigre, 1 càs d'eau, sel, poivre et mélanger.
- 6** Servir le riz, disposer la fondue de poireaux par-dessus et les crevettes avec la sauce. (+ noix de cajou). C'est prêt !



850 Calories
35g Protéines
52 g Lipides
10 g Fibres



Croque-monsieur au comté et salade aux pommes



15 minutes



2 personnes

A compléter avec

- Une vinaigrette au vinaigre balsamique (avec huile, moutarde)
- Un fruit en dessert

Ingrédients:

- ☐ 2 tranches jambon blanc
- ☐ 20cl crème liquide
- ☐ 1 pincée noix de muscade en poudre
- ☐ 400g salade
- ☐ 8 tranches de pain de mie complet
- ☐ 2cc moutarde
- ☐ 50g comté rapé
- ☐ 1 pomme
- ☐ 1 noix de beurre
- ☐ Sel et poivre à ton goût

Instructions:

- 1** Préchauffer le four à 230°C.
- 2** Étaler le beurre 2 tranches de pain par personne puis poser ½ tranche de jambon.
- 3** Étaler une partie de la crème sur les autres tranches de pain (garder un peu de crème pour le dessus des croques).
- 4** Assembler les tranches au jambon avec celles à la crème. Placer les croques sur une plaque avec papier cuisson. Étaler le reste de crème dessus.
- 5** Enfourner 8 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 6** Couper la pomme en fines tranches. Mélanger avec la salade et la vinaigrette. Servir!



800 Calories
36 g Protéines
50 g Lipides
9 g Fibres



Curry lentilles, épinards, patate douce et oeuf au plat



25 minutes



2 personnes

A compléter avec

- Une portion de légume (potimarron, chou, carottes...)
- Un fruit en dessert

Ingrédients:

- ☐ 1 patate douce moyenne
- ☐ 100g lentilles corail
- ☐ Coriandre surgelée
- ☐ 2cc cumin en poudre
- ☐ 2cc gingembre en poudre
- ☐ 2 càs curry en poudre
- ☐ 250ml lait de coco
- ☐ Le jus d'1/2 citron
- ☐ 1 oignon
- ☐ 3 cs huile d'olive
- ☐ 250ml bouillon de légumes
- ☐ Sel et poivre à ton goût

Instructions:

- 1** Préchauffer le four à 200°C. Préparer le bouillon avec de l'eau chaude.
- 2** Ciseler l'oignon. Éplucher et couper la patate douce en dés de 1 cm.
- 3** Faire chauffer 1cs d'huile dans un wok ou une sauteuse. Faire revenir l'oignon 4 min. Ajouter gingembre, concentré de tomates, curry et cumin. Cuire 2 min de plus.
- 4** Ajouter lait de coco et bouillon et porter à ébullition.
- 5** Ajouter patate douce, lentilles, sel, poivre. Couvrir pour 20 min.
- 6** Cuire les oeufs au plat dans une poêle beurrée
- 7** Ajouter les épinards au wok et les laisser réduire. Saler, poivrer et ajouter le jus du citron. C'est prêt !