

30 RECETTES



SAINES & RAPIDES

EN TANT QUE DIÉTÉTICIENNE, JE SUIS CONVAINCUE QUE MANGER SAINEMENT NE DOIT PAS ÊTRE COMPLIQUÉ. J'APPRÉCIE LES RECETTES QUI SONT À LA FOIS RAPIDES ET ÉQUILIBRÉES, CAR ELLES PERMETTENT DE SAVOURER DES PLATS DÉLICIEUX SANS SACRIFIER NOTRE SANTÉ. MON OBJECTIF EST DE RENDRE LA NUTRITION ACCESSIBLE ET AGRÉABLE POUR TOUS, TOUT EN RESPECTANT UN MODE DE VIE ACTIF.



01

Recommandation du CSS (Conseil Supérieur de la Santé)

02

30 recettes saines, rapides et simples

03

Organisation

CONTENU



THE BASIC *Ingredients*

Les familles alimentaires

Fruits & légumes

Les fruits et les légumes apportent plein de vitamines et micronutriments intéressants.

Féculents

Grâce à leur richesse en glucides, ils constituent notre premier carburant à l'effort.

Les produits laitiers et alternatives végétales

Les produits laitiers et les alternatives végétales riches en calcium assurent une bonne fonction osseuse pour l'humain. Ceux-ci couvrent environ 2/3 des apports calciques d'une alimentation courante.

Le calcium d'origine végétale est moins disponible que celui des produits laitiers (formation de sels insolubles excrétés par voie fécale : phytates, acide oxalique, ...).

Les viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses et alternatives végétales

Grâce à leurs richesses en protéines, ils soutiennent notre masse musculaire. Ils sont riches en fer de qualité (protéines animales), en zinc, en vitamine B6 et B12.

Fruits à coque et graines

Ces aliments sont une bonne source de graisses (graisses insaturées), de protéines et de fibres : la noix de Grenoble, par exemple, est riche en acides gras oméga-3.

Matières grasses ajoutées

Il est préférable de consommer des graisses riches en acides mono et poly-insaturés avec une haute teneur en oméga-3 à la place des graisses saturées.



THE BASIC

Ingredients

La pyramide alimentaire
(selon le Conseil Supérieur de la Santé 2019)

Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées
En petites quantités.

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources

Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

VPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer : 1 à 2 fois par semaine

Légumineuses : min. 1 fois par semaine

Viande rouge : max. 300 g par semaine

Viande transformée : max. 30 g par semaine.

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

Féculents

À chaque repas. Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

Fruits

250 g par jour

Légumes

Min. 300 g par jour

Eau et boissons non sucrées

à volonté

La pyramide actuelle « décapitée »

La Pyramide Alimentaire est un « modèle » couramment utilisé et très apprécié des professionnels de la santé, le principe même de la pyramide a été maintenu.

Il permet de hiérarchiser de façon semi-quantitative le poids respectif des différentes familles, ce qui est jugé utile.

Le risque de voir considérer ce qui est dans la pointe de la pyramide comme étant le plus précieux et donc le plus « recommandé » est une critique qui a été formulée, mais ce risque a été évalué comme minime, le modèle étant déjà bien ancré.

Cependant, pour lever toute ambiguïté, la pointe a été détachée de l'édifice, et rebaptisée pour ce qu'elle représente : un groupe qui englobe les aliments et boissons non-indispensables.

Si l'édifice ne change pas fondamentalement, l'approche sous-jacente n'est néanmoins plus la même : jusqu'en 2019, la Pyramide Alimentaire a été conçue de manière à garantir, par les équilibres entre diverses familles alimentaires, l'apport en nutriments tels que préconisés dans les recommandations nutritionnelles.

Désormais, cette approche est complétée par les connaissances sur les relations entre les aliments et la santé, ce qui explique par exemple l'apparition des fruits à coque et graines comme une famille à part entière.

De plus, elle intègre la dimension durabilité, ce qui s'exprime au travers de plusieurs changements dans les visuels. Les quantités sont également mieux précisées.

La pyramide des besoins

La pyramide alimentaire nous aide à visualiser ce que notre alimentation devrait contenir chaque jour et en quelle quantité pour rester en bonne santé.

La base de la pyramide représente ce que nous devrions consommer majoritairement pour répondre aux besoins de notre corps ; plus on remonte vers le sommet, plus les quantités recommandées de ces aliments sont réduites.

La base de la pyramide est la boisson constituée d'eau (thé, café, eau).

La seule boisson indispensable à l'organisme est l'eau.

Chaque adulte devrait consommer 1,5 L à 2 L par jour, voire plus selon les dépenses physiques (transpiration, ...).

Les boissons aromatisées des grandes surfaces sont à éviter ainsi que les sodas. Pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour couper une rondelle de citron, d'orange et la déposer dans votre eau ?

Cela donnera du goût à votre eau ainsi que des antioxydants à votre organisme.

C'est en donnant plus de goût à votre eau que vous prendrez plus de plaisir, et que vous boirez davantage.

Les évolutions de la pyramide :

Voici le détail des modifications effectuées au sein des différentes familles alimentaires :

- *Eau et boissons non sucrées* : la bouteille en plastique a été remplacée par une gourde pour des raisons de durabilité.
- *Fruits* : le message devient « 250 g par jour », à la place de 2 fruits par jour, conformément aux recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé (CSS 2019).

La pyramide des besoins

- **Légumes** : le message devient « min. 300 g par jour ».

L'avocat a été supprimé pour des raisons de durabilité.

Les légumes, dont le compartiment dans la pyramide alimentaire est plus grand que celui des fruits, sont passés à gauche, de manière à inscrire cette différence dans le sens de la lecture.

- **Féculents** : cette famille inclut toujours la pomme de terre et les féculents sont à consommer à chaque repas.

Un message spécifique concerne les céréales complètes, qui sont à consommer à raison d'au moins 125 g par jour (poids comestible).

- **VVPOLAV** (*viande, volaille, oeuf, légumineuses & alternatives végétales riches en protéines*) :

Le contenu de ce groupe, (source de protéines) ne change pas, excepté pour les viandes transformées. Les recommandations du CSS (Conseil Supérieur de la santé) les limitent à 30g/semaine, elles se retrouvent donc logiquement dans les denrées non-indispensables à limiter/ gérer (pointe de la pyramide).

Ce qu'il faut donc retenir de ce groupe en étant conforme aux recommandations du CSS est

- *Poisson et fruits de mer* 1 à 2 fois par semaine,
- *Légumineuses* au moins 1 fois par semaine,
- *Viande rouge* max. 300 g par semaine.

Je précise qu'il s'agit de poids tel que consommé, donc éventuellement cuit.

Le terme « viande rouge » désigne la viande de bœuf, de porc, de veau, d'agneau, de chèvre, de mouton et de cheval.

La pyramide des besoins

- *Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium* : produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium restent regroupés en raison des habitudes alimentaires dont la quantité de consommation doit se trouver entre 250 et 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour.
250 ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30-40 g de fromage à pâte dure.
- *Matières grasses ajoutées et oléagineux* : cette famille a été scindée en deux familles distinctes : « Matières grasses ajoutées » et « Fruits à coque et graines », étant donné que même si toutes deux sont riches en lipides, elles ne sont pas interchangeables pour ce qui concerne leurs effets sur la santé. Le message pour les matières grasses est devenu plus direct : « modérément, et varier les sources ».
- *Pointe de la pyramide* : elle regroupe les « Non-indispensables » et a été détachée du reste de l'édifice pour bien marquer la différence avec le reste qui représente l'alimentation équilibrée.

La couleur rouge a été volontairement évitée étant donné que les interdits ne sont pas considérés comme productifs dans la communication santé.

Outre les produits gras, sucrés et/ou salés, les boissons sucrées et/ou alcoolisées, ce groupe accueille désormais, les viandes transformées, représentées par une tranche de salami, mais également le sel.



LES FRUITS & LES LÉGUMES

1. QUANTITÉ

Les légumes et les fruits doivent toujours faire partie de votre assiette.

Des légumes à chaque repas avec minimum 3 grosses portions de légumes par jour et une crudité par jour (soit minimum 300 g de légumes par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).

Les fruits sont à prendre 1 à 2 fois par jour (soit 250 g de fruits par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).

2. LA FORME

Pensez aux légumes crus (crudités), aux légumes cuits mangés froids (cuidités) et/ou aux légumes chauds ainsi qu'aux soupes.

Pour les fruits, vous pouvez les consommer : frais, cuits (sous forme de compote par exemple) ou sous forme de smoothie.

3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos fruits et légumes.

En effet, chaque spécialité de fruits et de légumes apporte des différents micronutriments et donc des vitamines, des minéraux et des oligoéléments différents pour booster votre immunité.



Fruits & légumes de saison



AUTOMNE

Banane, datte, figue, framboise, kaki, myrtille, mûre, pruneau, poire, pomme, raisin, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courge, courgette, endive épinard, potiron, butternut, fenouil, haricot, mâche, poivron.

HIVER

Ananas, citron, clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pomelo, poire, pomme, betterave, carotte, céleri, chou, courge, endive, mâche.



PRINTEMPS

Ananas, banane, citron, kiwi, orange, pomme, artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri, chou, concombre, endive, épinard, laitue, mâche, navet, rhubarbe, tomate.



ÉTÉ

Abricot, banane, cerise, figue, fraise, framboise, melon, mûre, mirabelle, nectarine, pastèque, pêche, artichaut, aubergine, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, mâche, navet, poivron, tomate.



LES FÉCULENTS

1. QUANTITÉ

Selon les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, il est intéressant de consommer 125g de céréales complètes par jour.

2. FORME

On privilégie les féculents avec minimum 50 % de produits céréaliers non raffinés avec maximum 20 % de sucres ajoutés et maximum 1,5 % d'acides gras saturés.

Privilégiez les féculents non transformés, soit des féculents avec le moins de transformation possible par l'industrie agro-alimentaire.

Privilégiez donc les aliments tels que : le pain complet, pain multigrains, les pommes de terres, céréales complètes (riz, blé, quinoa, ...), les pâtes complètes, les céréales petit-déjeuner à base de céréales complètes et peu sucrées.



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES RICHES EN CALCIUM

1. QUANTITÉ

Les produits laitiers sont à prendre 1 à 2 fois par jour, soit selon les recommandations du CSS (Conseil Supérieur de la Santé) entre 250 et 500 ml par jour.

En cas de consommation inférieure à 250 ml par jour, soyez attentif.ves aux autres sources de calcium et vitamine D.

2. LA FORME

Pensez aux yaourts, fromages pauvres en matières grasses (de préférence), laitages sans sucres ajoutés ou alternatives végétales enrichies en calcium (boissons d'amande, de noisette,... sans sucre ajouté).

3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos formes de consommations (laitage, yaourt, fromage, ...).

En effet, chaque spécialité de produit laitier apporte d'autres micronutriments et donc des minéraux et des vitamines différents.



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTER,ATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

1. YAOURT

Privilégiez les yaourts natures avec le moins de matière grasse possible : skyr, fromage frais nature 0% M.G, yaourt grec nature 0% M.G, yaourt maigre nature 0% M.G, ...

Limitez les yaourts sucrés et aromatisés aux fruits ou les crèmes "dessert".

2. LAITAGE

Privilégiez les laits écrémés ou demi-écrémés ou les laitages maigres édulcorés.

Privilégiez les "boissons" végétales sans sucres ajoutés : "jus" d'amande sans sucre ajouté, "jus" de noisette sans sucre ajouté, ...

Privilégiez le yaourt et entre-mets à base d'amande enrichis en calcium nature ou très peu sucrés (max. 7%).



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

3. FROMAGE

Privilégiez les fromages qui contiennent moins de 25 % de M.G avec max. 5 g d'acides gras saturés par portion et sans sucres ajoutés.

Privilégiez les fromages comme : la ricotta, le camembert à <25% M.G, la mozzarella à <25% M.G, Madame Loïk® Light, St Môret® Light, la fêta, la bûche de chèvre, la cancoillotte, ...

Pour les fromages à pâte dure, ils sont bien sûr plus riches en matières grasses ; privilégiez donc les fromages à pâte dure light : gouda light, gruyère light, ...



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

3. FROMAGE

Privilégiez les fromages qui contiennent moins de 25 % de M.G avec max. 5 g d'acides gras saturés par portion et sans sucres ajoutés.

Privilégiez les fromages comme : la ricotta, le camembert à <25% M.G, la mozzarella à <25% M.G, Madame Loïk® Light, St Môret® Light, la fêta, la bûche de chèvre, la cancoillotte, ...

Pour les fromages à pâte dure, ils sont bien sûr plus riches en matières grasses ; privilégiez donc les fromages à pâte dure light : gouda light, gruyère light, ...



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

1. VIANDES

- **Bœuf** : bavette, rumsteck, bifteck, jarret tendre, steak haché 5% de matière grasse, tournedos.
- **Veau** : escalope, jarret, noix.
- **Porc** : côtelette dégraissée, filet, filet mignon, jambon découenné dégraissé.
- **Agneau** : brochettes d'agneau (sans le gras entre les morceaux), gigot d'agneau, côtelettes d'agneau sans le gras, ...

=> La viande rouge peut être remplacée par des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts qui représentent une alternative à part entière à la viande.

- **Dinde** : escalope, blanc, cuisse.
- **Poulet** : blanc, filet, poitrine, cuisse sans la peau.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

2. POISSONS :

On privilégie les poissons maigres ou mi-gras.

- **Poisson maigre <5% M.G** : bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, thon en boîte, ...
- **Poisson mi-gras 5-15% M.G** : espadon, saumon d'élevage, dorade royale, anguille de mer
- **Petit poisson gras** : maquereau, sardine, hareng, anchois.
- **Fruits de mer** : mollusques et crustacés

=> Mangez du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras.

=> Mangez du poisson une à deux fois par semaine, en privilégiant les produits durables riches en acides gras oméga-3.

On privilégie les poissons non panés et non frits.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

3. OEUFS

Le mode d'élevage des poules influe sur les qualités nutritionnelles de l'œuf. Regardez le n° de l'œuf. Par exemple " 1 BE ". Le numéro juste avant "BE", soit ici le numéro 1, correspond au mode d'élevage des poules.

- "0" = élevage bio : poules élevées en plein air + alimentation bio
- "1" = plein air : poules élevées en plein air
- "2" = élevage au sol : 9 poules au m2.
- "3" = élevage en batterie : 18 poules par m2, élevage en cage, pas d'accès plein air.

Si possible, choisir les œufs nourris aux graines de lin de la filière bleu-blanc-cœur : ils sont riches en oméga 3 ex : œufs Columbus



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUF, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

4. LES LÉGUMINEUSES

Les lentilles sont une excellente source de protéines végétales. Les lentilles sont riches en fibres, ce qui favorise la santé digestive, régule le taux de sucre dans le sang et contribue à la sensation de satiété.

Les pois chiches sont une excellente source de protéines végétales, contribuant à la construction et à la réparation des tissus corporels. Ils sont riches en fibres, favorisant la santé digestive, le contrôle du poids et la stabilité de la glycémie. Ils sont une source d'acide folique, Les pois chiches fournissent du magnésium, du phosphore, du zinc et du cuivre, contribuant à divers processus physiologiques. Grâce à leur teneur en fibres et en protéines, les pois chiches peuvent contribuer à la sensation de satiété, favorisant le contrôle de l'appétit.

Les haricots rouges et blancs sont également une excellente source de protéines végétales. Grâce à leur teneur en fibres, les haricots rouges peuvent contribuer à la gestion du poids en favorisant la satiété.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFs, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

5. LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Le tempeh est un aliment d'origine indonésienne, issu de la fermentation de graines de soja. Pour produire du tempeh, les graines de soja sont trempées, cuites et ensuite inoculées avec un champignon appelé *Rhizopus oligosporus*. Ce processus de fermentation donne naissance à un produit dense, ferme et légèrement aromatique.

Le tempeh est une excellente source de protéines végétales, de fibres et de nutriments tels que le calcium et le fer.

Le seitan, également appelé « blé de viande » ou « gluten de blé », est une source de protéines dans les régimes végétariens et végétaliens.

Le soja est une source nutritionnelle polyvalente et bénéfique pour la santé.

Protéines complètes : Le soja est l'une des rares sources de protéines végétales complètes, ce qui signifie qu'il fournit tous les acides aminés essentiels nécessaires au corps. Le soja est riche en fibres, ce qui favorise la santé digestive, régule le taux de sucre dans le sang et contribue à la sensation de satiété. **Acides gras essentiels :** Il contient des acides gras polyinsaturés, notamment des oméga-3 et des oméga-6, qui sont bénéfiques pour la santé cardiaque.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFs, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

5. LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Le tempeh est un aliment d'origine indonésienne, issu de la fermentation de graines de soja. Pour produire du tempeh, les graines de soja sont trempées, cuites et ensuite inoculées avec un champignon appelé *Rhizopus oligosporus*. Ce processus de fermentation donne naissance à un produit dense, ferme et légèrement aromatique.

Le tempeh est une excellente source de protéines végétales, de fibres et de nutriments tels que le calcium et le fer.

Le seitan, également appelé « blé de viande » ou « gluten de blé », est une source de protéines dans les régimes végétariens et végétaliens.

Le soja est une source nutritionnelle polyvalente et bénéfique pour la santé.

Protéines complètes : Le soja est l'une des rares sources de protéines végétales complètes, ce qui signifie qu'il fournit tous les acides aminés essentiels nécessaires au corps. Le soja est riche en fibres, ce qui favorise la santé digestive, régule le taux de sucre dans le sang et contribue à la sensation de satiété. **Acides gras essentiels :** Il contient des acides gras polyinsaturés, notamment des oméga-3 et des oméga-6, qui sont bénéfiques pour la santé cardiaque.

Diététicienne nutritionniste agréée & coach sportive certifiée, Professeure de pilates et de Yoga



ANNE-GAËLLE
VREURICK

***COMMENT MANGER
SAINEMENT ET
RAPIDEMENT ?***



HEALTHY FOOD

=

HEALTHY MOOD



Vreurick Anne-Gaëlle

Passionnée de nutrition et de sport

Qui a dit que manger sainement prenait du temps ?

Il est essentiel de bien s'organiser, et cela commence par s'assurer que tous les ingrédients nécessaires sont disponibles. Une bonne préparation en amont permet de gagner du temps et d'éviter les imprévus, garantissant ainsi un processus fluide et efficace. Avoir les bons éléments à portée de main favorise également une exécution plus méthodique, minimisant les erreurs et optimisant le résultat.

En tant que diététicienne, je suis convaincue que manger sainement ne doit pas être compliqué. J'apprécie les recettes qui sont à la fois rapides et équilibrées, car elles permettent de savourer des plats délicieux sans sacrifier notre santé. Mon objectif est de rendre la nutrition accessible et agréable pour tous, tout en respectant un mode de vie actif.

UNE PASSION ÇA SE TRANSMET

BY VREURICK ANNE-GAËLLE





FOOD & NUTRITION

PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VREURICK ANNE-GAËLLE

Après mon atelier Pilates et Nutrition, une belle inspiration m'est venue : créer un e-book qui rassemble toutes les recettes saines que j'ai eu le plaisir de partager avec vous.

Ces recettes sont le reflet de ma passion pour une alimentation simple et équilibrée, prouvant qu'il est tout à fait possible de prendre soin de soi tout en se régaland.

Je suis convaincue qu'un esprit sain dans un corps sain passe par des plats savoureux et nourrissants, et je suis ravie de pouvoir partager avec vous ces délicieuses créations qui inspirent à vivre en pleine forme et en harmonie.

"Il est tout à fait possible de prendre soin de soi tout en se régaland."

-@annegaelle_diet





RENDRE HOMMAGE AUX FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Septembre est un mois véritablement exceptionnel pour les amateurs de fruits et légumes. En tant que diététicienne, j'ai choisi de mettre à l'honneur cette période transitoire qui nous offre une riche variété de produits frais et savoureux.

Pourquoi septembre est-il si incroyable ?

En septembre, nous avons le plaisir de profiter à la fois des dernières récoltes estivales et des premiers fruits et légumes d'automne. C'est une occasion unique de savourer des produits comme les tomates juteuses, les courgettes croquantes et les poivrons colorés, qui sont encore présents sur nos marchés, tout en découvrant des aliments comme les pommes, les poires et les courges qui annoncent l'arrivée de l'automne.

Richesse et diversité : La diversité des fruits et légumes disponibles en septembre est incroyable. On peut encore déguster des pêches, des prunes et des melons tout en commençant à savourer des légumes-racines tels que les carottes et les betteraves. Cette richesse permet d'explorer une multitude de saveurs, de textures et de couleurs dans nos plats.

En choisissant des produits de saison, nous soutenons nos agriculteurs locaux. Cela favorise l'économie de notre région et encourage des pratiques agricoles durables. De plus, les fruits et légumes de saison sont souvent plus frais, plus savoureux et plus nutritifs, car ils sont récoltés à maturité.

En mettant à l'honneur les fruits et légumes de saison en septembre, nous célébrons non seulement la richesse de notre terroir, mais aussi la beauté de la nature qui nous offre une telle variété. Chaque produit est une invitation à cuisiner, à partager et à se reconnecter avec la saisonnalité.



-@annegaelle_diet





FOOD RECIPES

The table of

CONTENTS

TAPAS/ENTRÉS HEALTHY 8 RECETTES

J'adore partager des tapas avec mes amis et ma famille, car ces petites bouchées savoureuses soulignent la convivialité et rendent chaque repas mémorable.

PLATS SAINS 11 RECETTES

Rien ne me rend plus heureuse que de déguster des recettes équilibrées, riches en saveurs et en nutriments, qui soutiennent mon bien-être.

DESSERTS GOURMANDS & SAINS 11 RECETTES

Je suis passionné par les goûters sains et énergétiques qui me préparent à donner le meilleur de moi-même lors de mes séances de sport.

HEALTHY RECIPES

ENTRÉE

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Soupe au potiron, carotte, oignon et paprika avec basilic



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de potiron (épluché et coupé en dés)
- 2 carottes (environ 200 g, coupées en rondelles)
- 1 gros oignon (environ 150 g, émincé)
- 2 gousses d'ail (hachées)
- 1 cuillère à café de paprika doux (ou fumé)
- 1 litre de bouillon de légumes (ou eau)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre (à votre goût)
- Quelques feuilles de basilic frais ou graines de courge (pour la garniture)

Instructions :

- Épluchez et coupez le potiron en dés et coupez les carottes en rondelles. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide, environ 5 minutes.
- Ajoutez l'ail haché et faites revenir pendant encore 1 à 2 minutes. Ajoutez les dés de potiron et les rondelles de carottes dans la casserole. Saupoudrez de paprika, salez et poivrez. Faites cuire les légumes pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- Versez le bouillon de légumes (ou de l'eau) jusqu'à ce que les légumes soient bien immergés. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant environ 25 à 30 minutes.
- Utilisez un mixeur plongeant pour réduire la soupe.
- Parsemez de basilic et/ou de graines de courge.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par personne : Environ 45 kcal

HEALTHY RECIPES

ENTRÉE

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Pain aux noix et raisins secs



Astuce diet : ajoutez davantage de fibres et de goût à votre pain grâce aux raisins secs et aux noix ! Une tuerie !

Ingrédients (pour 1 pain):

- 500 g de farine complète ou de farine de blé
- 300 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure boulangère (7-8 g)
- 1 c. à café de sel
- 100 g de noix concassées
- 100 g de raisins secs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif)

Instructions:

- Dans un bol, mélangez la levure avec l'eau tiède et laissez reposer pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le mélange mousse. Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sel. Ajoutez le mélange de levure et l'huile d'olive à la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les noix concassées et les raisins secs à la pâte.
- Pétrissez la pâte sur un plan de travail fariné pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Placez la pâte dans un saladier légèrement huilé, couvrez d'un torchon et laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 1 à 2 heures, ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Façonnage : Une fois la pâte levée, dégazez-la en la pétrissant légèrement, puis façonnez-la en un pain.
- Deuxième levée : Placez le pain sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couvrez et laissez lever à nouveau pendant environ 30 minutes.
- Préchauffage du four : Pendant ce temps, préchauffez le four à 220°C (428°F).
- Enfouez le pain et faites cuire pendant environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.

Valeur nutritionnelle:

- Environ : 100 kcal/1 tranche

HEALTHY RECIPES

TAPAS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VREURICK ANNE-GAËLLE

Wrap au fromage frais, sardines, concombre et basilic



Astuce diet : optez pour une tortilla de blé complète, plus riche en fibres, plus rassasiante et offrant une meilleure teneur en minéraux

Ingrédients(pour 1 personne)

- 1 tortilla de blé complet
- 2 cuillères à soupe de fromage frais
- 1 petite boîte de sardines (environ 80 g, égouttées)
- 1/4 de concombre (en fines rondelles)
- 4 feuilles de basilic frais
- Sel, poivre, jus de citron

Instructions :

- Tartinez la tortilla de fromage frais.
- Émiettez les sardines et répartissez-les sur la tortilla.
- Ajoutez les rondelles de concombre et les feuilles de basilic.
- Assaisonnez avec sel, poivre et un filet de jus de citron.
- Roulez le wrap et servez frais.

Valeur nutritionnelle :

- Environ 360 kcal

HEALTHY RECIPES

TAPAS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Wrap complet au thon, fromage frais, câpres et concombre

Astuce diet : optez pour une tortilla de blé complète, plus riche en fibres, plus rassasiante et offrant une meilleure teneur en minéraux



Ingrédients(pour 1 personne)

- 1 tortilla de blé complet
- 100 g de thon en conserve (au naturel)
- 2 cuillères à soupe de fromage frais (type cream cheese)
- 1 cuillère à café de câpres
- 1/4 de concombre (en fines rondelles)
- Sel, poivre, jus de citron

Instructions :

- Tartinez la tortilla de fromage frais.
- Égouttez le thon et répartissez-le sur la tortilla.
- Ajoutez les câpres et les rondelles de concombre.
- Assaisonnez avec sel, poivre et un filet de jus de citron.
- Roulez le wrap et servez frais.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par personne : Environ 320 kcal

HEALTHY RECIPES

TAPAS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Boules mozza, tomates cerises, basilic en bâtonnets



Ingédients (pour 4 personnes)

- 20 tomates cerises
- 20 petites boules de mozzarella
- 10 feuilles de basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (facultatif)

Instructions:

- Lavez les tomates cerises et les feuilles de basilic.
- Égouttez les boules de mozzarella.
- Alternez sur des bâtonnets (ou cure-dents) : une tomate cerise, une feuille de basilic, et une boule de mozzarella.
- Arrosez d'huile d'olive, assaisonnez de sel, poivre, et vinaigre balsamique si désiré.
- Servez frais.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par personne : Environ 150 kcal

HEALTHY RECIPES

TAPAS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Toast au thon fromage frais & herbes de Provence



Astuce diet : choisissez du pain complet et remplacez la mayonnaise par du fromage frais pour une option plus saine.

Ingredients (pour 2 tartines)

- 2 tranches de pain aux noix
- 1 petite boîte de thon au naturel (environ 100 g)
- 50 g de fromage frais maigre
- 1/4 de concombre en fines tranches
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel, poivre
- Un filet de jus de citron (optionnel)

Instructions :

- Égouttez le thon et mélangez-le avec le fromage frais dans un bol. Assaisonnez avec les herbes de Provence, le sel, le poivre, et un filet de jus de citron si désiré.
- Tartinez le mélange thon-fromage frais sur les tranches de pain aux noix.
- Disposez les tranches fines de concombre sur le dessus.
- Servez immédiatement.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 250 kcal/tartine

HEALTHY RECIPES

TAPAS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Houmous de lentilles aux patates douces rôties



Ingrédients (pour 4 personnes)

Houmous de lentilles :

- 200 g de lentilles cuites
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (environ 20 g)
- 1 à 2 gousses d'ail (selon vos goûts)
- 1 cuillère à café de paprika doux (ou fumé)
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques fraîches (persil, coriandre ou basilic)

Patates douces rôties :

- 2 patates douces moyennes (environ 400 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (environ 10 g)
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques (thym ou romarin, facultatif)

Instructions :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes.
- Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, assaisonnez de sel, poivre, et éventuellement de thym ou romarin. Enfouez pour environ 25 à 30 minutes.
- Dans un mixeur, mettez les lentilles cuites, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le paprika, les patates douces cuites et une pincée de sel et poivre.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Si le houmous est trop épais, ajoutez un peu d'eau.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par personne : Environ 350 kcal

HEALTHY RECIPES

TAPAS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Houmous de lentilles aux aubergines



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 aubergine
- tasse de lentilles cuites (vertes ou brunes)
- gousses d'ail, hachées
- Un peu de jus de 1 citron
- 2 cuillères à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre, au goût
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché (facultatif, pour la garniture)

Instructions:

- Préchauffez votre four à 200°C (400°F).
- Piquez l'aubergine à plusieurs endroits avec une fourchette, puis placez-la sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant environ 30-40 minutes, jusqu'à ce que la peau de l'aubergine soit fripée et que la chair soit tendre. Retirez l'aubergine du four et laissez-la refroidir. Pendant ce temps, rincez les lentilles cuites à l'eau froide et égouttez-les. Une fois que l'aubergine a refroidi, retirez la peau, coupez-la en morceaux et placez-la dans un mixeur.
- Ajoutez les lentilles, l'ail haché, le jus de citron, le tahini, l'huile d'olive, le cumin, le paprika, le sel et le poivre avec l'aubergine.
- Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Garnir d'herbe aromatiques si vous souhaitez!

Valeur nutritionnelle:

- Calories par personne : Environ 350 kcal

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Salade de pétales de sarrasin, lentilles brunes, tomates séchées



Astuce diet : Optez pour des lentilles déjà cuites, une solution à la fois pratique et bénéfique pour la digestion. Prêtes à l'emploi, elles permettent de gagner du temps en cuisine tout en conservant leurs qualités nutritionnelles. De plus, les lentilles précuites sont souvent plus faciles à digérer, car le processus de cuisson réduit leur teneur en certains composés pouvant causer des inconforts digestifs. Incorporer des lentilles déjà cuites dans vos plats vous aide à maintenir un régime équilibré tout en simplifiant la préparation de repas.

Ingrédients(pour 4 personnes)

- 100 g de pétales de sarrasin (ou grains de sarrasin)
- 150 g de lentilles cuites
- 1 aubergine coupée en dés
- 1 courgette coupée en dés
- 6 tomates séchées coupées en morceaux
- 100 g de ricotta
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- Sel, poivre

Instructions :

- Faites revenir les dés d'aubergine et de courgette dans 1 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.
- Dans un saladier, mélangez les pétales de sarrasin cuits, les lentilles, les légumes sautés et les tomates séchées.
- Ajoutez la ricotta émiettée, le thym, le sel et le poivre.
- Arrosez avec la 2ème c. à soupe d'huile d'olive et mélangez bien avant de servir.
- Une salade complète et gourmande, parfaite pour un repas sain et équilibré.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 350 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Salade de pdt amandes, lentilles, huile de colza, maïs →

Astuce diet : Optez pour des lentilles déjà cuites, une solution à la fois pratique et bénéfique pour la digestion. Prêtes à l'emploi, elles permettent de gagner du temps en cuisine tout en conservant leurs qualités nutritionnelles. De plus, les lentilles précuites sont souvent plus faciles à digérer, car le processus de cuisson réduit leur teneur en certains composés pouvant causer des inconforts digestifs. Incorporer des lentilles déjà cuites dans vos plats vous aide à maintenir un régime équilibré tout en simplifiant la préparation de repas.

Ingrédients(pour 4 personnes)

- 300 g de pommes de terre
- 200 g de lentilles cuites
- 100 g de maïs (en conserve ou frais)
- 1 courgette
- 50 g d'amandes (effilées ou entières)
- 1 petite échalote (ou oignon rouge)
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre au goût
- Quelques brins de persil ou de coriandre pour la garniture (optionnel)

Instructions :

- Lavez les pdt et la courgette, coupez-les en petits dés et les cuire au cuit-vapeur pendant 11 min..
- Dans un grand saladier, ajoutez les dés de pommes de terre, les lentilles cuites, le maïs, les dés de courgette et l'échalote finement hachée.
- Si vous utilisez des amandes entières, vous pouvez les torréfier légèrement à la poêle pour plus de saveur, puis les ajouter à la salade.
- Dans un petit bol, mélangez l'huile de colza, le jus de citron, le sel et le poivre. Versez cette vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 350 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Pâte à bagels aux sésames blanches

Astuce diet : ajoutez des graines de sésame à vos plats pour rehausser leur saveur tout en bénéficiant d'une riche source de micronutriments.

Elles apportent non seulement un goût subtil et agréable, mais sont également riches en calcium, magnésium, et acides gras essentiels.



Ingrédients :

- 500 g de farine complète
- 1 sachet de levure boulangère (7-8 g)
- 1 c. à soupe de sucre de coco
- 1 c. à café de sel
- 300 ml d'eau tiède
- 2 c. à soupe de graines de sésame

Instructions :

- Mélangez la farine, la levure, le sucre de coco, et le sel.
- Ajoutez l'eau tiède et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 1 heure.
- Divisez en 8 boules, formez des anneaux, puis laissez reposer 30 minutes.
- Pochez les bagels 1 minute dans de l'eau frémissante. Disposez-les sur une plaque, badigeonnez d'eau, saupoudrez de graines de sésame, et enfourez à 200°C pendant 15-20 minutes.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 180 kcal/bagel

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Bagel maison au houmous de lentilles et patates douces, concombre et paprika



Ingrédients(pour 1 personne)

- 1 bagel aux graines de sésame (coupé en deux) (voir recette précédente)
- 3 cuillères à soupe de houmous de lentilles (voir recette précédente)
- 1/4 de concombre (en rondelles fines)
- 1 pincée de paprika
- Quelques feuilles de salade (facultatif)

Instructions:

- Toastez légèrement le bagel aux graines de sésame.
- Étalez le houmous de lentilles sur les deux moitiés.
- Disposez les rondelles de concombre par-dessus.
- Saupoudrez de paprika et ajoutez de la salade si désiré.
- Refermez le bagel et servez.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par personne : Environ 350 kcal

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Fêta chaude potiron

Astuce diet : accompagnez ce délicieux repas de pain complet pour en faire une option plus équilibrée. Le pain complet est riche en fibres, vitamines et minéraux, ce qui contribue à une meilleure satiété et à un apport nutritionnel plus complet.



Ingédients (pour 2 pers.)

- 200 g de fêta
- 300 g de potiron en dés
- 2 tranches de pain complet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- 1/2 c. à café de cumin
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel, poivre

Instructions :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Disposez les dés de potiron sur une plaque de cuisson, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de cumin, thym, poivre de Cayenne, sel et poivre.
- Ajoutez la fêta entière ou coupée en gros morceaux sur la plaque, puis enfournez pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que le potiron soit tendre et la fêta légèrement dorée.
- Servez chaud avec une tranche de pain complet grillée pour accompagner.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 350 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VREURICK ANNE-GAËLLE

Tarte salée aux légumes, mozzarella et ricotta



Astuce diet : optez pour une pâte à pizza allégée en matières grasses pour une alternative plus saine. Cette option réduit l'apport calorique tout en conservant la texture et le goût de la pizza.

En choisissant une pâte moins grasse, vous savourez d'un repas plus équilibré sans sacrifier le plaisir, tout en favorisant une alimentation plus légère et plus adaptée à vos objectifs nutritionnels.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte à pizza prête à l'emploi
- 1 aubergine (coupée en rondelles)
- 1 courgette (coupée en rondelles)
- 2 tomates (coupées en rondelles)
- 200 g de mozzarella (coupée en rondelles)
- 150 g de ricotta (hachée)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café d'origan
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel et poivre

Instructions :

- Préchauffez le four : à 200°C.
- Préparez la pâte : Étalez la pâte à pizza dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- Saisissez les légumes : Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir les rondelles d'aubergine et de courgette pendant 5-7 minutes. Assaisonnez du poivre, thym et origan. Disposez les légumes : Répartissez les légumes ainsi que les rondelles de tomates et de mozzarella par-dessus.
- Versez la dernière cuillère d'huile d'olive sur le dessus. Enfourez : Faites cuire pendant 25-30 minutes. Ajoutez le basilic : À la sortie du four, ajoutez la ricotta : Parsemez la ricotta hachée sur le dessus de la tarte et garnissez avec des feuilles de basilic frais avant de servir.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 350 kcal (pour 1/4 de tarte)

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Tarte salée butternut mozza



Astuce diet : optez pour une pâte à pizza allégée en matières grasses pour une alternative plus saine. Cette option réduit l'apport calorique tout en conservant la texture et le goût de la pizza.

En choisissant une pâte moins grasse, vous savourez d'un repas plus équilibré sans sacrifier le plaisir, tout en favorisant une alimentation plus légère et plus adaptée à vos objectifs nutritionnels.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte à pizza
- 200 g de mozzarella
- 500 g de butternut surgelé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Basilic ou origan (facultatif)

Instructions:

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Cuire au cuit-vapeur les morceaux de butternut surgelés pendant 15 minutes.
- Émincez l'oignon et l'ail. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Faites-les revenir quelques minutes pour les attendrir. Assaisonnez avec du sel, poivre, et ajoutez du basilic ou de l'origan selon votre goût.
- Ajoutez le butternut à ce mélange
- Étalez la pâte à pizza dans un moule à tarte.
- Coupez la mozzarella en tranches ou en dés et répartissez-la sur le fond de tarte et ajoutez le mélange butternut.
- Enfourez pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Valeur nutritionnelle :

- Calories : environ 350 kcal (pour 1/4 de tarte)

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Chakchouka



Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 œufs
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 gros oignon
- 4 tomates mûres (ou une boîte de tomates concassées)
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de harissa (optionnel, pour un peu de piquant)
- Sel et poivre
- Persil frais pour la garniture

Instructions:

- Émincez l'oignon puis coupez les poivrons en lanières.
- Hachez l'ail. Pelez et concassez les tomates si vous utilisez des tomates fraîches
- Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les poivrons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez l'ail haché et faites revenir une minute.
- Incorporez les tomates concassées.
- Ajoutez le paprika, le cumin, la harissa (si vous en utilisez), du sel et du poivre.
- Laissez mijoter à feu moyen pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse
- Avec une cuillère, faites trois petits puits dans la sauce.
- Cassez un œuf dans chaque puits.
- Couvrez la poêle et laissez cuire.
- Garnissez de persil frais haché..

Valeur nutritionnelle:

- Calories : environ 350 kcal

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Frittata cottage cheese saumon fumé aneth



Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 œufs
- 50 grammes saumon (fumé, coupé en lamelles)
- 50 grammes cottage cheese
- 1 courgette (en dés)
- 1/2 oignon (cisé)
- aneth (frais)
- 1 c.à.c.d' huile d'olive
- poivre
- sel
- Accompagnement : galettes de riz

Instructions:

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans une poêle faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive et ajoutez la courgette et cuisez bien doré.
- Transférez le tout dans une poêle résistant au four en même temps que le saumon fumé.
- Battez les oeufs avec le cottage cheese, épicez généreusement avec poivre, sel et aneth frais puis nappez les légumes et le saumon avec le mélange.
- Enfourez à 180°C durant 15-20 minutes puis servez en ajoutant encore un peu d'aneth.

Valeur nutritionnelle:

- Calories : environ 449 kcal.

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VREURICK ANNE-GAËLLE

Quiche aux légumes et fromage de chèvre



Astuce diet : prenez une pâte à pizza qui est moins grasse

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte à pizza ou brisée prête à l'emploi
- 3 œufs
- 200 ml de jus d'amande sans sucre ajouté (ou lait)
- 100 g de fromage de chèvre
- 100 g de tomates séchées (hachées)
- 1 petite courgette (râpée ou coupée en rondelles)
- 1 gousse d'ail (hachée)
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais (ou 1 cuillère à café séché)
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de curry
- Quelques amandes

Instructions:

- Préchauffez le four : à 180°C.
- Préparez la pâte : Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- Mélangez les ingrédients : Dans un bol, battez les 3 œufs avec le jus d'amande, l'ail, le paprika, le curry, l'aneth, le sel et le poivre.
- Ajoutez les légumes : Incorporez les tomates séchées et la courgette au mélange.
- Versez sur la pâte : Émiettez le fromage de chèvre sur le fond de tarte et versez le mélange d'œufs et légumes par-dessus et ajoutez les amandes.
- Enfourez : Faites cuire pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et ferme au toucher.

Valeur nutritionnelle:

- Calories: environ 320 kcal (pour 1/4 de quiche)

HEALTHY RECIPES

PLATS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VREURICK ANNE-GAËLLE

Quiche aubergine, courgette et mozzarella



Astuce diet : prenez une pâte à pizza qui est moins grasse

Ingredients (pour 4 personnes)

- 1 pâte à pizza prête à l'emploi
- 1 aubergine (coupée en dés)
- 1 courgette (coupée en dés)
- 200 g de mozzarella (coupée en dés)
- 3 œufs
- 200 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 cuillère à soupe de thym
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin

Instructions:

- Préchauffez le four : à 180°C.
- Préparez la pâte : Étalez la pâte à pizza dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- Faites revenir les légumes : Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir les dés d'aubergine et de courgette pendant environ 5-7 minutes. Assaisonnez avec sel, poivre, thym, origan, paprika et cumin.
- Mélangez les ingrédients : Dans un bol, battez les œufs avec le jus d'amande. Ajoutez la mozzarella et les légumes sautés, puis mélangez bien.
- Versez sur la pâte : Répartissez le mélange sur la pâte à pizza.
- Enfournez : Faites cuire pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et ferme au toucher.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 320 kcal (pour 1/4 de quiche)

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Gâteau aux pommes baies de goji



Astuce diet : choisissez des pommes bien mûres pour apporter une saveur naturellement sucrée à vos plats. Leur maturité accentue leur teneur en sucre naturel, ce qui permet de réduire ou d'éviter l'ajout de sucre raffiné.

Ingrédients (pour 6-8 parts) :

- 3 pommes
- 150 g de farine complète
- 50 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 80 ml d'huile d'olive
- 50 g de baies de goji
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle
- 2 c. à soupe de miel
- 100 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)

Instructions:

- Préchauffez le four à 180°C.
- Épluchez et coupez les pommes en dés. Réservez.
- Dans un bol, mélangez la farine complète, les flocons d'avoine, la levure chimique et la cannelle.
- Dans un autre bol, battez les œufs, puis ajoutez l'huile d'olive, le lait d'amande et le miel (si utilisé).
- Incorporez progressivement les ingrédients secs dans le mélange liquide.
- Ajoutez les pommes et les baies de goji, puis mélangez doucement.
- Versez la pâte dans un moule chemisé de papier cuisson.
- Enfourez pour 30 à 35 minutes.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 180 à 210 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Quinoa banana Bread



Astuce diet : choisissez des bananes bien mûres pour apporter une saveur naturellement sucrée à vos plats. Leur maturité accentue leur teneur en sucre naturel, ce qui permet de réduire ou d'éviter l'ajout de sucre raffiné.

Ingrédients (pour 8 parts) :

- 300 g de quinoa cru
- 150 g de farine de sarrasin
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.c de cannelle (facultatif)
- 250 ml de jus d'amande
- 1 sachet de levure
- 1 poignée d'amandes effilées
- 3 bananes

Instructions :

Préchauffer le four à 180°C.

Cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau chaude selon les indications du packaging.

Mettre la farine tamisée, la levure, le jus d'amande, les amandes effilées dans un cul de poule.

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Ecraser 3 bananes et ajouterles avec les autres ingrédients.

Obtenir une pâte homogène.

Ajouter le quinoa cuit dans la pâte et mélanger.

Ajouter 1 c.à.s de miel et verser la pâte dans un moule graissé.

Enfourner la préparation pendant 55 minutes à 180°C.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 180 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Banana Bread au matcha

Astuce diet : utilisez des fruits séchés et des bananes bien mûres pour donner le goût sucré. Ajoutez également du matcha pour ses bienfaits exceptionnels et sa saveur unique. Le matcha est une poudre de thé vert riche en antioxydants qui peut rehausser le goût de vos préparations tout en offrant une source d'énergie durable.



Ingrédients (pour 8 personnes)

- 3 bananes mûres (dont 1 pour le topping)
- 3 œufs
- 200 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 200 g de farine (blé complet ou autre)
- 1 sachet de levure chimique (environ 10 g)
- 50 g de nibs de cacao 100 %
- 50 g de mangues séchées (coupées en petits morceaux)
- Une pincée de sel
- Épices au choix (cannelle, vanille, etc. - facultatif)
- 1 c.à.s de matcha

Instructions :

- Préchauffez le four : à 180°C (350°F).
- Préparez les bananes : Écrasez 2 bananes dans un grand bol. Coupez la troisième banane en deux dans le sens de la longueur pour la garniture. Ajoutez les œufs et le jus d'amande aux bananes écrasées. Mélangez bien et incorporez la farine, la levure chimique et les épices.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les nibs de cacao et les morceaux de mangue séchée. Versez la pâte dans un moule huilé et disposez les moitiés de banane sur le dessus.
- Enfournez : Faites cuire pendant 45-55 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et qu'un couteau en ressorte propre. Laissez refroidir et ajoutez une c.à.s de matcha par dessus.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 120 kcal

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Compote de poires aux amandes

Astuce diet : choisissez des poires bien mûres pour préparer une compote naturellement sucrée, qui vous permettra d'éviter l'ajout de sucre raffiné. Leur douceur naturelle apporte une saveur agréable et savoureuse, idéale pour une compote onctueuse.



Ingrédients (pour 4-6parts) :

- 6 poires (mûres et sucrées)
- 30 g d'amandes (effilées ou hachées)
- 100 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (facultatif)

Instructions :

- Épluchez, épépinez et coupez les poires en petits morceaux.
- Mettez les morceaux de poires dans une casserole avec l'eau et le jus de citron (facultatif pour éviter l'oxydation).
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les poires soient bien tendres.
- Ajouter les amandes :
- Pendant la cuisson des poires, faites légèrement dorer les amandes dans une poêle à sec (sans huile) pour plus de croquant et de saveur.
- Lorsque les poires sont cuites, incorporez les amandes grillées à la compote.
- Écrasez les poires à l'aide d'un presse-purée pour une texture rustique ou mixez-les pour une consistance plus lisse.
- Servez la compote tiède ou froide, agrémentée des amandes pour le croquant.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 80 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Compote de pommes à la cannelle

Astuce diet : choisissez des pommes bien mûres pour préparer une compote naturellement sucrée, qui vous permettra d'éviter l'ajout de sucre raffiné. Leur douceur naturelle apporte une saveur agréable et savoureuse, idéale pour une compote onctueuse.

Pour rehausser encore plus le goût, n'hésitez pas à ajouter de la cannelle. Cette épice aromatique non seulement enrichit la compote de sa délicieuse saveur chaude, mais elle offre également de nombreux bienfaits pour la santé, grâce à sa richesse en antioxydants



Ingrédients (pour 4-6 parts) :

- 6 pommes (de préférence des pommes naturellement sucrées comme Golden, Gala, ou Fuji)
- 1 bâton de cannelle ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 100 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (facultatif, pour éviter l'oxydation)

Instructions :

- Épluchez, épépinez et coupez les pommes en petits morceaux.
- Mettez les pommes dans une casserole avec l'eau et la cannelle.
- Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.
- Retirez le bâton de cannelle si utilisé.
- Écrasez les pommes avec un presse-purée pour une texture plus rustique ou mixez-les si vous préférez une compote lisse.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 78 kcal/pers.

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Salade de fruits jolie jolie jolie

Astuce diet : optez pour des fraises surgelées pour préparer une délicieuse salade de fruits. Les fraises surgelées conservent leur valeur nutritionnelle, offrant ainsi une excellente source de vitamines, minéraux et antioxydants tout au long de l'année. Elles sont livrées à pleine maturité et immédiatement congelées, ce qui préserve les vitamines et les minéraux.

Ingrédients (pour 4 pers.)

- 2 kiwis
- 1 pomme
- 1/4 de melon vert
- 100 g de fraises surgelées
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Quelques grenades
- 1 c. à soupe de jus de citron (optionnel)

Instructions :

- Épluchez les kiwis et la pomme, puis coupez-les en morceaux.
- Coupez le melon vert en dés.
- Si les fraises surgelées sont trop grosses, laissez-les décongeler légèrement avant de les couper en morceaux.
- Dans un saladier, mélangez tous les fruits.
- Ciselez la menthe fraîche et ajoutez-la à la salade.
- Arrosez d'un filet de jus de citron si vous souhaitez un peu plus de fraîcheur et ajoutez quelques baies de grenade.
- Mélangez bien et servez frais.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 80 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Cookies chocolat noir

Astuce diet : utiliser de la farine complète, comme la farine de sarrasin, pour préparer des cookies au chocolat noir. La farine complète est plus riche en fibres, vitamines et minéraux que la farine blanche, ce qui contribue à une meilleure satiété.

La farine de sarrasin, en particulier, ajoute une saveur unique et légèrement noisette à vos cookies, tout en offrant des bienfaits nutritionnels supplémentaires, notamment des protéines de haute qualité et des antioxydants.



Ingrédients (pour 4 pers.)

- 100 g de farine de sarrasin
- 50 g de flocons d'avoine
- 100 g de chocolat noir (70% de cacao), haché
- 50 g de miel
- 1 œuf
- 50 g de beurre
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1/2 c. à café de vanille (extrait ou en poudre)
- 1 pincée de sel

Instructions :

- Préchauffez le four à 180°C (350°F) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin, les flocons d'avoine, la levure chimique et le sel. Dans un autre bol, battez l'œuf, puis ajoutez le miel, le beurre fondu et l'extrait de vanille. Mélangez bien.
- Ajoutez le mélange humide au mélange sec et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez ensuite le chocolat noir haché.
- Façonnage des cookies : À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez des boules de pâte sur la plaque de cuisson, en
- Enfourez pour 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.
- Laissez les cookies refroidir sur la plaque.

Valeur nutritionnelle :

- Environ : 210 kcal/pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Flan aux poires

Astuce diet : utilisez des poires bien mûres pour apporter une douceur naturelle à votre flan aux poires. Leur saveur sucrée et juteuse élimine le besoin d'ajouter du sucre raffiné, tout en offrant une texture fondante et agréable.

En outre, optez pour la farine complète dans votre préparation. Contrairement à la farine blanche, la farine complète est plus riche en fibres, ce qui favorise la satiété et aide à maintenir une digestion saine.



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 poires (coupées en dés)
- 3 œufs
- 200 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 100 g de farine complète
- 1 sachet de levure chimique (environ 10 g)
- 1 pincée de sel
- Épices au choix (cannelle ou vanille, facultatif)

Instructions :

- Préchauffez le four : à 180°C (350°F).
- Préparez les poires : Pelez et coupez les poires en dés. Disposez-les dans un moule à tarte ou un plat allant au four.
- Mélangez les ingrédients : Dans un bol, battez les œufs avec le jus d'amande jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Incorporez la farine complète, la levure chimique, le sel et les épices (si utilisées). Mélangez bien.
- Versez le mélange sur les dés de poires dans le moule.
- Enfournez : Faites cuire pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que le flan soit doré et ferme au toucher.
- Laissez refroidir : Une fois cuit, laissez refroidir avant de servir.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 180 kcal / pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Pain perdu

- **Astuce diet :** Vous pouvez également remplacer l'huile par une cuisson sans matière grasse dans une poêle bien chaude si vous souhaitez une version encore plus légère.
- Optez pour du pain complet ou aux céréales pour **plus** de fibres et de satiété.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 tranches de pain complet ou de pain de seigle (idéalement légèrement rassis)
- 2 œufs
- 100 ml de lait d'amande (ou tout autre lait végétal ou écrémé)
- 1 cuillère à café d'extract de vanille (optionnel)
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable (optionnel)
- Cannelle en poudre (selon vos goûts)
- Huile d'olive pour la cuisson (en petite quantité)

Instructions :

- Dans un bol, battez les œufs avec le lait, l'extract de vanille, et la cannelle. Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable pour un peu de douceur (facultatif).
- Trempez les tranches de pain dans le mélange œuf-lait, en vous assurant qu'elles soient bien imbibées des deux côtés sans se décomposer.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'huile d'olive (juste assez pour graisser la poêle).
- Faites dorer les tranches de pain à feu moyen 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.
- Servez le pain perdu avec des fruits frais (banane, fruits rouges, etc.) et un filet de miel ou de sirop d'érable si vous le souhaitez.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 325-350 kcal / pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Tarte sucrée pomme nectarine noisettes



Astuce diet : utilisez des pommes et nectarines bien mûres pour apporter une douceur naturelle à votre tarte.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte brisée (maison ou prête à l'emploi)
- 1 pomme (coupée en fines tranches)
- 1 nectarine (coupée en fines tranches)
- 1 cuillère à soupe de miel
- Quelques noisettes (hachées ou entières)
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

Instructions:

- Préchauffez le four : à 180°C (350°F).
- Préparez la pâte : Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- Répartissez les tranches de pomme et de nectarine sur le fond de tarte de manière harmonieuse.
- Arrosez les fruits avec le miel et, si désiré, saupoudrez de cannelle.
- Répartissez les noisettes sur le dessus des fruits.
- Enfournez : Faites cuire pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres et la pâte légèrement dorée.
- Laissez la tarte refroidir légèrement avant de servir.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 200 kcal/ pers

HEALTHY RECIPES

DESSERTS

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Gâteau pour sportifs aux flocons d'avoine

Astuce diet : Pour un gâteau savoureux et nutritif adapté aux sportifs, mettez sur des flocons d'avoine comme ingrédient principal. Les flocons d'avoine sont une excellente source de complexes de glucides, fournissant une énergie durable, ce qui en fait un choix idéal avant ou après l'effort physique.

Les flocons d'avoine sont riches en fibres solubles, comme le bêta-glucane, qui assurent une digestion saine et permettent de maintenir une sensation de satiété plus longtemps. Cela peut être particulièrement bénéfique pour contrôler l'appétit et éviter les grignotages excessifs.



Ingrédients (pour 8 personnes)

- 200 g de flocons d'avoine
- 3 œufs
- 50 g de cacao en poudre non sucré
- 100 ml de miel (ou ajustez selon le goût)
- 200 ml de jus d'amande sans sucre ajouté
- 1 sachet de levure chimique (environ 10 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- Une pincée de sel

Instructions :

- Préchauffez le four : à 180°C (350°F).
- Dans un grand bol, combinez les flocons d'avoine, le cacao, la levure chimique, les graines de chia et le sel.
- Dans un autre bol, battez les œufs avec le miel et le jus d'amande jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Combinez les mélanges : Ajoutez le mélange liquide aux ingrédients secs et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Tapissez un moule à gâteau de papier sulfurisé ou graissez-le, puis versez-y la pâte.
- Enfournez : Faites cuire pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : environ 180 kcal

HEALTHY RECIPES

BOISSON

COOKBOOK

By Anne-Gaëlle
Vreurick



Eau détox au citron et à la menthe

Astuce diet : utilisez des des rondelles de citron et de la menthe fraîche pour donner un bon goût à votre eau et enrichir en antioxydants et en vitamine C.



Ingédients

- 1 litre d'eau
- 1 citron (coupé en rondelles)
- Une poignée de feuilles de menthe fraîche
- Glaçons (facultatif)

Instructions :

- Lavez le citron et la menthe. Coupez le citron en rondelles.
- Infusez : Dans une carafe, ajoutez les rondelles de citron et les feuilles de menthe.
- Versez l'eau dans la carafe. Si vous le souhaitez, ajoutez des glaçons.
- Laissez reposer : Réfrigérez pendant au moins 1 à 2 heures pour permettre aux saveurs de se mélanger. Plus vous laissez infuser, plus le goût sera intense.
- Servez : Remuez légèrement avant de servir.
- Vous pouvez garnir chaque verre de quelques feuilles de menthe supplémentaires.

Astuce :

Vous pouvez également ajouter d'autres fruits comme des fraises, des concombres ou des oranges pour varier les saveurs

Valeur nutritionnelle :

- Calories par portion : Environ 0 kcal

COOKING

Planner

Planning de vos repas hebdomadaire

	PDJ	Lunch	Snack	repas du soir	Snack
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Notes

Suggestion
de repas

@annegaelle_diet

Planning de vos repas hebdomadaire

	PDJ	Lunch	Snack	Repas du soir	Snack
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Notes

Suggestion
de repas

@annegaelle_diet



ANNEGAELE.DIET

CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES

Motivation, résultats & plaisir alimentaire



ANNE-GAËLLE VREURICK



DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Rééquilibrage alimentaire

Perte de poids/prise de masse

Femme enceinte

TCA (hyperphagie, boulimie, anorexie)

Diabète de type 1 et diabète de type 2

Allergies/intolérances alimentaires

Syndrome de l'intestin irritable

Alimentation de l'enfant

Insuffisance rénale

Hypercholestérolémie/ hypertension artérielle

Plus d'infos

 Cabinet médical Couez Forret Courtin ;
Rue Praile 173 Nalignes

 0472/81.84.39

 <https://dieteticienneannegaelle.systeme.io/>

 @annegaelle_diet

SCAN ME





ANNEGAELLE.DIET
COURS DE PILATES,
YOGA & ABDOS
FESSIERS



Lundi : Pilates : 18h-19h

Lundi : Abdos fessiers : 19h-20h



Mardi : Yoga dynamique : 18h-19h

Mercredi : Pilates : 17h-18h

Mercredi : Pilates : 18h-19h

Mercredi : Abdos fessiers : 19h-20h

Samedi : Pilates : 10h-11h



Jeudi : Pilates : 18h-19h

Jeudi : Abdos fessiers : 19h-20h

☎ 0472/81.84.39

🌐 <https://dieteticienneannegaelle.systeme.io/>

📷 @annegaelle_diet

Plus d'infos

SCAN ME



**« ILS NE SAVAIENT PAS QUE
C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS
L'ONT FAIT. »
MARK TWAIN**



PLUS D'INFOS



Anne-Gaëlle Vreurick diététicienne nutritionniste
agrée
Consultation Cabinet médical Couez-Forret-Courtin
Rue Praile n°173, Nalinnes 6120

Coach sportive certifiée
Cours de Pilates, de Yoga et d'abdos fessiers et
cours de remise en forme

