



Avec la liste de courses !

# *1 Semaine de Recettes*

*pour*  
*Équilibrer le diner*

*Des Recettes Gourmandes*  
*Avec 10 minutes de préparation*

# Copyright

## TOUS DROITS RÉSERVÉS



*Cet ebook a été créé et publié par Mélissa Cadou, diététicienne nutritionniste également propriétaire du compte Instagram @melissa\_happynutrition.*

***Ce livre numérique et son contenu sont protégés et ne peuvent en aucune circonstance être copiés, diffusés, partagés ou même vendus.***

***Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.***

***L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.***

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »

# Qui suis-je ?



Je suis Mélissa, diététicienne nutritionniste passionnée par l'alimentation 🍪

Chaque jour, je me lève avec l'envie de vous faire découvrir le plaisir de manger gourmand et sainement.

Je vous accompagne vers une alimentation bienveillante et équilibrée rimant avec plaisir et gourmandise.

Mes accompagnements individuels ou en groupe, adaptés à vos besoins, vous permettent d'atteindre vos objectifs durablement !

N'hésitez pas à me contacter pour me partager votre expérience.

*Mélissa Cadou*



# MENU DE LA SEMAINE

L

**WOK de poulet et légumes**

---

M

**Poisson aux petits légumes**

---

M

**Quiche saumon épinards**

---

J

**One Pot Pasta**

---

V

**Pizza Wrap**

---

S

**Galettes champignons & feta**

---

D

**Toasts de patate douce, chèvre et avocat**

# Liste de courses

Pour 4 personnes

## Fruits & Légumes

- 1 échalotte
- 5 oignons
- 2 grosses patates douces
- 8 gousses d'ail
- 2 carottes
- 2 avocats
- 500 g de champignons de Paris
- 1 morceau de gingembre frais (1cm)
- Persil frais
- Coriandre fraîche
- Quelques crudités de saison pour les accompagnements



## Épicerie salée

- 140 g de pâtes complètes crues
- 160 g de pâtes de riz
- 4 wraps de blé complet
- 1 boîte de tomates concassées (400g)
- 400 g de sauce tomate
- Sauce soja
- 10 cL de crème légère ou de soja
- Moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- Origan séché



## Épicerie sucrée

- 100 mL de lait
- 1 càc de miel



## Produits-frais

- 6 galettes de blé noir (sarrasin)
- 100 g de féta
- 100 g de chèvre frais
- 1 boule de mozzarella
- 40 g de parmesan
- 8 tranches de jambon
- 4 filets de poisson blanc
- 2 pavés de truite ou de saumon
- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 400 g de filet de poulet
- 12 oeufs
- 200 g d'allumettes de jambon

### Au congélateur

- 500 g de courgettes surgelées
- 700 g de poivrons surgelés
- 500 g de légumes pour ratatouille surgelés
- 800 g de julienne de légumes surgelée
- 800 g d'épinards surgelés (hachés ou en branches)



# Lundi

## WOK DE POULET ET LÉGUMES

Nombre de portions: 4  
Temps de préparation: 10 minutes  
Temps de cuisson: 15 minutes



### INGRÉDIENTS

- 160 g de pâtes de riz
- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 500 g de poivrons surgelés
- 300 g de courgettes surgelées
- Sauce soja (8 cL)
- 1 càc de miel
- 1 morceau de gingembre frais (1cm)
- Huile d'olive
- Coriandre fraîche



### PRÉPARATION

1. Dans un petit saladier, mélanger la sauce soja avec le gingembre fraîchement râpé et le miel puis ajouter les aiguillettes de poulet. Mélanger le tout et laisser reposer au frais.
2. Dans une grande poêle, verser un filet d'huile d'olive et faire décongeler les poivrons et les courgettes quelques minutes à couvert. Enlever le couvercle et laisser dorer quelques minutes supplémentaires le temps que l'eau s'évapore.
3. Faire bouillir une casserole d'eau et y plonger les nouilles de riz selon les indications puis réserver.
4. Emincer les oignons et hacher l'ail.
5. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes.
6. Ajouter les aiguillettes de poulet et leur marinade et laisser dorer quelques minutes. Ajouter les légumes et prolonger la cuisson de 2 minutes.
7. Terminer avec les nouilles de riz et mélanger le tout à feu vif pendant 1 minute.
8. Servir avec la coriandre ciselée.

# Mardi

## POISSON AUX PETITS LÉGUMES

Nombre de portions: 4  
Temps de préparation: 10 minutes  
Temps de cuisson: 20 minutes



### INGRÉDIENTS

- 800 g de julienne de légumes surgelée
- 4 filets de poisson blanc
- 1 échalotte
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive
- Sel & Poivre
- Persil frais

### PRÉPARATION

1. Emincer l'échalotte, hacher l'ail.
2. Dans une grande poêle, faire revenir l'échalotte et l'ail dans un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes.
3. Ajouter la julienne de légumes encore surgelée et laisser cuire quelques minutes le temps que la julienne se décongèle,
4. Mélanger les légumes avec 1 grosse cuillère à soupe de moutarde et y ajouter une pincée de sel et du poivre.
5. Ajouter le persil ciselé et mélanger le tout.
6. Sans un grand plat, verser les légumes et déposer les filets de poisson sur le dessus.
7. Saler et poivrer le poisson.
8. Enfourner 15 minutes à 180°C.

#### Mon petit conseil

On peut déguster ce plat tel quel ou y ajouter une petite portion de féculents semi complets ou complets (riz, semoule...)

# Mercredi

## QUICHE SAUMON EPINARDS

Nombre de portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes



### INGRÉDIENTS

- 2 galettes de blé noir (sarrasin)
- 2 pavés de truite ou de saumon
- 800 g d'épinards surgelés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 cL crème légère ou de soja
- 100 mL de lait
- 4 oeufs
- 40 g de parmesan
- Huile d'olive
- Sel & Poivre
- Persil frais

### PRÉPARATION

1. Emincer l'oignon. Hacher l'ail.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail quelques minutes dans un filet d'huile d'olive avant d'y ajouter les épinards encore surgelés.
3. Couvrir et laisser décongeler à feu doux durant quelques minutes.
4. Dans une seconde poêle, faire dorer les pavés de saumon avec 1 filet d'huile d'olive 3 minutes de chaque côté (commencer par le côté peau).
5. Une fois cuits, enlever la peau et les écraser avec une fourchette.
6. Dans un plat à tarte, déposer les 2 galettes (l'une sur l'autre), y verser les épinards cuits et le saumon 'émietté' par dessus.
7. Dans un petit saladier, fouetter les oeufs avec le lait, la crème, une pincée de sel, de poivre et le persil ciselé.
8. Verser cette préparation dans le plat à tarte.
9. Terminer par le parmesan râpé.
10. Enfourner 35-40 minutes à 180°C.

#### Mon petit conseil

Servir avec une salade de saison et privilégier les légumes surgelés non cuisinés:





## ONE POT PASTA

Nombre de portions: 4  
Temps de préparation: 10 minutes  
Temps de cuisson: 20 minutes



### INGRÉDIENTS

- 140 g de pâtes complètes crues
- 400 g de filet de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 200 g de courgettes (fraîches ou surgelées)
- 200 g de poivrons (surgelés ou frais)
- 1 boîte de tomates concassées (400g)
- Huile d'olive
- Sel & Poivre
- Origan séché
- Basilic ou persil frais

### PRÉPARATION

1. Préparer les légumes en les épluchant et les lavant. Emincer l'oignon, hacher l'ail, couper les carottes en rondelles, la courgette et les poivrons en dés.
2. Couper le poulet en morceaux.
3. Dans un grand faitout/casserole, faire dorer l'oignon et l'ail avec un filet d'huile d'olive pendant 2-3 minutes avant d'y ajouter le poulet. Laisser dorer quelques minutes.
4. Ajouter les pâtes crues et tous les légumes.
5. Verser les tomates concassées, une pincée de sel, du poivre et de l'origan séché (à ajuster selon les goûts).
6. Ajouter 200mL d'eau et laisser mijoter 15 minutes à couvert, à feu doux.
7. Remuer régulièrement.
8. Servir avec les herbes fraîches.

#### Mon petit conseil

On peut y ajouter une petite touche de parmesan ou de gruyère râpé avant de servir. Les pignons de pin relève aussi ce plat juste avant de le déguster .

# Vendredi

## PIZZA WRAP

Nombre de portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes



### INGRÉDIENTS

- 4 wraps ou tortillas de blé complet
- 400 g de sauce tomate
- 1 boule de mozzarella
- 8 tranches de jambon
- 500 g de légumes pour ratatouille surgelés
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel & Poivre
- Origan séché



### PRÉPARATION

1. Emincer l'oignon, hacher l'ail.
2. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes.
3. Ajouter le mélange pour ratatouille encore surgelé et laisser cuire quelques minutes le temps que les légumes décongèlent à couvert.
4. Retirer le couvercle et laisser dorer pour que l'eau s'évapore puis stopper la cuisson.
5. Étaler les wraps sur 2 plaques de cuisson et étaler la sauce tomate sur chacun d'entre eux.
6. Répartir les tranches de jambon et les légumes cuits puis terminer par la mozzarella.
7. Ajouter de l'origan séché.
8. Enfourner 10 minutes à 180°C.
9. Servir avec 1 salade de crudités de saison.

#### Mon petit conseil

Favorise les wraps avec une liste d'ingrédients courte et le minimum d'additifs.

Privilégie les mélanges de légumes non cuisinés, contenant uniquement des légumes:



# Samedi

## GALETTES CHAMPIGNONS ET FETA

Nombre de portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes



### INGRÉDIENTS

- 4 galettes de blé noir (sarrasin)
- 500 g de champignons de Paris
- 200 g d'allumettes de jambon
- 100 g de féta
- Persil frais
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- Un mélange de crudités de saison



### PRÉPARATION

1. Eplucher et couper les champignons en lamelles. Hacher l'ail.
2. Dans une poêle, faire revenir l'ail quelques minutes dans un filet d'huile d'olive avant d'y ajouter les champignons.
3. Les laisser s'attendrir quelques minutes puis couper le feu et réserver dans une assiette.
4. Faire revenir les allumettes de jambon dans la même poêle pendant quelques minutes.
5. Emitter la feta dans un petit bol.
6. Dans une grande poêle, déposer 1 galette et 1 petite portion d'allumettes + 1 part de champignons et un peu de feta.
7. Refermer la galette en pliant les bords et laisser cuire quelques minutes de chaque côté.
8. Répéter l'opération pour les 3 galettes restantes.
9. Servir avec un mélange de crudités de saison.

#### Mon petit conseil

Tu peux déguster cette galette avec 1 portion de crudités de saison pour augmenter la portion de légumes

*Happy Nutrition*

# Dimanche

## TOASTS DE PATATE DOUCE CHEVRE ET AVOCAT

Nombre de portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes



### INGRÉDIENTS

- 2 grosses patates douces
- 2 avocats
- 8 oeufs
- 100 g de chèvre frais
- 1 càc de moutarde à l'ancienne
- Persil frais
- Huile d'olive
- Sel & poivre
- Un mélange de crudités de saison

### PRÉPARATION

1. Eplucher les patates douces et couper des lamelles de 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur (2 par personnes).
2. Les répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier. Badigeonner d'huile et enfourner 10 minutes à 200°C.
3. Cuire les œufs 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
4. Dans un petit saladier, écraser la chair des avocats et ajouter le fromage frais, la moutarde et 1 pincée de sel et de poivre.
5. Une fois la patate douce cuite, déposer 2 tranches par assiette et y étaler le contenu du saladier.
6. Répartir 1 oeuf dur coupé en lamelles sur chaque tranche et ajouter le persil frais ciselé.
7. Servir avec une salade de crudités.

#### Mon petit conseil

Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter un filet de miel sur les lamelles de patate douce avant de les enfourner.

*Happy Nutrition*

CES RECETTE TE PLAISENT ?



TU SOUHAITES EN SAVOIR PLUS SUR MES OFFRES  
D'ACCOMPAGNEMENT POUR ATTEINDRE DES  
RÉSULTATS DURABLES ?

N'HÉSITE PAS À ME FAIRE UN PETIT RETOUR PAR  
MAIL OU SUR LES RÉSEAUX



Mélissa HappyNutrition



@melissa\_happynutrition



[contact@melissahappynutrition.com](mailto:contact@melissahappynutrition.com)



*A très vite*  
*Mélissa Cadou*

*Happy Nutrition*