

RE⁷

Mon cahier de l'été

Pour un été sain,
énergique et
épanouissant.

7 X 7 Recettes
7 astuces ventre plat
7 conseils organisation
7 idées recues
7 Pensées positives
Et bien plus !

feel
YOUR
FOOD

Bien dans son assiette

7 citations inspirantes

- "Que ton aliment soit ta seule médecine."
– Hippocrate
- "Ce bonheur n'est pas quelque chose de prêt à l'emploi. Il vient de tes propres actions."
– Dalai Lama
- "Nous sommes ce que nous mangeons."
– Jean Anthelme Brillat-Savarin
- "La vie est faite de petits bonheurs, comme une journée ensoleillée et un repas partagé."
– Inconnu
- "Manger sainement est une forme de respect envers soi-même."
– Inconnu
- "Ce voyage de mille lieues commence par un seul pas."
– Cao Tseu
- "Vous serez surpris de voir ce que vous pouvez accomplir en mangeant simplement normalement!"
– Tonton Nono

Avant - propos

L'été est la saison de la lumière, de la chaleur et du renouveau.

C'est une période où nous aspirons à nous sentir mieux dans notre peau, à profiter pleinement des journées ensoleillées, des plages, et des moments de convivialité en famille ou entre amis. Pour beaucoup, c'est aussi le moment de se fixer des objectifs de bien-être et de transformation.

"**RE'7 Mon cahier de l'été**" est né de cette aspiration. En tant que coach en nutrition, j'ai accompagné de nombreuses personnes dans leur quête de perte de poids et de bien-être. J'ai vu les défis qu'elles rencontrent et les victoires qu'elles célèbrent. Ce livre est conçu pour être votre guide pratique et inspirant, vous offrant les outils nécessaires pour faire de cet été un tournant dans votre vie.

Ce guide est structuré autour de concepts simples et efficaces :

- des conseils pour gagner du temps en cuisine,
- des astuces pour un ventre plat,
- des stratégies d'organisation,

et une **multitude de recettes saines et savoureuses** adaptées à la saison estivale.

Chaque section est pensée pour s'intégrer facilement dans votre quotidien, vous permettant de prendre soin de vous sans sacrifier le plaisir de vivre.

Avec enthousiasme et soutien



Créateur Feel You
Nutrithérapeute
Life coach





Devinez-moi !

- Je suis petit mais j'ai un pouvoir immense,
- Je peux calmer votre faim avec aisance.
- Je suis un grain, souvent oublié,
- Mais mon profil nutritionnel est très recherché.
- Je suis riche en fibres, vitamines et fer,
- Et je pousse dans les champs à l'air libre, non en serre.
- Je suis parfois noir, rouge ou blanc,
- Et en salade ou en soupe, je suis très franc.
- Qui suis-je ?

réponse: Les lentilles

- Je suis souvent associé à l'Italie,
- Mais je ne suis pas une pâte, ni une sauce par ici.
- Je suis vert, rouge ou jaune selon ma variété,
- Et je suis croquant quand je suis bien frais.
- Riche en vitamines et faible en calories,
- Je suis souvent tranché dans les salades ou grillé au BBQ en compagnie.
- Qui suis-je ?

réponse: Les poivrons

- Je suis petit mais puissant,
- Et souvent servi croquant.
- Ma peau peut être brune ou blanche,
- Je suis souvent dans les plats, mais parfois en sauce avec un peu de chance.
- On me dit bon pour le cœur, riche en bons gras,
- Je suis souvent dans les salades, et parfois sur le pain plat.
- Qui suis-je ?

réponse: Les noix

- Je suis souvent une collation rapide,
- À croquer ou à tremper, je suis toujours apprécié.
- Ma couleur peut varier du vert au rouge vif,
- Et parfois je suis farci, pour un plat festif.
- Riche en vitamines, fibres et hydratation,
- Je suis aimé des grands comme des petits, sans exception.
- Qui suis-je ?

réponse: Le concombre

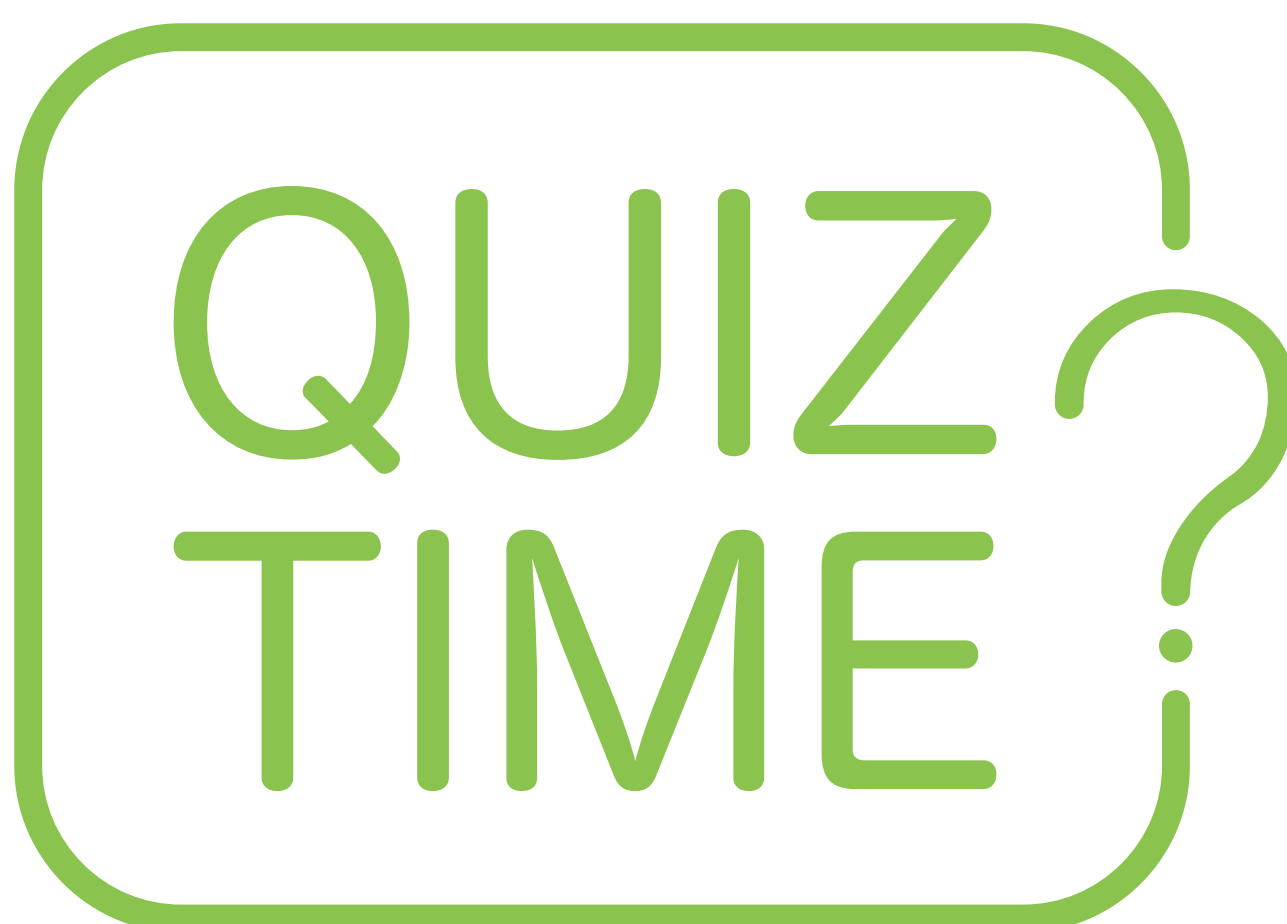


Table des matières

1. Introduction

- Votre Voyage vers la Transformation Estivale (P.4)
- L'Importance d'une Nutrition Équilibrée (P.4)

2. "7 Conseils pour Gagner du Temps en Cuisine"

- Planification des Repas (P.5)
- Préparation en Lot (P.5)
- ...

3. "7 Astuces Ventre Plat"

- Hydratation (P.6)
- Aliments Riches en Fibres (P.6)
- Réduction des Sucres (P.6)
- ...

4. "7 Conseils d'Organisation"

- Agenda Hebdomadaire (P.7)
- Listes de Courses (P.7)
- Rangement de la Cuisine (P.7)
- ...

5. "7 Recettes de Petits-Déjeuners en Moins de 10 Minutes"

- Overnight Oats (P.8)
- Toast à l'Avocat (P.9)
- Yaourt aux Fruits (P.10)
- ...

6. "7 Recettes Lunchs Estivaux à emporter"

- Salade de pâtes (P.15)
- Wraps de Poulet (P.16)
- Taboulé aux Herbes (P.17)
- ...

7. "7 Repas Froids Canicule"

- Salade de pâtes aux courgettes et crevettes (P.26)
- Carpaccio fraîcheur de boeuf (P.27)
- Gravlax de saumon (P.28)
- ...

8. "7 Recettes de Barbecue"

- Brochettes de Poulet Mariné (P.33)
- Filets de Saumon Grillé (P.34)
- Grillades texanes (P.35)
- ...

9. "7 Recettes de Salades de Pâtes"

- Salade de Pâtes au Pesto (P.40)
- Salade de Pâtes aux Légumes Grillés (P.41)
- Salade de Pâtes à la catalane (P.42)
- ...

10. "7 Recettes de collations Summer Plaisir"

- Glace vanille maison sans sorbetière (P.47)
- Smoothie Fraises Banane (P.48)
- Sorbet Citron Vert (P.49)
- ...

11. "7 Planches Apéros Fun et Diet"

- Planche Méditerranéenne (P.54)
- Planche de Légumes avec sauce Yaourt (P.55)
- Planche de la Mer (P.56)
- ...

12. "7 Cocktails Fun et Diet"

- Virgin Mojito (P.61)
- Smoothie Tropical (P.62)
- Thé Glacé à la Pêche (P.63)
- ...

Conclusion

- Récapitulatif des "Principes Clés"
- Votre chemin vers un mode de vie sain

7 idées reçues sur la nutrition

Tous les glucides sont mauvais.

- Beaucoup de gens croient que tous les glucides doivent être évités pour perdre du poids, alors qu'en réalité, les glucides complexes comme les grains entiers, les fruits et les légumes sont essentiels pour une alimentation équilibrée.

Ces graisses font grossir.

- Il est souvent pensé que toutes les graisses sont nuisibles, mais les graisses saines, comme celles provenant des avocats, des noix et des poissons gras, sont nécessaires pour le bon fonctionnement du corps.

Ces produits allégés sont toujours meilleurs pour la santé.

- Ces aliments étiquetés "allégés" ou "sans gras" peuvent contenir des additifs et des sucres ajoutés pour compenser le manque de goût, ce qui peut être moins sain que leurs versions complètes.

Ces compléments alimentaires peuvent remplacer une alimentation équilibrée.

- De nombreuses personnes croient que prendre des vitamines et des compléments peut remplacer une alimentation variée, mais ces produits ne peuvent pas fournir tous les nutriments présents dans les aliments entiers.

Ces régimes détox sont nécessaires pour nettoyer le corps.

- Beaucoup pensent qu'il est nécessaire de suivre des régimes détox pour éliminer les toxines, alors que le corps possède naturellement des systèmes efficaces pour se détoxifier.

Manger tard le soir fait grossir.

- L'idée reçue que manger tard dans la soirée entraîne une prise de poids n'est pas totalement vraie; ce qui compte le plus, c'est la qualité et la quantité de ce que l'on mange tout au long de la journée.

Ce petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

- Bien que souvent recommandé, l'importance du petit déjeuner peut varier d'une personne à l'autre et sauter ce repas n'est pas forcément nuisible si l'apport nutritionnel total de la journée est équilibré.

Chapitre 1. Introduction

Votre Voyage vers la Transformation Estivale



Bienvenue dans "RE'7 Mon Cahier de l'Été" ! Si vous tenez ce livret entre vos mains, c'est que vous avez décidé de prendre en main votre bien-être et de faire de cet été un moment de transformation positive.

Votre Voyage vers la Transformation :

L'été est une période propice au changement. Les journées plus longues et ensoleillées nous invitent à sortir, à bouger et à adopter des habitudes de vie plus saines. C'est le moment idéal pour se fixer des objectifs de santé et de forme physique. Mais, bien souvent, entre les vacances, les barbecues, et les apéros entre amis, il peut être difficile de rester sur la bonne voie.

C'est là que ce cahier intervient. En tant que coach en nutrition, j'ai vu de nombreuses personnes se débattre avec leurs habitudes alimentaires et leurs routines quotidiennes. Ce guide est conçu pour vous offrir des solutions pratiques, efficaces et faciles à intégrer dans votre vie de tous les jours, afin que vous puissiez atteindre vos objectifs sans stress et sans sacrifier le plaisir.

L'Importance d'une Nutrition Équilibrée:

Dans "RE'7 Mon Cahier de l'Été", vous découvrirez :



Des **conseils pratiques et des astuces** pour optimiser votre temps en cuisine, obtenir un ventre plat, et organiser vos journées de manière efficace.

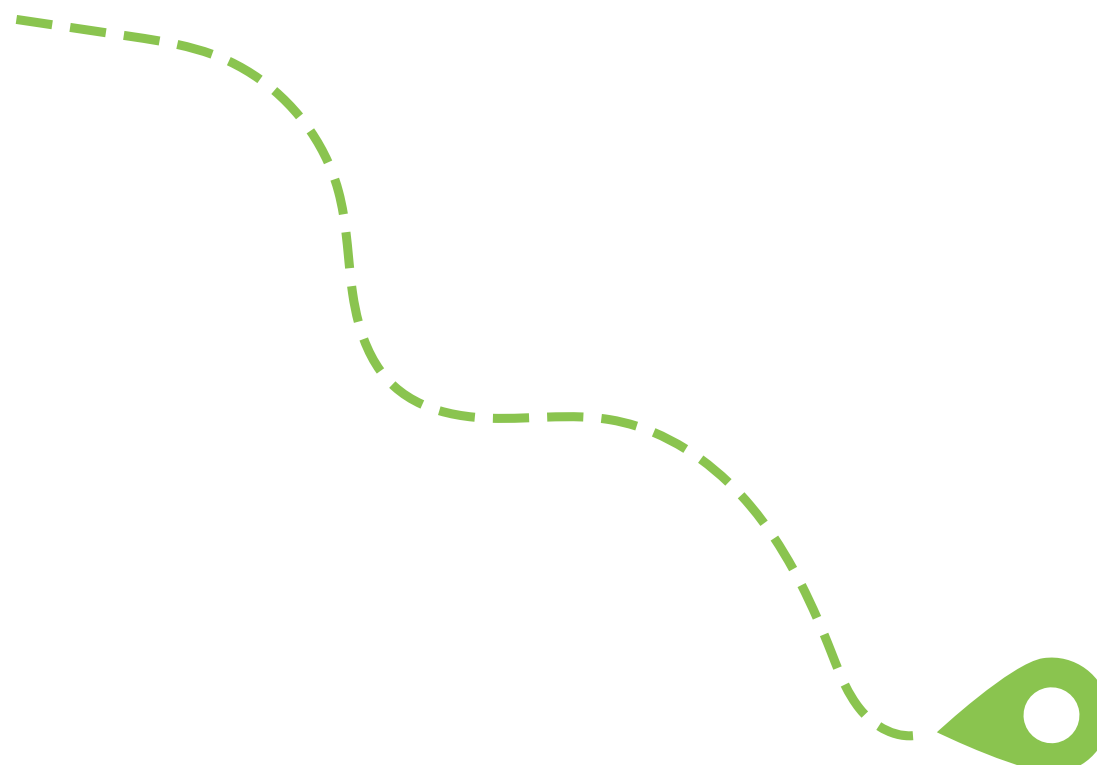


Une variété de **recettes saines, rapides et délicieuses** adaptées à toutes les occasions estivales, des petits-déjeuners rapides aux déjeuners à emporter, en passant par des repas froids, des barbecues gourmands, des salades de pâtes rafraîchissantes, des collations légères, des planches apéros amusantes et diététiques, ainsi que des cocktails sans alcool.

Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes et de conseils, mais une véritable **invitation à transformer votre mode de vie**. Chaque chapitre est pensé pour vous inspirer et vous motiver à adopter des habitudes saines et durables. La transformation que vous cherchez ne réside pas uniquement dans un changement physique, mais dans une amélioration globale de votre bien-être et de votre qualité de vie.

Je suis ravi de vous accompagner dans ce voyage. Ensemble, faisons de cet été une saison de renouveau, de vitalité et de joie. Préparez-vous à révéler la meilleure version de vous-même.

Bonne lecture et bon voyage vers votre transformation estivale !



Chapitre 2.

7 Conseils pour Gagner du Temps en Cuisine

L'été est fait pour profiter du soleil, des amis et des activités en plein air, pas pour passer des heures en cuisine. Voici sept conseils pratiques pour vous aider à préparer des repas sains rapidement et efficacement, afin que vous puissiez consacrer plus de temps aux plaisirs de l'été.

1. Planification des repas

Planifiez vos repas à l'avance pour toute la semaine. **Prenez un moment chaque week-end pour élaborer un menu** hebdomadaire. Cela vous permettra de faire des courses ciblées et d'éviter les achats impulsifs. En sachant exactement ce que vous allez cuisiner chaque jour, vous gagnerez du temps et réduirez le stress lié à la préparation des repas.

2. Préparation en lot

La préparation en lot, ou "batch cooking", consiste à **cuisiner de grandes quantités de nourriture en une seule fois** pour les consommer tout au long de la semaine. Par exemple, préparez une grande casserole de soupe, de chili ou de ragoût que vous pourrez réchauffer rapidement. Vous pouvez également cuire du riz, des pâtes ou des légumes à l'avance pour les ajouter à différents plats.

3. Utilisation des appareils électroménagers

Utilisez des appareils électroménagers comme le mixeur, le robot culinaire, la cocotte-minute ou le four à micro-ondes pour **accélérer la préparation des repas**. Personnellement je suis un grand fan du Cookéo qui me fait gagner beaucoup de temps. Un mixeur peut vous aider à préparer des smoothies, des soupes ou des sauces en quelques minutes. Un robot culinaire peut hacher des légumes, mélanger des pâtes à tarte ou râper du fromage rapidement.

4. Simplifiez les recettes

Choisissez des **recettes avec peu d'ingrédients et des étapes simples**. Les recettes complexes peuvent être réservées pour les occasions spéciales. Optez pour des plats qui ne nécessitent pas de longues préparations ou des techniques culinaires sophistiquées. Les salades composées, les sautés rapides et les plats en une seule casserole sont vos meilleurs alliés.

5. Ingrédients polyvalents

Utilisez des **ingrédients qui peuvent être utilisés dans plusieurs plats**. Par exemple, un poulet rôti peut servir pour un dîner, mais aussi pour des sandwiches, des salades ou des wraps le lendemain. Les légumes grillés peuvent accompagner un plat principal ou être ajoutés à une salade ou un sandwich.

6. Garde-manger bien organisé

Un garde-manger bien organisé peut faire une grande différence. Gardez des aliments de base à portée de main, comme des conserves de légumes, des pâtes, du riz, des épices, et des légumineuses. **Avoir un stock d'ingrédients de base** vous permet de préparer des repas rapides sans avoir à courir au magasin.

7. Recettes rapides

Ayez toujours sous la main quelques recettes rapides et faciles. Pensez à des **plats qui prennent moins de 30 minutes à préparer**, comme des omelettes, des wraps, des salades de pâtes, de quinoa... Ces recettes sont parfaites pour les jours où vous êtes pressé ou simplement fatigué.

Ces conseils vous aideront à gagner du temps en cuisine tout en vous assurant de manger des repas sains et délicieux. En adoptant ces stratégies, vous pourrez profiter pleinement de l'été sans compromettre votre alimentation.



Chapitre 3 :

7 Astuces “Ventre Plat”

Un ventre plat est souvent le reflet d'une bonne santé générale et d'un mode de vie équilibré. Voici **sept astuces pour vous aider à obtenir et maintenir un ventre plat**, en vous concentrant sur des habitudes alimentaires et de vie saines.

1. Hydratation

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour **une bonne digestion et pour éviter la rétention d'eau**. Visez à boire au moins 2 litres d'eau par jour. L'eau aide à éliminer les toxines de votre corps et à réduire les ballonnements. Vous pouvez également consommer des **infusions et des tisanes non sucrées** pour varier les plaisirs.

2. Aliments riches en fibres

Les fibres alimentaires jouent un rôle crucial dans la digestion et la prévention des ballonnements. Consommez des fruits, des légumes, des grains entiers et des légumineuses. Les fibres solubles, présentes dans des aliments comme l'avoine, les pommes et les carottes, aident à **réguler la digestion et à réduire les ballonnements**. Vous devez avoir des légumes à chaque repas. **Attention toutefois** : une trop grande consommation de crudités peut provoquer l'effet inverse... alternez légumes crus et cuits.

3. Réduction des sucres

Le sucre, ça ballonne...

Les sucres raffinés et les édulcorants artificiels peuvent causer des ballonnements et des gaz. Limitez votre consommation de sodas, de bonbons, de pâtisseries et d'autres aliments sucrés. **Optez plutôt pour des sources de sucre naturel** comme les fruits. En réduisant les sucres, vous réduirez également votre apport calorique global, ce qui peut aider à perdre du poids.

4. Exercice régulier

L'exercice physique est essentiel pour tonifier les muscles abdominaux et réduire la graisse du ventre. **Intégrez des exercices cardiovasculaires** comme la marche, le jogging ou le vélo, ainsi que des exercices de renforcement abdominal comme les crunchs, les planches et les torsions russes. Une combinaison de cardio et de renforcement musculaire est la clé pour un ventre plat.

Attention toutefois : trop de cardio tue le cardio, je vous conseille donc de limiter l'exercice cardio à maximum 3 X/semaine

5. Contrôle des portions

Manger de plus petites portions plus souvent peut aider à réguler votre appétit et à éviter les excès. **Utilisez des assiettes plus petites pour contrôler les portions** et évitez de vous resservir. Mangez lentement et écoutez les signaux de satiété de votre corps pour éviter de trop manger.

6. Mangez lentement

Prendre le temps de bien mâcher vos aliments aide à la digestion et peut prévenir les ballonnements. Lorsque vous mangez trop vite, vous avalez plus d'air, ce qui peut causer des ballonnements. **Savourez chaque bouchée et faites des pauses** entre les bouchées pour permettre à votre corps de bien digérer.

7. Évitez le stress

Le stress peut entraîner des problèmes digestifs et une prise de poids abdominale. **Pratiquez des techniques de relaxation** comme le yoga, la méditation, ou des exercices de respiration profonde pour réduire le stress. Un bon sommeil est également crucial pour maintenir un équilibre hormonal et éviter la prise de poids.

Ces astuces vous aideront à obtenir un ventre plus plat et à améliorer votre bien-être général. En adoptant ces habitudes saines, vous vous sentirez plus léger et plein d'énergie tout au long de l'été.

Chapitre 4 :

7 Astuces organisation

Pour profiter pleinement de l'été tout en maintenant un mode de vie sain, une bonne organisation est essentielle. Voici sept conseils pratiques pour vous aider à structurer votre quotidien de manière efficace, afin de gagner du temps et de l'énergie.

1. Agenda Hebdomadaire

Planifiez votre semaine à l'avance. Utilisez un agenda ou une application pour organiser vos repas, vos séances d'exercice et vos autres engagements. **En planifiant à l'avance, vous éviterez les décisions de dernière minute et les tentations** de choisir des options moins saines. Réservez du temps pour cuisiner, faire du sport et vous détendre.

Conseils Pratiques :

- Réservez une heure chaque dimanche pour planifier votre semaine.
- Notez les repas que vous prévoyez de préparer chaque jour.
- Bloquez des créneaux horaires pour vos activités physiques.

2. Listes de Courses

Préparez une **liste de courses basée sur votre menu** hebdomadaire. Cela vous permettra d'acheter uniquement ce dont vous avez besoin, réduisant ainsi le gaspillage alimentaire et les achats impulsifs. Une bonne liste de courses vous aidera à rester concentré et à gagner du temps au supermarché.

Conseils Pratiques :

- Organisez votre liste de courses par catégories (fruits et légumes, protéines, produits laitiers, etc.).
- Vérifiez votre garde-manger et votre réfrigérateur avant de faire vos courses.
- Utilisez des applications de listes de courses pour plus de praticité.

3. Rangement de la Cuisine

Organisez votre cuisine pour un accès facile aux ustensiles et ingrédients. **Une cuisine bien rangée et fonctionnelle vous permet de cuisiner plus efficacement.** Rangez les ustensiles fréquemment utilisés à portée de main et gardez vos ingrédients de base bien organisés.

Conseils Pratiques :

- Utilisez des boîtes de rangement transparentes pour les ingrédients secs.
- Rangez les épices dans un tiroir ou sur une étagère rotative.
- Maintenez votre plan de travail dégagé pour avoir plus d'espace pour cuisiner.

4. Préparation la Veille

Préparez vos repas ou parties de repas la veille. Cette habitude peut vous faire **gagner beaucoup de temps le matin ou en rentrant du travail.** Vous pouvez couper des légumes, préparer des sauces ou même cuisiner certains plats à l'avance.

Conseils Pratiques :

- Coupez les légumes et les fruits à l'avance et conservez-les dans des récipients hermétiques.
- Préparez des marinades pour vos protéines et laissez-les reposer toute la nuit.
- Cuisinez des plats en grande quantité pour avoir des restes pour le lendemain.

5. Simplifiez les Tâches Ménagères

Déléguiez ou simplifiez vos tâches ménagères pour avoir plus de temps pour cuisiner sainement. **Priorisez vos tâches** et déléguiez ce que vous pouvez à d'autres membres de la famille. Utilisez des équipements qui vous aident à gagner du temps, comme le lave-vaisselle et les aspirateurs robots.

Conseils Pratiques :

- Divisez les tâches ménagères entre les membres de la famille.
- Créez un planning des tâches ménagères pour vous organiser.
- Utilisez des produits de nettoyage efficaces pour réduire le temps de ménage.
-

6. Batch Cooking

Cuisinez en grande quantité pour avoir des repas prêts à l'avance. Le batch cooking consiste à **préparer plusieurs repas en une seule session de cuisine.** Vous pouvez ainsi cuisiner pour plusieurs jours ou même pour toute la semaine.

Conseils Pratiques :

- Choisissez un jour de la semaine pour faire votre batch cooking.
- Préparez des plats qui se conservent bien, comme des soupes, des ragoûts et des gratins.
- Utilisez des récipients hermétiques pour stocker vos repas dans le réfrigérateur ou le congélateur.
-

7. Utilisation des Restes

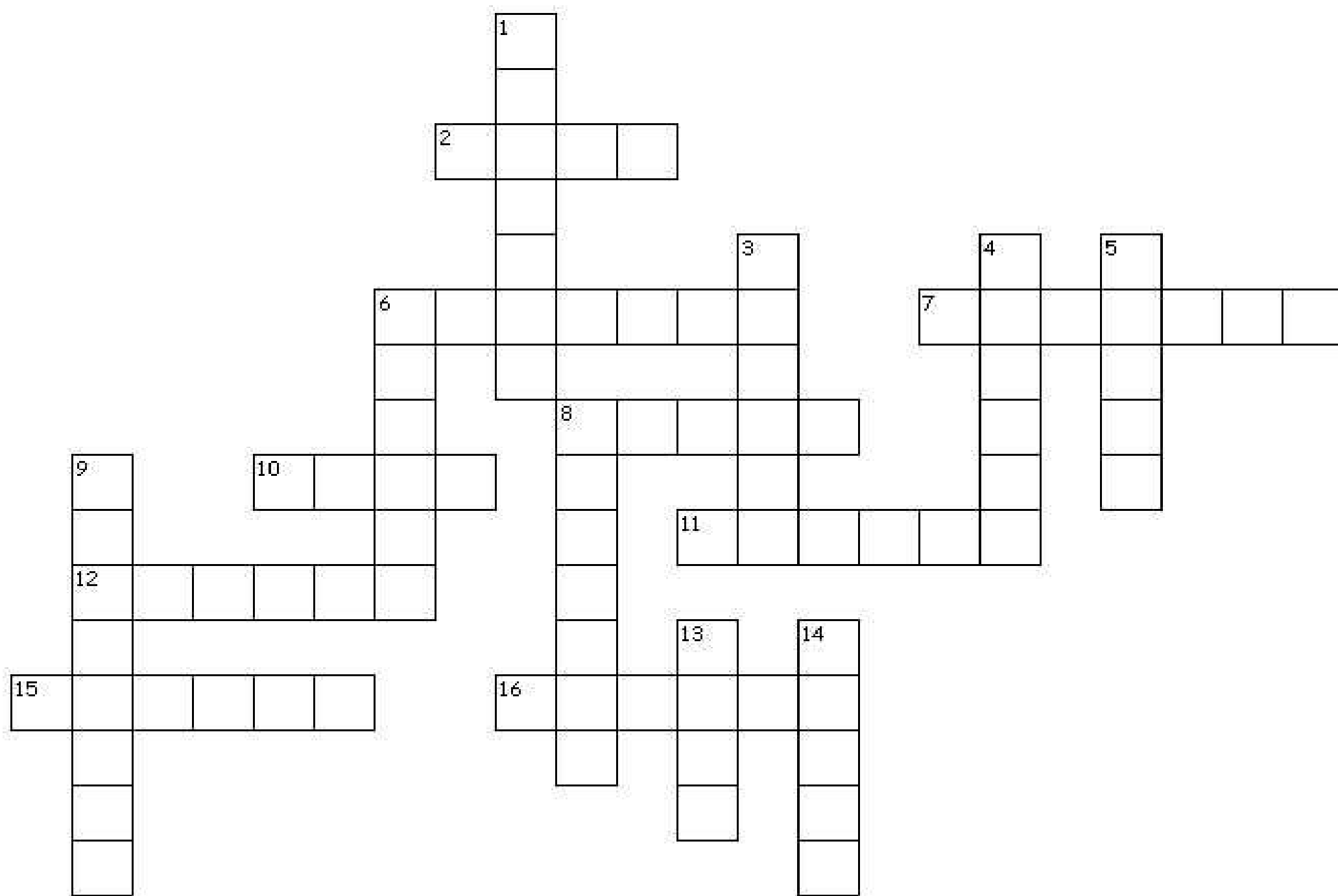
Réutilisez les restes pour **créer de nouveaux plats.** Ne laissez pas vos restes se perdre. Utilisez-les pour préparer de nouveaux repas rapides et savoureux. Par exemple, des légumes grillés peuvent être ajoutés à une salade ou un sandwich, et du poulet rôti peut être utilisé dans des wraps ou des soupes.

Conseils Pratiques :

- Conservez les restes dans des récipients hermétiques pour qu'ils restent frais plus longtemps.
- Planifiez vos repas de manière à intégrer les restes dans votre menu.
- Soyez créatif en utilisant les restes pour éviter la monotonie.

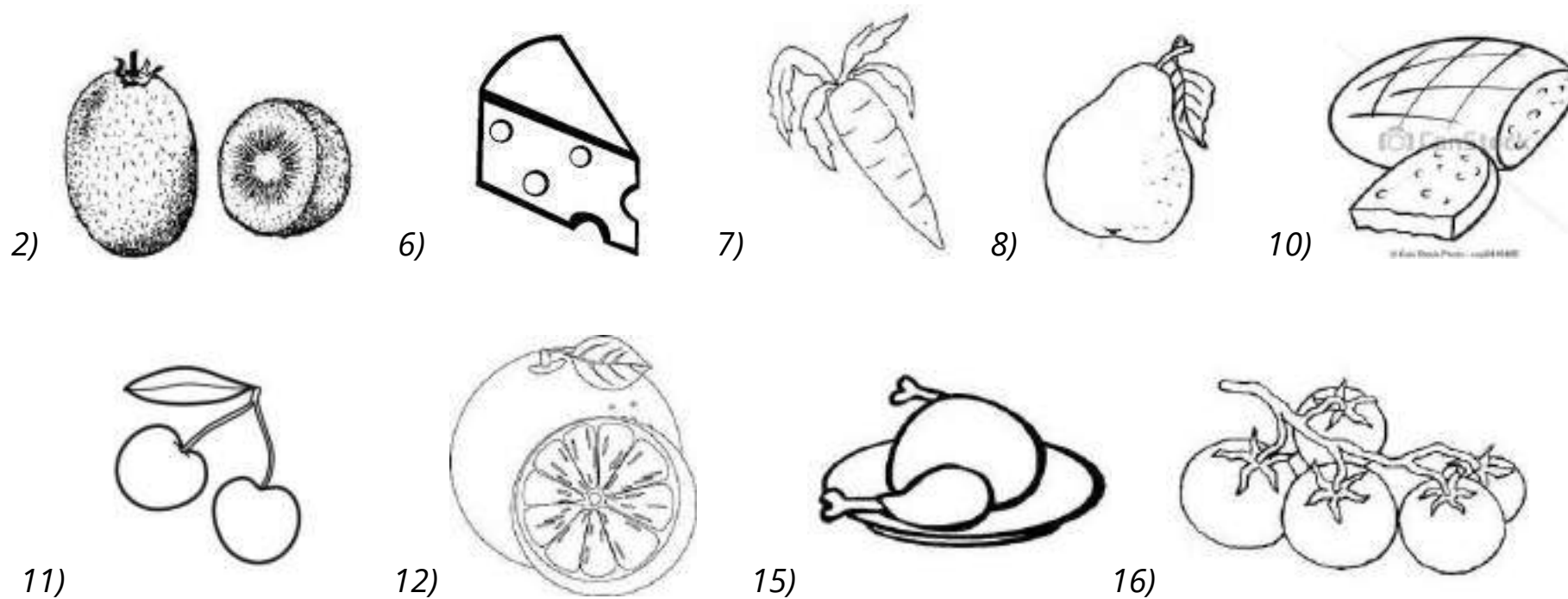
Mots croisés

Complète la grille à l'aide des images. Tous les noms sont au singulier.

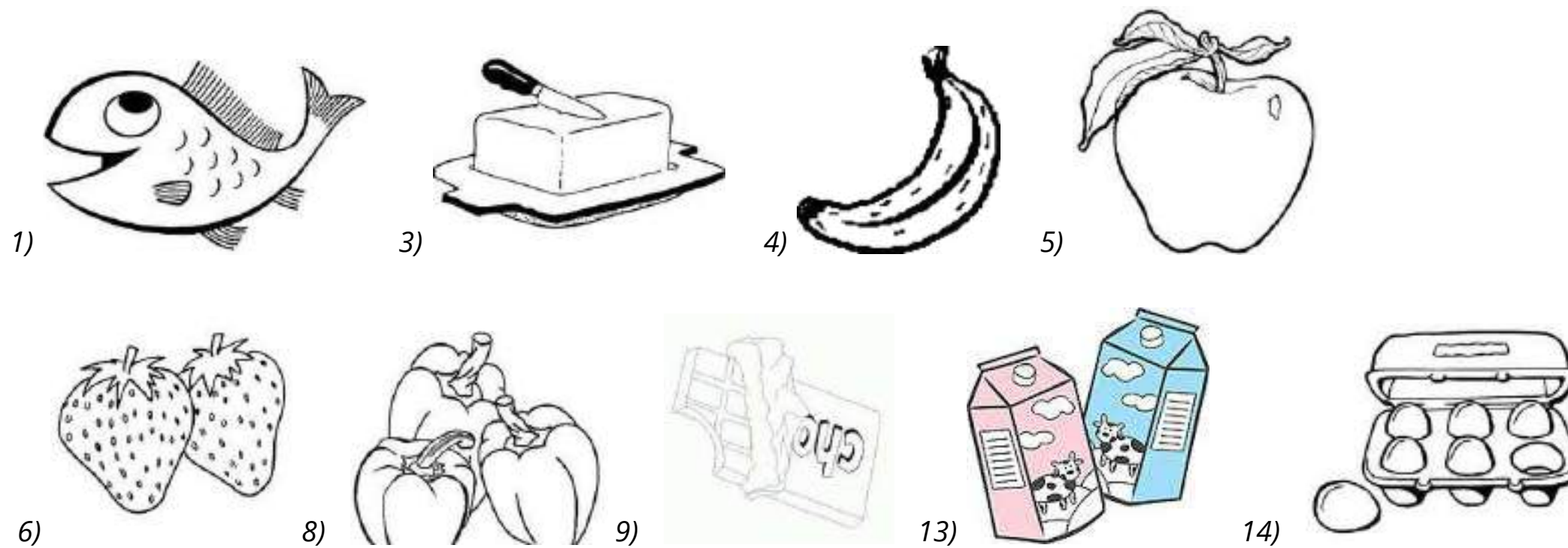


Mots croisés : complète la grille à l'aide des images. Tous les noms sont au singulier.

Horizontalement:



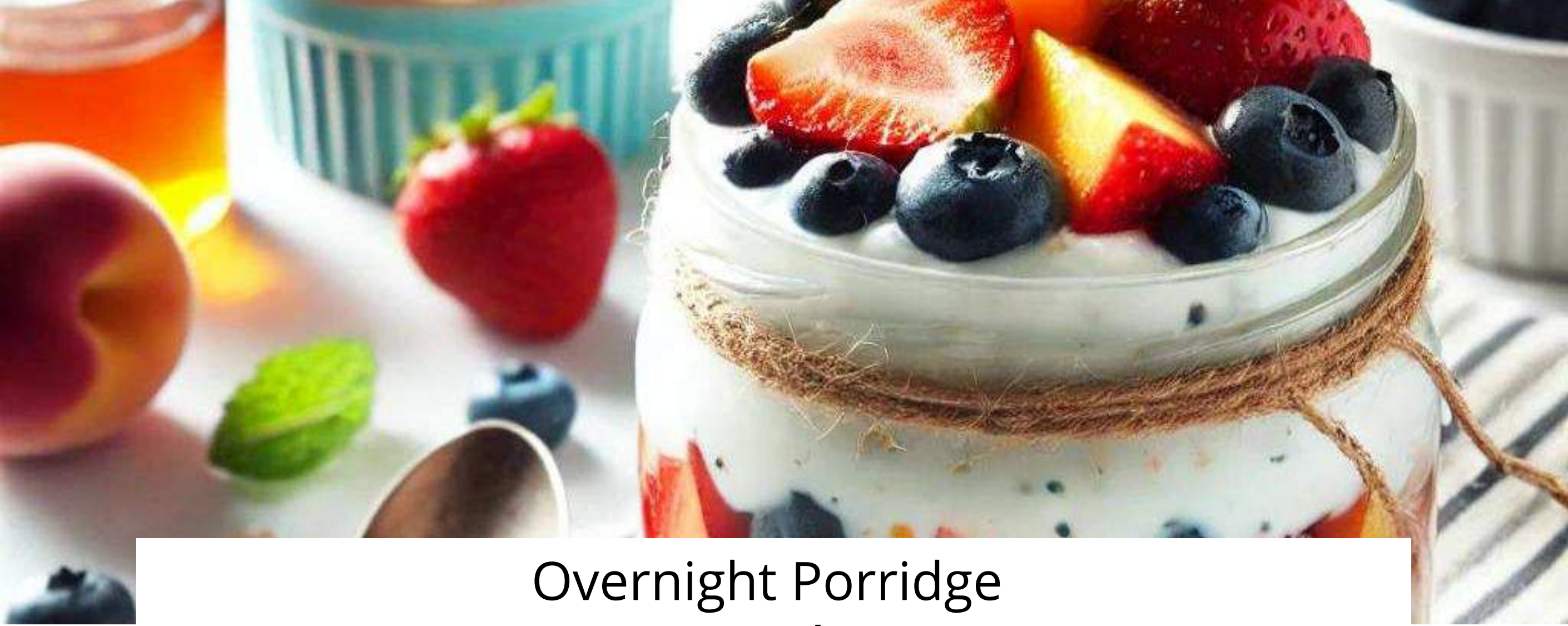
Verticalement:




Chapitre 5 :


7 recettes petits-déjeuners
en moins de 10 minutes





Overnight Porridge aux Fruits d'Été 🍓🍑🍯

 10 minutes

 1 personne

 352

Ingrédients

- 50g de flocons d'avoine 🌿
- 100ml de lait d'amande 🥛
- 50g de yaourt grec 0% 🥛
- 1 cuillère à café de miel (5g) 🍯
- 50g de fraises fraîches 🍓
- 50g de myrtilles fraîches 🍇
- 50g de morceaux de pêche 🍑
- Quelques feuilles de menthe fraîche pour la garniture 🌿


Préparation


- Mélanger les ingrédients : dans un bocal ou un bol, mélangez les flocons d'avoine, le lait d'amande, le yaourt grec et le miel. 🌿 🥛 🍯
- Ajouter les fruits : Ajoutez les fraises, les myrtilles et les morceaux de pêche sur le dessus du mélange d'avoine. 🍓 🍇 🍑
- Réfrigérer : Couvrez le bocal ou le bol et laissez reposer au réfrigérateur pendant la nuit. ❄️
- Servir : Le matin, garnissez de quelques feuilles de menthe fraîche avant de déguster. 🌿

Ce délicieux overnight porridge aux fruits d'été est une façon rafraîchissante et nutritive de commencer la journée. La combinaison de flocons d'avoine, de lait d'amande et de yaourt grec crée une base crémeuse, tandis que les fruits frais ajoutent une touche de douceur naturelle. Parfait pour un petit-déjeuner sain et rapide. Bon appétit !



Toast fraîcheur à l'Avocat 🥑🍞🍅

 10 minutes

 1 personne

 381

Ingrédients

- 2 tranche de pain complet (environ 60g) 🍞
- 1/2 avocat (environ 75g) 🥑
- 5 tomates cerises 🍅
- 1 cuillère à café de jus de citron (5ml) 🍋
- Sel et poivre au goût 🧂
- Une pincée de flocons de piment rouge 🌶️
- 1 cuillère à café de graines de sésame (5g) 🌱
- Quelques feuilles de coriandre fraîche pour la garniture 🌿

Préparation

- Préparer le pain : Faites griller la tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. 🍞
- Préparer l'avocat : Écrasez l'avocat dans un bol avec le jus de citron, le sel et le poivre. 🥑🍋🧂
- Assembler le toast : Étalez l'avocat écrasé sur la tranche de pain grillé. 🍞🥑
- Ajouter les garnitures : Coupez les tomates cerises en deux et disposez-les sur l'avocat. Saupoudrez de flocons de piment rouge et de graines de sésame. 🌶️🌱🍅
- Servir : Garnissez de quelques feuilles de coriandre fraîche et servez immédiatement. 🌿

Ce toast à l'avocat est un petit-déjeuner sain et délicieux, parfait pour bien commencer la journée. La combinaison de l'avocat crémeux, des tomates juteuses et des épices crée un mélange de saveurs équilibré et satisfaisant. Bon appétit !



Petit Déjeuner au Yaourt et Fruits du Soleil 🍍 🍓



10 minutes



1 personne



309

Ingrédients

- 100g de yaourt grec 0% 🥛
- 50g de mangue en tranches 🍈
- 50g d'ananas en morceaux 🍍
- 50g de papaye en tranches 🍓
- 1 cuillère à soupe de granola (15g)
- 1 cuillère à café de flocons de noix de coco (5g) 🥥
- Quelques feuilles de menthe fraîche pour la garniture 🌿

Préparation

- Préparer le yaourt : Versez le yaourt grec dans un bol. 🥛
- Ajouter les fruits : Disposez les tranches de mangue, les morceaux d'ananas et les tranches de papaye sur le yaourt. 🍈 🍍 🍓
- Ajouter le granola et la noix de coco : Saupoudrez le granola et les flocons de noix de coco sur les fruits. 🥛
- Garnir : Garnissez de quelques feuilles de menthe fraîche avant de servir. 🌿

Ce petit déjeuner au yaourt et fruits du soleil est une façon rafraîchissante et nutritive de commencer la journée. La combinaison de yaourt crémeux, de fruits tropicaux juteux et de granola croquant offre un mélange parfait de saveurs et de textures. Parfait pour un matin ensoleillé. Bon appétit !



Déjeuner avec Saumon Fumé 🍞🥑🍳



10 minutes



1 personne



434

Ingrédients

- 1 tranche de pain complet (environ 60g) 🍞
- 1/2 avocat (environ 75g) 🥑
- 50g de saumon fumé 🍷
- 1 œuf 🍳
- Quelques brins d'aneth frais 🌿
- Quelques câpres 🍷
- 1 tranche de citron 🍊
- Sel et poivre au goût 🧂

Préparation

- Préparer le pain : Faites griller la tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. 🍞
- Préparer l'avocat : Écrasez l'avocat dans un bol avec du sel et du poivre. Étalez l'avocat écrasé sur la tranche de pain grillé. 🥑
- Cuire l'œuf : Faites pocher l'œuf dans de l'eau frémissante avec une cuillère à soupe de vinaigre pendant environ 3-4 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore coulant. 🍳
- Assembler le toast : Disposez les tranches de saumon fumé sur l'avocat écrasé, ajoutez l'œuf poché par-dessus. 🍷🍳
- Ajouter les garnitures : Garnissez de quelques brins d'aneth frais, de câpres et d'une tranche de citron. 🌿🍊

Ce petit déjeuner avec saumon fumé est un choix élégant et nutritif pour bien commencer la journée. La combinaison de pain grillé, d'avocat crémeux, de saumon fumé savoureux et d'un œuf poché est à la fois délicieuse et équilibrée. Parfait pour un matin gourmet. Bon appétit !



Tartine au Fromage Frais, Fraises, Poivre et Basilic



10 minutes



1 personne



284

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet (60g) 🍞
- 40g de fromage frais 🧀
- 4 fraises moyennes (environ 60g) 🍓
- 1 cuillère à café de miel (5g) 🍯
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu 🧂
- Quelques feuilles de basilic frais 🌿

Préparation

- Préparer les ingrédients : Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en tranches. 🍓
- Tartiner le fromage : Étalez le fromage frais sur les tranches de pain complet. 🧀🍞
- Ajouter les fraises : Disposez les tranches de fraises sur le fromage frais. 🍓
- Assaisonner : Ajoutez une pincée de poivre noir fraîchement moulu et quelques feuilles de basilic frais sur le dessus. 🌿🧂
- Garnir et servir : Arrosez d'une légère cuillère à café de miel et servez immédiatement. 🍯

Cette tartine au fromage frais, fraises, poivre et basilic est un petit déjeuner sain et savoureux. La douceur des fraises se marie parfaitement avec la fraîcheur du fromage, rehaussée par le poivre et le basilic. Un délice simple et rafraîchissant pour bien commencer la journée. Bon appétit !



Toast de Ricotta, Miel et Amandes Grillées 🍞🍯🌰

🕒 10 minutes

👤 1 personne

🔥 363

Ingrédients

- 2 tranche de pain complet (environ 80g) 🍞
- 50g de ricotta 🧀
- 1 cuillère à café de miel (5g) 🍯
- 10g d'amandes effilées 🌰
- Quelques feuilles de menthe fraîche pour la garniture 🌿

Préparation

- Griller le pain : Faites griller la tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. 🍞
- Préparer les amandes : Dans une petite poêle, faites griller les amandes effilées à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. 🌰
- Assembler le toast : Étalez la ricotta sur la tranche de pain grillé. 🧀
- Ajouter le miel et les amandes : Arrosez de miel et saupoudrez d'amandes grillées. 🍯🌰
- Garnir et servir : Garnissez de quelques feuilles de menthe fraîche avant de servir. 🌿

Ce toast de ricotta avec du miel et des amandes grillées est un petit déjeuner rapide et délicieux. La ricotta crémeuse, le miel sucré et les amandes croquantes se marient parfaitement pour un début de journée sain et savoureux. Bon appétit !



Œufs Brouillés avec Avocat et Tomates Cerises 🔍



10 minutes



1 personne



311

Ingrédients

- 2 œufs 🍳
- 1/2 avocat (environ 75g) 🥑
- 5 tomates cerises 🍅
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (5ml) 🌿
- Sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de coriandre fraîche pour la garniture

Préparation

- Préparer les ingrédients : Coupez l'avocat en tranches et les tomates cerises en deux. 🥑🍅
- Cuire les œufs : Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cassez les œufs dans un bol, ajoutez une pincée de sel et de poivre, puis battez légèrement. Versez les œufs battus dans la poêle et remuez doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore moelleux. 🔍🌿
- Assembler l'assiette : Disposez les œufs brouillés sur une assiette, ajoutez les tranches d'avocat et les tomates cerises. 🥑🍅🔍
- Garnir et servir : Garnissez de quelques feuilles de coriandre fraîche et servez immédiatement.

Ce petit déjeuner aux œufs brouillés avec avocat et tomates cerises est un choix sain et savoureux pour bien commencer la journée. Les œufs moelleux se marient parfaitement avec l'avocat crémeux et les tomates juteuses, offrant un mélange de saveurs et de textures délicieux. Bon appétit !



Stars et alimentation

· **Omar Sy et sa découverte de la cuisine végétarienne :**

Lors d'un séjour aux États-Unis pour le tournage de "Jurassic World", Omar Sy a été introduit à la cuisine végétarienne par certains de ses collègues acteurs. Il raconte avec humour comment il a été surpris par la variété et la richesse des plats sans viande, lui qui avait toujours été un fervent amateur de viandes rouges. Depuis, il essaie d'intégrer davantage de repas végétariens dans son régime alimentaire, même s'il plaisante en disant qu'il ne pourra jamais totalement abandonner le bon vieux steak-frites français.

· **Marion Cotillard et son amour des jus verts :**

L'actrice Marion Cotillard est connue pour son engagement écologique et son mode de vie sain. Elle a partagé dans une interview qu'elle commence souvent ses journées avec un jus vert fait maison. Elle raconte avec autodérision qu'au début, le goût était tellement surprenant qu'elle a failli tout recracher. Cependant, elle s'est rapidement habituée et maintenant, elle ne peut plus s'en passer. Elle plaisante en disant que ce jus vert est son élixir de jeunesse et de beauté.

· **Cyril Lignac et son chocolat coulant en plein direct :**

Le célèbre chef pâtissier Cyril Lignac a vécu un moment cocasse lors d'une émission de télévision en direct. Alors qu'il préparait son fameux fondant au chocolat, un petit incident est survenu : en voulant montrer la texture parfaite du chocolat coulant, le dessert a éclaté, projetant du chocolat partout, y compris sur son costume. Avec son humour habituel, Lignac a improvisé en disant que c'était une nouvelle technique de décoration et a continué l'émission avec le sourire.

· **Jamel Debbouze et son régime "à la carte" :**

L'humoriste Jamel Debbouze aime plaisanter sur son régime alimentaire. Il raconte souvent qu'il suit un régime très strict : "à la carte". Il explique avec humour que son régime consiste à manger ce qu'il veut, quand il veut, tout en essayant de rester raisonnable. Il se moque gentiment des régimes à la mode et dit qu'il préfère écouter son corps et profiter de la bonne nourriture, surtout celle préparée par sa mère, qu'il considère comme la meilleure cuisinière du monde.

· **Sophie Marceau et son aventure avec le tofu :**

Sophie Marceau, actrice emblématique du cinéma français, a partagé une anecdote amusante sur sa première expérience avec le tofu. En voulant préparer un plat végétalien pour impressionner des amis, elle a malencontreusement utilisé du tofu soyeux (prévu pour les desserts) à la place du tofu ferme. Le résultat a été un plat totalement raté, avec une consistance étrange et peu appétissante. Ses amis et elle en rient encore, et Sophie plaisante en disant qu'elle préfère désormais laisser les plats au tofu aux professionnels.

· **Beyoncé et le régime végétalien :**

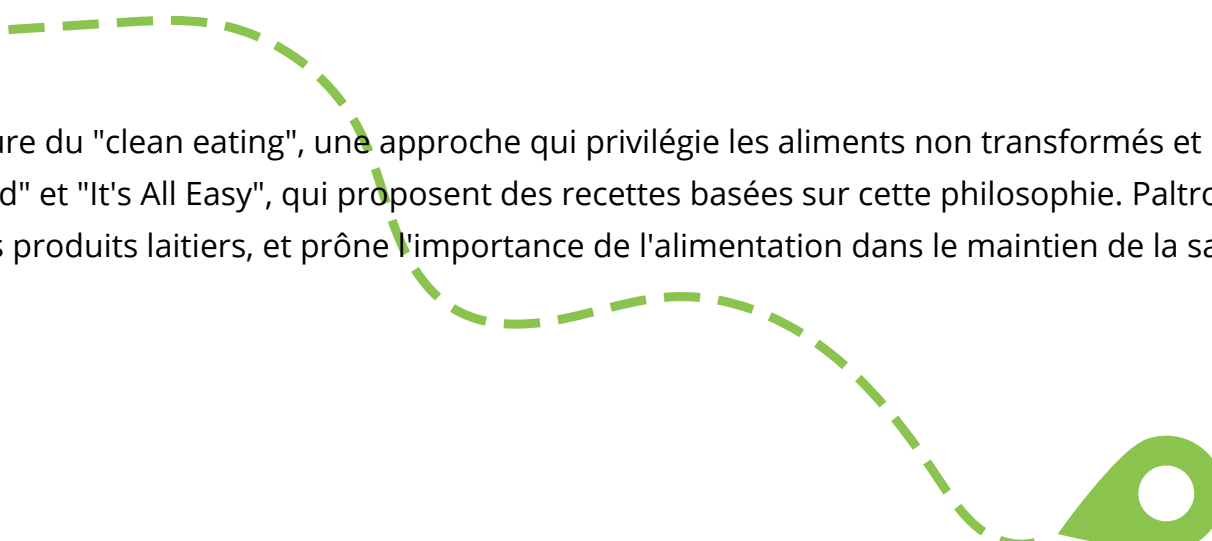
Beyoncé a popularisé le régime végétalien en suivant un plan de 22 jours basé sur des aliments d'origine végétale avant sa performance au Coachella en 2018. Elle a même cofondé un service de livraison de repas végétaliens appelé "22 Days Nutrition" avec son entraîneur Marco Borges. Son passage au végétalisme a été motivé par une volonté de se sentir plus énergique et en meilleure santé.

· **Arnold Schwarzenegger et la transition vers le régime végétarien :**

Arnold Schwarzenegger, ancien bodybuilder, acteur et gouverneur de Californie, a surpris beaucoup de gens en adoptant un régime principalement végétarien. Schwarzenegger a réduit considérablement sa consommation de viande et a encouragé les gens à suivre un régime à base de plantes pour des raisons de santé et de durabilité environnementale. Il a même participé au documentaire "The Game Changers", qui met en avant les bienfaits d'un régime végétarien pour les athlètes.

· **Gwyneth Paltrow et le "Clean Eating" :**

Gwyneth Paltrow est une fervente défenseuse du "clean eating", une approche qui privilégie les aliments non transformés et biologiques. Elle a écrit plusieurs livres de cuisine, dont "It's All Good" et "It's All Easy", qui proposent des recettes basées sur cette philosophie. Paltrow évite les aliments contenant du gluten, du sucre raffiné et des produits laitiers, et prône l'importance de l'alimentation dans le maintien de la santé et de la beauté.



Chapitre 6 :

7 lunches estivaux à emporter





Salade de Pâtes Estivale 🍅🥒🌿

🕒 20 minutes

👤 1 personne

🔥 482

Ingrédients

- 60g de pâtes (cruées) 🍝
- 50g de tomates cerises 🍅
- 50g de concombre en tranches 🥒
- 1/2 poivron rouge en dés 🌶️
- 1/4 d'oignon rouge émincé 🧅
- Quelques feuilles de basilic frais 🌿
- 40g de feta émietée 🧀
- 1 cuillère à soupe d'olives noires tranchées (15g) 🫒
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (10ml) 🌿
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique (5ml) 🍇
- Sel et poivre au goût 🧂

Préparation

- Cuire les pâtes : Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient "al dente". Égouttez et laissez refroidir. 🍝
- Préparer les légumes : Coupez les tomates cerises en deux, tranchez le concombre, émincez le poivron rouge et l'oignon rouge. 🍅🥒🌶️🧅
- Mélanger les ingrédients : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies, les tomates cerises, le concombre, le poivron rouge et l'oignon rouge. Ajoutez les feuilles de basilic frais. 🌿
- Assaisonner : Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients. 🌿🍇🧂
- Ajouter la feta et les olives : Ajoutez la feta émietée et les olives noires tranchées sur le dessus de la salade. 🌿🧀
- Servir : Disposez la salade dans une assiette et servez immédiatement. 🌿

Cette salade de pâtes estivale est une explosion de couleurs et de saveurs, parfaite pour les journées chaudes. Les légumes frais et croquants se marient parfaitement avec les pâtes al dente et la feta crémeuse, le tout relevé par une vinaigrette légère et savoureuse. Bon appétit !



Wrap au Poulet 🍗🥗🥑



15 minutes



1 personne



351

Ingrédients

- 1 tortilla de blé complet (environ 60g) 🥞
- 100g de blanc de poulet 🍗
- 50g de laitue fraîche 🥗
- 5 tomates cerises 🍅
- 1/2 avocat (environ 75g) 🥑
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec 0% (30g) 🥛
- 1 cuillère à café de jus de citron 🍊
- Sel et poivre au goût 🧂
- Quelques feuilles de coriandre fraîche 🌿

Préparation

- Préparer le poulet : Faites griller le blanc de poulet dans une poêle avec un peu de sel et de poivre jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laissez refroidir légèrement et coupez-le en lanières. 🍗
- Préparer les légumes : Coupez les tomates cerises en deux, tranchez l'avocat et lavez la laitue. 🍅🥑🥗
- Préparer la sauce : Mélangez le yaourt grec avec le jus de citron, du sel et du poivre. 🥛🍊🧂
- Assembler le wrap : Étalez la sauce au yaourt sur la tortilla, ajoutez la laitue, les lanières de poulet grillé, les tomates cerises et les tranches d'avocat. 🥞🍗🍅🥑
- Garnir et servir : Saupoudrez de quelques feuilles de coriandre fraîche, roulez le wrap fermement et coupez-le en deux si désiré. 🌿

Ce wrap au poulet est un choix délicieux et sain pour un déjeuner ou un dîner rapide. Le poulet grillé, les légumes frais et la sauce au yaourt crémeuse se combinent parfaitement dans une tortilla de blé complet, offrant un repas équilibré et savoureux. Bon appétit !



Taboulé Fraîcheur avec Feta 🍅🌿🍊



20 minutes



1 personne



429

Ingrédients

- 50g de boulgour 🌿
- 1 tomate moyenne (environ 100g) 🍅
- 1/2 concombre (environ 100g) 🥒
- 1/4 d'oignon rouge (environ 25g) 🧅
- 1/2 bouquet de persil frais 🌿
- 1/2 bouquet de menthe fraîche 🌿
- 30g de feta émietlée 🧀
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (15ml) 🍊
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Sel et poivre au goût 🧂
- Quelques feuilles de menthe fraîche pour la garniture 🌿
- Quartiers de citron pour servir 🍊

Préparation

- Cuire le boulgour : Faites cuire le boulgour selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🌿
- Préparer les légumes : Coupez la tomate, le concombre et l'oignon rouge en petits dés. 🍅🥒🧅
- Hacher les herbes : Hachez finement le persil et la menthe. 🌿
- Mélanger les ingrédients : Dans un grand bol, mélangez le boulgour refroidi, les dés de tomate, de concombre et d'oignon rouge, les herbes hachées et la feta émietlée. 🌿🍅🥒🧅🌿🧀
- Assaisonner : Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients. 🍊🌿🧂
- Servir : Disposez le taboulé dans une assiette, garnissez de feuilles de menthe fraîche et servez avec des quartiers de citron. 🌿🍊

Ce taboulé fraîcheur avec feta est une salade légère et rafraîchissante, parfaite pour les journées chaudes. Les légumes croquants, les herbes aromatiques, et la feta crémeuse se combinent avec un assaisonnement au citron et à l'huile d'olive pour offrir un plat savoureux et nutritif. Bon appétit !



Sandwich au Thon avec Houmous et Citron Vert 🍞



15 minutes



1 personne



348

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet (environ 80g) 🍞
- 100g de thon en boîte (égoutté) 🐟
- 1 cuillère à soupe de houmous (15g) 🥄
- 1 cuillère à café de jus de citron vert (5ml)
- 1 branche de céleri (environ 20g)
- 1 feuille de laitue 🥬
- 1 tranche de tomate 🍅
- Sel et poivre au goût 🧂

Préparation

- Préparer la garniture au thon : Égouttez le thon et mettez-le dans un bol. Ajoutez le houmous, le jus de citron vert, le céleri coupé en dés, le sel et le poivre. Mélangez bien. 🐟🥄🧂
- Assembler le sandwich : Étalez le mélange de thon sur une tranche de pain complet. Ajoutez la feuille de laitue et la tranche de tomate. Recouvrez avec la deuxième tranche de pain complet. 🍞🥬🍅
- Servir : Coupez le sandwich en deux et servez immédiatement. 🍴

Ce sandwich au thon avec houmous et citron vert est une option saine et savoureuse pour un déjeuner rapide. Le mélange crémeux de thon et de houmous, accompagné de légumes frais, se marie parfaitement avec le pain complet. Un repas équilibré et délicieux. Bon appétit !



Quinoa Bowl aux Légumes Grillés et Feta 🥗🌿🧀



30 minutes



1 personne



464

Ingrédients

- 60g de quinoa cru 🌿
- 1/2 courgette (environ 75g) 🥒
- 1/2 poivron rouge (environ 50g) 🌶️
- 50g de tomates cerises 🍅
- 30g de feta émietée 🧀
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Sel et poivre au goût 🧂
- Quelques feuilles de persil frais pour la garniture 🌿

Préparation

- Cuire le quinoa : Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🌿
- Préparer les légumes : Coupez la courgette en rondelles et le poivron en lanières. Coupez les tomates cerises en deux. 🥒🌶️🍅
- Griller les légumes : Dans une poêle ou sur un gril, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés. 🥒🌶️🍅
- Assembler le bowl : Dans un bol, disposez le quinoa cuit, ajoutez les légumes grillés et émiettez la feta par-dessus. 🌿🥗🧀
- Assaisonner : Assaisonnez avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. 🌿🧂
- Garnir et servir : Garnissez de quelques feuilles de persil frais et servez immédiatement. 🌿

Ce quinoa bowl aux légumes grillés et feta est un repas sain et équilibré, parfait pour un déjeuner ou un dîner léger. Les légumes grillés ajoutent une saveur riche et fumée au quinoa, tandis que la feta apporte une touche crémeuse et salée. Bon appétit !



Salade de Pâtes au Saumon 🍝🐟🍊



30 minutes



1 personne



464

Ingrédients

- 60g de pâtes (crues) 🍝
- 100g de saumon fumé 🐟
- 50g de tomates cerises 🍅
- 50g de concombre en tranches 🥒
- 1/4 d'oignon rouge (environ 25g) 🧅
- Quelques brins d'aneth frais 🌿
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (15ml) 🍊
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Sel et poivre au goût 🧂
- Quartiers de citron pour la garniture 🍊

Préparation

- Cuire les pâtes : Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient "al dente". Égouttez et laissez refroidir. 🍝
- Préparer les légumes : Coupez les tomates cerises en deux, tranchez le concombre et émincez l'oignon rouge. 🍅🥒🧅
- Préparer le saumon : Coupez le saumon fumé en morceaux. 🐟
- Mélanger les ingrédients : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies, les tomates cerises, le concombre, l'oignon rouge et le saumon fumé. 🌿
- Assaisonner : Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients. 🍊🌿🧂
- Servir : Disposez la salade de pâtes dans une assiette, garnissez de quartiers de citron et de brins d'aneth frais. 🍊🌿

Cette salade de pâtes au saumon fumé est un repas rafraîchissant et équilibré, parfait pour une journée ensoleillée. Les pâtes al dente, le saumon fumé savoureux, et les légumes frais se marient parfaitement avec une vinaigrette légère au citron et à l'huile d'olive. Bon appétit !



Salade de Nectarine Grillée et Jambon Cru 🍑🥓🌿



30 minutes



1 personne



302

Ingrédients

- 2 poignées de mesclun (environ 50g) 🥗
- 1 nectarine 🍑
- 2 tranches de jambon cru 🥓
- 30g de fromage de chèvre émietté 🧀
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (15ml) 🍇
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (5ml) 🌿
- Quelques feuilles de basilic frais 🌿
- Sel et poivre au goût 🧂

Préparation

- Préparer les nectarines : Coupez la nectarine en quartiers et faites-la griller dans une poêle chaude ou sur un gril pendant quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit légèrement caramélisée. 🍑🔥
- Assembler la salade : Dans un bol, disposez le mesclun. Ajoutez les quartiers de nectarine grillée, les tranches de jambon cru, et le fromage de chèvre émietté. 🥗🍑🥓🧀
- Préparer la vinaigrette : Mélangez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. 🍇🌿🧂
- Servir : Arrosez la salade de vinaigrette, garnissez de feuilles de basilic frais et servez immédiatement. 🌿

Cette salade de nectarine grillée et jambon cru est une combinaison parfaite de saveurs sucrées et salées. Les nectarines grillées apportent une touche caramélisée qui se marie délicieusement avec le jambon cru et le fromage de chèvre. Parfaite pour un déjeuner léger et rafraîchissant. Bon appétit !

Chapitre 7 :

7 repas froids "canicule"





Salade de Pâtes de Courgettes aux Crevettes 🍷🥑



20 minutes



1 personne



379

Ingrédients

- 1 courgette moyenne (environ 150g) 🥒
- 100g de crevettes cuites et décortiquées 🍤
- 50g de tomates cerises 🍅
- 1/2 avocat (environ 75g) 🥑
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (15ml) 🍊
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Sel et poivre au goût 🧂
- Quelques feuilles de persil frais pour la garniture 🌿

Préparation

- Préparer les pâtes de courgettes : Utilisez un spiraliseur pour couper la courgette en spirales, créant ainsi des pâtes de courgettes. 🥒
- Préparer les légumes et les crevettes : Coupez les tomates cerises en deux et tranchez l'avocat. 🍅🥑
- Assembler la salade : Dans un grand bol, mélangez les pâtes de courgettes, les crevettes, les tomates cerises et l'avocat. 🍷🥑🍅
- Préparer la vinaigrette : Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. 🍊🌿🧂
- Assaisonner : Arrosez la salade de vinaigrette et mélangez bien pour enrober tous les ingrédients. 🌿
- Servir : Garnissez de quelques feuilles de persil frais et servez immédiatement. 🌿

Cette salade de pâtes de courgettes aux crevettes est une option légère et rafraîchissante, parfaite pour un repas estival. Les pâtes de courgettes croquantes se marient parfaitement avec les crevettes juteuses, les tomates cerises et l'avocat crémeux, le tout relevé par une vinaigrette au citron et à l'huile d'olive. Bon appétit !



Carpaccio Fraîcheur de Bœuf 🥩🍊🥗



20 minutes



1 personne



302

Ingrédients

- 100g de filet de bœuf très frais, tranché finement 🥩
- 30g de roquette 🌿
- 30g de parmesan en copeaux 🧀
- 1 cuillère à soupe de câpres (15g) 🌸
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (5ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍊
- 10g de pignons de pin 🌰
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Préparation du bœuf : Disposez les tranches fines de bœuf sur une assiette, en une seule couche. Pour obtenir des tranches très fines, vous pouvez congeler légèrement le bœuf avant de le couper. 🥩
- Assaisonnement : Arrosez le bœuf avec le jus de citron, puis ajoutez un filet d'huile d'olive. Saupoudrez de sel et de poivre selon votre goût. 🍊🌿🧂
- Ajout des légumes et du parmesan : Répartissez la roquette sur le bœuf, puis ajoutez les copeaux de parmesan, les câpres et les pignons de pin. 🌿🧀🌸🌰

Ce carpaccio de bœuf est une entrée rafraîchissante et légère, parfaite pour les journées d'été. La combinaison de bœuf tendre, de roquette croquante, de parmesan savoureux, de câpres acidulées et de pignons de pin crée un mélange de saveurs harmonieux. Bon appétit !



Gravlax de Saumon 🌿🍋🐟



20 minutes



1 personne



367

Ingrédients

- 100g de saumon frais (sans peau) 🐟
- 1 cuillère à soupe de gros sel (15g) 🧂
- 1 cuillère à soupe de sucre (15g) 🍬
- Zeste d'un citron 🍊
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché 🌿
- 1 cuillère à café de graines de fenouil (5g) 🌰
- 50g de salade mixte 🥗
- 20g de rondelles d'oignon rouge 🧅
- 30g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 10g de câpres 🌸
- 1 tranche de pain complet 🍞

Préparation

- Préparation du mélange : Dans un bol, mélangez le gros sel, le sucre, le zeste de citron, l'aneth haché et les graines de fenouil. 🧂🍬🍊🌿🌰
- Application du mélange sur le saumon : Placez le saumon sur une feuille de film plastique. Répartissez le mélange uniformément sur les deux côtés du saumon. 🐟
- Emballage et réfrigération : Enveloppez fermement le saumon dans le film plastique. Placez-le dans un plat et mettez un poids dessus (comme une boîte de conserve). Laissez-le reposer au réfrigérateur pendant au moins 24 heures et jusqu'à 48 heures pour une saveur plus intense. ❄️
- Nettoyage et découpe : Après la période de cure, sortez le saumon du réfrigérateur, rincez-le bien à l'eau froide pour enlever l'excès de sel et d'herbes, puis séchez-le avec du papier absorbant. Coupez le saumon en fines tranches avant de servir. 🗑️
- Préparation de l'accompagnement : Disposez la salade mixte, les rondelles d'oignon rouge, les tomates cerises et les câpres dans une assiette. Ajoutez la tranche de pain complet grillée sur le côté. 🥗🧅🍅🌸🍞

Le gravlax de saumon est une recette scandinave classique, idéale pour une entrée estivale légère et savoureuse. Avec des arômes frais de citron et d'aneth, accompagné d'une salade croquante et d'une tranche de pain complet, ce plat est parfait pour impressionner vos invités tout en restant facile à préparer. Bon appétit !



Salade de Lentilles à la Feta et aux Légumes 🥗🍋



20 minutes



1 personne



391

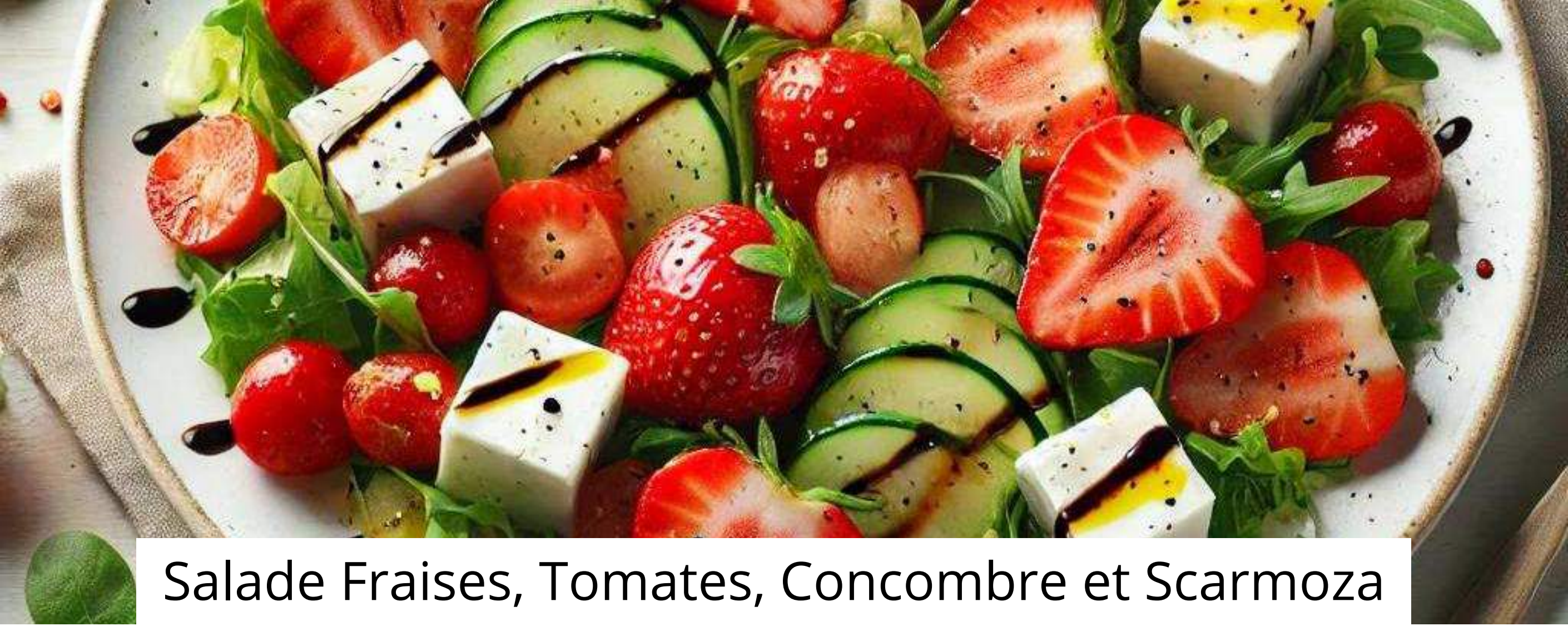
Ingrédients

- 75g de lentilles vertes sèches 🌿
- 50g de concombre en dés 🥒
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 30g de feta émiettée 🧀
- 20g de poivron rouge en dés 🌶️
- 10g d'oignon rouge finement tranché 🧅
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (5ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍋
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché 🌿
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Cuisson des lentilles : Rincez les lentilles sous l'eau froide. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante non salée pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égouttez et laissez refroidir. 🌿
- Préparation des légumes : Coupez le concombre, les tomates cerises, le poivron rouge et l'oignon rouge en petits morceaux. 🥒🍅🌶️🧅
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les lentilles cuites et refroidies avec les légumes préparés, la feta émiettée et le persil haché. 🧀🌿
- Assaisonnement : Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron, le sel et le poivre. Versez cette vinaigrette sur la salade et mélangez bien. 🍋🌿

Cette salade de lentilles à la feta et aux légumes est une option saine et nourrissante pour un repas d'été. Avec des lentilles riches en protéines, des légumes croquants et de la feta savoureuse, cette salade est à la fois équilibrée et délicieuse. Bon appétit !



Salade Fraises, Tomates, Concombre et Scarmoza



20 minutes



1 personne



298

Ingrédients

- 50g de fraises fraîches 🍓
- 50g de tomates cerises 🍅
- 50g de concombre 🥒
- 40g de scarmoza en dés 🧀
- 20g de roquette 🌿
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (5ml)
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique (5ml) 🍷
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Préparation des légumes et des fruits : Lavez et coupez les fraises en quartiers, les tomates cerises en deux et le concombre en dés. 🍓🍅🥒
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les fraises, les tomates, le concombre, la scarmoza en dés et la roquette. 🌿🧀
- Assaisonnement : Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Versez cette vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement. 🌿🍷🧂

Cette salade de fraises, tomates, concombre et scarmoza est une combinaison rafraîchissante et légère, parfaite pour les journées d'été. La douceur des fraises se marie parfaitement avec l'acidité des tomates et la fraîcheur du concombre, tandis que la scarmoza ajoute une touche savoureuse. Bon appétit !



Tartines au Chèvre Frais, Menthe, Betterave Chioggia 🍞🧀🌶️



15 minutes



1 personne



374

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet (80g) 🍞
- 50g de chèvre frais 🧀
- 1 betterave Chioggia moyenne (environ 50g) 🍷
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette (2g) 🌶️
- Quelques feuilles de menthe fraîche (environ 5g) 🌿
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Préparation de la betterave : Épluchez et coupez la betterave Chioggia en fines tranches. 🍷
- Assemblage de la tartine : Étalez le chèvre frais sur la tranche de pain complet. Disposez les tranches de betterave Chioggia par-dessus. 🧀🍷
- Assaisonnement : Saupoudrez de piment d'Espelette, salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez les feuilles de menthe fraîche sur le dessus. 🌶️🧂🌿

Ces tartines au chèvre frais, piment d'Espelette, menthe et betterave Chioggia sont parfaites pour une collation légère et savoureuse. La douceur de la betterave se marie parfaitement avec la fraîcheur du chèvre et de la menthe, tandis que le piment d'Espelette ajoute une touche épicée. Bon appétit !



Salade de Pastèque à la Burrata avec Concombre et Tomates Cerises 🍉🧀🥒



15 minutes



1 personne



298

Ingrédients

- 100g de pastèque en cubes 🍉
- 100g de burrata 🧀
- 50g de concombre en dés 🥒
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- Quelques feuilles de basilic frais (environ 5g) 🌿
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique (5ml) 🍷
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Préparation des légumes et fruits : Coupez la pastèque en cubes, le concombre en dés, et les tomates cerises en deux. 🍉🥒🍅
- Assemblage de la salade : Disposez les cubes de pastèque, les dés de concombre et les tomates cerises sur une assiette. Ajoutez des morceaux de burrata par-dessus. 🧀
- Ajout des herbes : Ajoutez les feuilles de basilic frais. 🌿
- Assaisonnement : Arrosez d'un filet de vinaigre balsamique, puis saupoudrez de sel et de poivre selon votre goût. 🍷🧂

Cette salade de pastèque à la burrata avec concombre et tomates cerises est une option rafraîchissante et élégante pour un repas d'été. La combinaison de la pastèque juteuse, de la burrata crémeuse, des concombres croquants et des tomates cerises acidulées offre un équilibre parfait de saveurs et de textures. Bon appétit !

Chapitre 8 :

7 recettes barbecue





Brochette de Poulet Marinée au Barbecue 🍴🍗🔥



le temps
d'un barbecue
convivial



1 personne



variable en fonction
de l'accompagnement

Ingrédients

- 150g de blanc de poulet coupé en morceaux 🍗
- 50g de poivron rouge en morceaux 🌶️
- 50g de poivron jaune en morceaux 🌶️
- 50g d'oignon rouge en morceaux 🧅
- 50g de tomates cerises 🍅
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍊
- 1 gousse d'ail hachée 🧄
- 1 cuillère à café de paprika 🌶️
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence 🌿
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Préparation de la marinade : Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le paprika, les herbes de Provence, le sel et le poivre. 🌿🍊🧄🌶️
- Marinade du poulet : Ajoutez les morceaux de poulet dans le bol et mélangez bien pour enrober la viande. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes. 🍗
- Préparation des légumes : Coupez les poivrons et l'oignon en morceaux de taille similaire aux morceaux de poulet. 🍅🧅
- Montage des brochettes : Enfilez les morceaux de poulet, de poivron, d'oignon et de tomates cerises sur des brochettes en bois ou en métal, en alternant les ingrédients. 🍴
- Cuisson : Faites chauffer le barbecue à feu moyen. Faites griller les brochettes pendant environ 10-12 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes légèrement grillés. 🔥

Ces brochettes de poulet marinées au barbecue sont parfaites pour un repas d'été savoureux et convivial. La marinade épicée et les légumes grillés ajoutent des saveurs riches et variées à chaque bouchée. Bon appétit !



Saumon au Barbecue 🍷🍊🔥



le temps
d'un barbecue
convivial



1 personne



variable en fonction
de l'accompagnement

Ingrédients

- 150g de filet de saumon 🍷
- 200g d'asperges fraîches 🌿
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍊
- 1 gousse d'ail hachée 🧄
- Sel et poivre 🧂
- Quelques brins d'aneth frais 🌿
- Quartiers de citron pour servir 🍊

Préparation

- Préparation de la marinade : Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le sel et le poivre. 🌿🍊🧄🧂
- Marinade du saumon : Badigeonnez le filet de saumon avec la marinade et laissez reposer pendant environ 10 minutes. 🍷
- Préparation des asperges : Coupez les extrémités dures des asperges. Mélangez les asperges avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. 🌿
- Cuisson : Faites chauffer le barbecue à feu moyen. Placez le filet de saumon et les asperges sur le grill. Faites cuire le saumon pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et légèrement grillé. Faites griller les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement grillées. 🔥

Ce saumon au barbecue est un plat simple et délicieux, parfait pour les repas d'été en plein air. La marinade au citron et à l'ail rehausse la saveur du saumon, tandis que les asperges grillées ajoutent une touche de fraîcheur et de croquant. Bon appétit !



Barbecue Tex-Mex 🌽🍖🌶️



le temps
d'un barbecue
convivial



1 personne



variable en fonction
de l'accompagnement

Ingrédients

- 100g de poitrine de poulet coupée en morceaux 🍗
- 100g de bœuf coupé en morceaux 🍖
- 1 épi de maïs 🌽
- 50g de poivron rouge en morceaux 🌶️
- 50g de poivron jaune en morceaux 🌶️
- 50g d'oignon en morceaux 🧅
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml)
- Jus d'un citron vert
- 1 cuillère à café de paprika fumé 🌶️
- 1 cuillère à café de cumin en poudre 🌿
- Sel et poivre 🧂
- Quelques brins de coriandre fraîche 🌿
- Quartiers de citron vert pour servir 🍊

Préparation

- Préparation de la marinade : Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron vert, le paprika fumé, le cumin, le sel et le poivre. 🌿🌶️🌿🧂
- Marinade du poulet et du bœuf : Ajoutez les morceaux de poulet et de bœuf dans le bol et mélangez bien pour enrober la viande. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant environ 15 minutes. 🍗🍖
- Préparation des légumes : Coupez les poivrons et l'oignon en morceaux de taille similaire aux morceaux de viande. 🌶️🧅
- Montage des brochettes : Enfillez les morceaux de poulet, de bœuf, de poivron et d'oignon sur des brochettes en bois ou en métal, en alternant les ingrédients. 🍴
- Cuisson du maïs : Badigeonnez l'épi de maïs avec un peu d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites-le griller sur le barbecue jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. 🌽
- Cuisson des brochettes : Faites chauffer le barbecue à feu moyen. Faites griller les brochettes pendant environ 10-12 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et les légumes légèrement grillés. 🔥
- Présentation : Disposez les brochettes et l'épi de maïs grillé sur une assiette. Garnissez de brins de coriandre fraîche et servez avec des quartiers de citron vert. 🌿🍊

Ce barbecue Tex-Mex est un festin coloré et savoureux, parfait pour les amateurs de grillades. La combinaison de poulet et de bœuf marinés avec des légumes grillés et du maïs est rehaussée par les saveurs fumées et épicées typiques de la cuisine Tex-Mex. Bon appétit !



Légumes Grillés au Barbecue 🥕🌶️🍆



le temps
d'un barbecue
convivial



1 personne



variable en fonction
de l'accompagnement

Ingrédients

- 50g de poivron rouge en morceaux 🌶️
- 50g de poivron jaune en morceaux 🌶️
- 50g de courgette en rondelles 🥒
- 50g d'aubergine en rondelles 🍆
- 50g d'oignon rouge en morceaux 🧅
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml)
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique (5ml) 🍷
- Sel et poivre 🧂
- Quelques brins de thym frais 🌿

Préparation

- Préparation des légumes : Coupez les poivrons, la courgette, l'aubergine et l'oignon rouge en morceaux de taille similaire. 🌶️🥒🍆🧅
- Marinade des légumes : Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Ajoutez les légumes coupés et mélangez bien pour les enrober de marinade. 🌿🍷🧂
- Cuisson : Faites chauffer le barbecue à feu moyen. Disposez les légumes sur le gril en une seule couche. Faites-les griller pendant environ 10-15 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés. 🔥
- Présentation : Disposez les légumes grillés sur une assiette et garnissez de brins de thym frais. 🌿

Ces légumes grillés au barbecue sont une délicieuse et saine option pour accompagner vos grillades d'été. Les poivrons, courgettes, aubergines et oignons rouges, légèrement carbonisés et parfumés au thym, offrent un mélange de saveurs et de textures parfait pour toute occasion. Bon appétit !



Jambon Grillé aux Herbes 🌿🍷🍊



le temps
d'un barbecue
convivial



1 personne



variable en fonction
de l'accompagnement

Ingrédients

- 150g de tranche de jambon épaisse 🍖
- 50g de poivron rouge en morceaux 🌶️
- 50g de courgette en rondelles 🥒
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml)
- Jus d'un demi-citron 🍊
- 1 cuillère à café de thym frais haché 🌿
- 1 cuillère à café de romarin frais haché 🌿
- Sel et poivre 🧂
- Quelques brins de persil frais pour garnir 🌿
- Quartiers de citron pour servir 🍊

Préparation

- Préparation de la marinade : Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le thym, le romarin, le sel et le poivre. 🌿🍊🧂
- Marinade du jambon : Badigeonnez la tranche de jambon avec la marinade et laissez reposer pendant environ 10 minutes. 🍖
- Préparation des légumes : Coupez le poivron et la courgette en morceaux de taille similaire. Mélangez-les avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. 🌶️🥒
- Cuisson : Faites chauffer le barbecue à feu moyen. Faites griller la tranche de jambon pendant environ 5-7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et légèrement grillée. Faites griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. 🔥
- Présentation : Disposez la tranche de jambon grillée sur une assiette, accompagnez des légumes grillés. Garnissez de brins de persil frais et servez avec des quartiers de citron. 🌿🍊

Ce jambon grillé aux herbes est une option délicieuse et savoureuse pour vos repas d'été. La marinade parfumée au thym et au romarin rehausse la saveur du jambon, tandis que les légumes grillés ajoutent une touche de fraîcheur et de couleur. Bon appétit !



Tofu au Barbecue 🌿🍷🍊



le temps
d'un barbecue
convivial



1 personne



variable en fonction
de l'accompagnement

Ingrédients

- 150g de tofu ferme coupé en tranches 🍴
- 50g de poivron rouge en morceaux 🌶️
- 50g de courgette en rondelles 🥒
- 50g de tomates cerises 🍅
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml)
- Jus d'un demi-citron 🍊
- 1 cuillère à café de sauce soja 🍷
- 1 cuillère à café de paprika fumé 🌶️
- Sel et poivre 🧂
- Quelques brins de coriandre fraîche 🌿

Préparation

- Préparation de la marinade : Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, la sauce soja, le paprika fumé, le sel et le poivre. 🌿🍊🍷🌶️🧂
- Marinade du tofu : Badigeonnez les tranches de tofu avec la marinade et laissez reposer pendant environ 10 minutes. 🍴
- Préparation des légumes : Coupez le poivron, la courgette et les tomates cerises en morceaux de taille similaire. Mélangez-les avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. 🌶️🥒🍅
- Cuisson : Faites chauffer le barbecue à feu moyen. Faites griller les tranches de tofu pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et légèrement grillées. Faites griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Présentation : Disposez les tranches de tofu grillé sur une assiette, accompagnez des légumes grillés. Garnissez de brins de coriandre fraîche et servez avec des quartiers de citron. 🌿🍊

Ce tofu au barbecue est une option végétarienne délicieuse et savoureuse pour vos repas d'été. La marinade parfumée rehausse la saveur du tofu, tandis que les légumes grillés ajoutent une touche de fraîcheur et de couleur. Bon appétit !



Barbecue Style Gogi-Gui 🍖🌿🍚



le temps
d'un barbecue
convivial



1 personne



variable en fonction
de l'accompagnement

Ingrédients

- 100g de bœuf mariné tranché finement 🍖
- 100g de porc mariné tranché finement 🍖
- 50g de kimchi 🌶️
- Quelques feuilles de laitue 🌿
- 2 gousses d'ail tranchées 🧄
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame 🌿
- 1 cuillère à café d'huile de sésame (5ml)
- 1 cuillère à café de sauce soja (5ml) 🍷
- 1 cuillère à café de sucre brun (5g) 🍯
- 1 cuillère à soupe de sauce gochujang (15g) 🌶️
- Oignons verts hachés pour garnir 🌿
- Riz cuit pour servir (facultatif) 🍚

Préparation

- Préparation de la marinade : Dans un bol, mélangez l'huile de sésame, la sauce soja, le sucre brun et la sauce gochujang. Ajoutez les tranches de bœuf et de porc, mélangez bien pour enrober la viande et laissez mariner pendant au moins 15 minutes. 🌿🍷🍯🌶️🍖
- Préparation des accompagnements : Préparez les feuilles de laitue, le kimchi et tranchez l'ail. Disposez-les dans des petits bols ou assiettes. 🌿🌶️🧄
- Cuisson : Faites chauffer le barbecue à feu moyen. Faites griller les tranches de bœuf et de porc marinées pendant environ 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. 🔥
- Présentation : Disposez les tranches de viande grillée sur une assiette, accompagnez des feuilles de laitue, du kimchi et des tranches d'ail. Garnissez de graines de sésame et d'oignons verts hachés. Servez avec du riz cuit si désiré. 🌿🍚

Ce barbecue style Gogi-Gui est une immersion dans la cuisine coréenne avec ses saveurs riches et épicées. La combinaison de viande marinée, de kimchi épicé et de légumes frais est parfaite pour un repas convivial et savoureux. Bon appétit !

Chapitre 9 :

7 recettes de salades de pâtes





Salade de Pâtes au Pesto 🍝🌿🍅



20 minutes



1 personne



489

Ingrédients

- 60g de fusilli sec 🍝
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 30g d'olives noires dénoyautées 🍯
- 30g de courgette en dés 🥒
- 30g de poivron rouge en dés 🌶️
- 20g de pesto 🌿
- 10g de pignons de pin 🌰
- 10g de parmesan râpé 🧀
- Quelques feuilles de basilic frais 🌿
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Cuisson des pâtes : Faites cuire les fusilli dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🍝
- Préparation des légumes : Coupez les tomates cerises en deux, dénoyotez les olives noires, coupez la courgette et le poivron rouge en dés. 🍅🍯🥒🌶️
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies avec le pesto. Ajoutez les tomates cerises, les olives noires, la courgette et le poivron rouge. 🌿🍅🥒🌶️
- Garniture : Saupoudrez de pignons de pin et de parmesan râpé, puis ajoutez quelques feuilles de basilic frais. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. 🌰🧀🌿🧂

Cette salade de pâtes au pesto avec légumes est une option rafraîchissante et savoureuse pour un repas d'été. La combinaison de pâtes al dente, de pesto parfumé, de légumes croquants et de pignons de pin offre un délicieux mélange de textures et de saveurs. Bon appétit !



Salade de Pâtes Méditerranéenne 🍝🍅🌿



30 minutes



1 personne



444

Ingrédients

- 60g de penne sec 🍝
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 50g de concombre en dés 🥒
- 30g d'oignon rouge en fines tranches 🧅
- 30g d'olives Kalamata dénoyautées
- 30g de feta émietée 🧀
- Quelques feuilles de basilic frais 🌿
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍊
- 1 cuillère à café d'origan séché 🌿
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Cuisson des pâtes : Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🍝
- Préparation des légumes : Coupez les tomates cerises en deux, le concombre en dés, et l'oignon rouge en fines tranches. 🍅🥒🧅
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies avec les tomates cerises, le concombre, l'oignon rouge, les olives Kalamata et la feta émietée. 🌿🧀
- Assaisonnement : Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre. Mélangez bien. 🌿🍊
- Garniture : Ajoutez quelques feuilles de basilic frais pour garnir. 🌿

Cette salade de pâtes méditerranéenne avec des penne est une explosion de saveurs fraîches et savoureuses. La combinaison de pâtes al dente, de légumes croquants, de feta crémeuse et d'olives savoureuses offre un repas équilibré et délicieux, parfait pour les journées d'été. Bon appétit !



Salade de Pâtes à la Catalane 🍝🌶️🍊



30 minutes



1 personne



461

Ingrédients

- 60g de farfalle 🍝
- 100g de thon en boîte, égoutté 🐟
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 20g d'olives noires dénoyautées 🍇
- 30g de poivron rouge en dés 🌶️
- 30g d'oignon rouge en fines tranches 🧅
- 10g de persil frais haché 🌿
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍊
- 1 cuillère à café de paprika fumé 🌶️
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Cuisson des pâtes : Faites cuire les farfalle dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🍝
- Préparation des légumes et du thon : Coupez les tomates cerises en deux, les olives noires et le poivron rouge en dés, et tranchez finement l'oignon rouge. Égouttez le thon. 🍅🍇🌶️🧅🐟
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies avec le thon, les tomates cerises, les olives noires, le poivron rouge, l'oignon rouge et le persil haché. 🌿
- Assaisonnement : Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le paprika fumé, le sel et le poivre. Mélangez bien. 🌿🍊🌶️🧂

Cette salade de pâtes à la catalane est une explosion de saveurs méditerranéennes. La combinaison de pâtes al dente, de thon riche en protéines, de tomates juteuses, de poivrons croquants et d'olives savoureuses est rehaussée par une touche de paprika fumé. Parfait pour les repas d'été. Bon appétit !



Salade de Pâtes au Curry 🍲🍴🌶️

⌚ 30 minutes

👤 1 personne

🔥 499

Ingrédients

- 60g de pâtes (papillons ou torsades) 🍲
- 1/2 cuillère à soupe de curry 🌶️
- 20ml de crème liquide 🥛
- 1 pincée de cannelle 🌿
- 40g de feta 🧀
- 1 radis coupé en fines rondelles 🌸
- 1 petite courgette coupée en dés 🥒
- 20g de poivron jaune coupé en dés
- 20g de poivron vert coupé en dés
- 20g de poivron rouge coupé en dés
- 2 tomates cerises coupées en deux 🍅
- 1 oignon finement haché 🧅
- Quelques feuilles de menthe fraîche 🌿
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Cuisson des pâtes : Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🍲
- Préparation de la sauce : Dans un bol, mélangez la crème liquide, le curry, la cannelle, le sel et le poivre. 🥛🌶️🌿🧂
- Préparation des légumes et de la feta : Coupez les radis, la courgette, les poivrons, les tomates cerises et l'oignon. Émiettez la feta. 🌸🥒🌶️🍅🧅🧀
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies avec les légumes, la feta et la sauce au curry. 🍲🌶️
- Garniture : Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche pour garnir. 🌿

Cette salade de pâtes au curry est une explosion de saveurs épicées et fraîches. La combinaison de pâtes al dente, de légumes croquants, de feta crémeuse et de menthe parfumée offre un repas équilibré et délicieux, parfait pour les journées d'été. Bon appétit !



Salade de Pâtes aux Fruits de Mer



30 minutes



1 personne



429

Ingrédients

- 60g de farfalle
- 50g de crevettes décortiquées 🍤
- 50g de calamars en anneaux 🐙
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 30g d'olives noires dénoyautées
- 30g de poivron rouge en dés 🌶️
- 1 oignon finement haché
- 10g de persil frais haché 🌿
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍊

Préparation

- Cuisson des pâtes : Faites cuire les farfalle dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir.
- Cuisson des fruits de mer : Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les crevettes et les calamars jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Laissez refroidir. 🍤🐙
- Préparation des légumes : Coupez les tomates cerises en deux, les olives noires et le poivron rouge en dés, et hachez finement l'oignon. 🍅🌶️
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies avec les crevettes, les calamars, les tomates cerises, les olives noires, le poivron rouge, l'oignon et le persil haché. 🌿
- Assaisonnement : Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez bien. 🌿🍊🧂

Cette salade de pâtes aux fruits de mer est une explosion de saveurs marines et fraîches. La combinaison de pâtes al dente, de crevettes, de calamars, de légumes croquants et d'une vinaigrette au citron offre un repas équilibré et délicieux, parfait pour les journées d'été. Bon appétit !



Salade de Pâtes Melon et Jambon 🍝🍉🥓

⌚ 30 minutes

👤 1 personne

🔥 389

Ingrédients

- 60g de penne 🍝
- 100g de melon coupé en dés 🍉
- 50g de jambon cru en fines tranches 🥓
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 30g de concombre en dés 🥒
- 10g de basilic frais 🌿
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Jus d'un demi-citron 🍊
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Cuisson des pâtes : Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🍝
- Préparation des ingrédients : Coupez le melon en dés, les tomates cerises en deux, le concombre en dés et tranchez le jambon cru en fines lanières. 🍉🍅🥒🥓
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies avec le melon, le jambon cru, les tomates cerises, le concombre et le basilic frais. 🌿
- Assaisonnement : Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélangez bien. 🌿🍊🧂

Cette salade de pâtes melon et jambon est une combinaison rafraîchissante et délicieuse de saveurs sucrées et salées. La douceur du melon et la saveur salée du jambon se marient parfaitement avec les pâtes al dente, le concombre croquant et les tomates juteuses. Un plat parfait pour les journées d'été. Bon appétit !



Salade de Pâtes à l'Orange et au Fenouil avec Poulet Grillé 🍳🍊🌿



30 minutes



1 personne



377

Ingrédients

- 60g de penne 🍝
- 1 orange coupée en segments 🍊
- 50g de fenouil finement tranché 🌿
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 10g de roquette 🌿
- 100g de blanc de poulet grillé, tranché finement 🍗
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15ml) 🌿
- Jus d'une demi-orange 🍊
- Zeste d'orange pour garnir 🍊
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Cuisson des pâtes : Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. 🍝
- Préparation des ingrédients : Coupez l'orange en segments, tranchez finement le fenouil, coupez les tomates cerises en deux et tranchez le blanc de poulet grillé. 🍊🌿🍅🍗
- Assemblage : Dans un grand bol, mélangez les pâtes refroidies avec les segments d'orange, le fenouil, les tomates cerises, la roquette et le poulet grillé. 🍝
- Assaisonnement : Ajoutez l'huile d'olive, le jus d'orange, le sel et le poivre. Mélangez bien. 🌿🍊🧂
- Garniture : Ajoutez le zeste d'orange pour garnir. 🍊

Cette salade de pâtes à l'orange, au fenouil et au poulet grillé est une combinaison rafraîchissante et nutritive. Les segments d'orange juteux, le fenouil croquant, le poulet tendre et la roquette poivrée se marient parfaitement avec les pâtes al dente et les tomates juteuses. Un plat parfait pour les journées d'été. Bon appétit !


Chapitre 10 :


7 recettes de collations “Summer plaisir”





Glace Maison à la Vanille 🍦🍧🍮 (Sans Sorbetière)

 30 minutes
+ temps de réfrigération

 4 personnes

 243

Ingrédients

- 200ml de crème liquide entière 🥛
- 100ml de lait entier 🥛
- 40g de sucre
- 1 gousse de vanille 🌿
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif) 🌿

Préparation

- Préparation de la crème vanillée : Dans une casserole, versez la crème liquide et le lait. Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines avec la pointe d'un couteau. Ajoutez les graines et la gousse de vanille dans la casserole. Ajoutez également le sucre. 🥛🌿
- Chauffage : Faites chauffer à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange commence à frémir. Ne laissez pas bouillir. 🥛🔥
- Infusion : Retirez la casserole du feu et laissez infuser pendant environ 30 minutes pour permettre aux arômes de vanille de se développer. 🌿🕒
- Filtrage : Retirez la gousse de vanille du mélange. Si vous utilisez l'extrait de vanille, ajoutez-le maintenant. 🌿
- Refroidissement : Versez le mélange dans un récipient hermétique et laissez refroidir à température ambiante. Puis, placez-le au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour qu'il soit bien froid. ❄️
- Congélation sans sorbetière : Versez le mélange dans un récipient hermétique et placez-le au congélateur. Remuez bien toutes les 30 minutes pendant les 3 premières heures pour éviter la formation de cristaux et obtenir une texture crémeuse. 🍦
- Service : Une fois la glace bien prise, servez-la dans un bol ou un cornet. Vous pouvez garnir avec des fruits frais, du coulis de chocolat ou des noix concassées selon vos goûts. 🍧

Cette glace maison à la vanille sans sorbetière est une douceur crémeuse et parfumée, parfaite pour se rafraîchir en été. Facile à réaliser, elle ravira petits et grands avec son goût authentique et naturel. Bon appétit !

Smoothie à la Fraise et Banane 🍓🍌🥤



5 minutes



1 personne



185

Ingrédients

- 150g de fraises fraîches 🍓
- 1 banane 🍌
- 100ml de lait d'amande 🥛
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature (15g) 🥄
- 1 cuillère à café de miel (5g) 🍯
- Quelques glaçons ❄️

Préparation

- Réparation des fruits : Lavez et équeutez les fraises. Pelez la banane et coupez-la en rondelles. 🍓🍌
- Mélange : Dans un blender, ajoutez les fraises, la banane, le lait d'amande, le yaourt nature, le miel et les glaçons. 🥛🥄❄️
- Mixage : Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu plus de lait d'amande. 🍓🍌🥛
- Service : Versez le smoothie dans un verre et servez immédiatement. Vous pouvez garnir avec une fraise ou une rondelle de banane sur le bord du verre. 🥤

Ce smoothie à la fraise et banane est une boisson rafraîchissante et nutritive, parfaite pour commencer la journée ou comme collation saine. La douceur naturelle des fruits combinée à la richesse du lait d'amande et du yaourt offre un mélange savoureux et énergisant. Bon appétit !



Sorbet Citron Vert 🍊🍦🌿



10 minutes



1 personne



195

Ingrédients

- 3 citrons verts 🍊
- 100g de sucre
- 200ml d'eau 💧
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée 🌿
- Zeste de citron vert pour garnir 🍊

Préparation

- Préparation du sirop : Dans une casserole, mélangez l'eau et le sucre. Faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Retirez du feu et laissez refroidir. 🌿💧
- Préparation du jus de citron vert : Pressez les citrons verts pour obtenir environ 100ml de jus. Ajoutez le jus de citron vert au sirop refroidi. 🍊
- Ajout de la menthe : Ajoutez la menthe fraîche hachée au mélange. 🌿
- Congélation sans sorbetière : Versez le mélange dans un récipient hermétique et placez-le au congélateur. Remuez bien toutes les 30 minutes pendant les 3 premières heures pour éviter la formation de cristaux et obtenir une texture crémeuse. 🍦
- Service : Une fois le sorbet bien pris, servez-le dans un bol. Garnissez avec une tranche de citron vert et une feuille de menthe pour une présentation élégante. 🍊🌿

Ce sorbet citron vert est une option rafraîchissante et légère, parfaite pour les journées chaudes d'été. La combinaison de citron vert acidulé et de menthe fraîche offre une explosion de saveurs. Bon appétit !



Barres Céréales Maison 🍫🌿🍯



10 minutes



4 personnes



195

Ingrédients

- 50g de flocons d'avoine 🌿
- 20g de noix mélangées (amandes, noisettes) 🌰
- 20g de fruits secs (raisins, abricots, canneberges) 🍇
- 2 cuillères à soupe de miel (30ml) 🍯
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète (15g) 🌰
- 1 cuillère à soupe de pépites de chocolat noir 🍫

Préparation

- Mélange des ingrédients secs : Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, les noix mélangées et les fruits secs. 🌿🍇
- Préparation du mélange liquide : Dans une petite casserole, faites chauffer le miel et le beurre de cacahuète à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Retirez du feu. 🍯🌰
- Assemblage : Versez le mélange liquide sur les ingrédients secs et mélangez bien jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. 🌿🍯🌰
- Mise en forme : Étalez le mélange dans un moule carré tapissé de papier sulfurisé. Pressez fermement pour compacter le mélange. 🍫
- Repos : Placez le moule au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour que la barre durcisse. ❄️
- Découpe et service : Sortez le moule du réfrigérateur et découpez en barres de la taille désirée. Vous pouvez garnir avec un filet de chocolat noir fondu pour une touche gourmande. 🍫

Ces barres céréales maison sont parfaites pour une collation saine et énergisante. Faciles à préparer, elles combinent la douceur du miel, le croquant des noix et des flocons d'avoine, et la gourmandise des fruits secs et du chocolat. Parfaites pour emporter partout avec vous. Bon appétit !



Boules Énergie à la Mangue 🍌🍯🍫

⌚ 45 minutes

👤 4 personnes

🔥 173

Ingrédients

- 50g de mangue séchée 🍌
- 50g de flocons d'avoine 🌿
- 30g de noix de cajou 🌰
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (10g) 🌱
- 2 cuillères à soupe de miel (30g) 🍯
- 1 cuillère à soupe de pépites de chocolat noir (10g) 🍫

Préparation

- Préparation de la mangue séchée : Faites tremper la mangue séchée dans de l'eau tiède pendant 10 minutes pour la ramollir. Égouttez et coupez en petits morceaux. 🍌
- Mélange : Dans un mixeur, ajoutez les flocons d'avoine, les noix de cajou, les graines de chia, le miel et les morceaux de mangue séchée. Mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène. 🌿🌰🌱🍯
- Ajout des pépites de chocolat : Incorporez les pépites de chocolat noir à la main. 🍫
- Formation des boules : Prenez une petite quantité de mélange et roulez-la entre vos mains pour former des boules. 🌰
- Repos : Placez les boules énergie au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour les raffermir. ❄️
- Service : Servez les boules énergie comme collation saine et énergisante. 🍌🍯

Ces boules énergie à la mangue sont parfaites pour une collation rapide et saine. Riches en fibres, en protéines et en antioxydants, elles offrent un boost d'énergie naturel. Parfaites pour emporter partout avec vous. Bon appétit !



Salade de Fruits à l'Ananas et Noix de Coco 🍍 🥥



15 minutes



1 personne



173

Ingrédients

- 100g d'ananas frais coupé en dés 🍍
- 50g de mangue coupée en dés 🍌
- 50g de kiwi coupé en dés 🥝
- 10g de noix de coco râpée 🥥
- 1 cuillère à café de miel 🍯
- Quelques feuilles de menthe pour garnir 🌿

Préparation

- Préparation des fruits : Coupez l'ananas, la mangue et le kiwi en dés. 🍍 🍌 🥝
- Assemblage : Dans un bol, mélangez les dés d'ananas, de mangue et de kiwi. 🍍 🍌 🥝
- Ajout de la noix de coco : Saupoudrez la noix de coco râpée sur les fruits mélangés. 🥥
- Ajout du miel : Arrosez avec le miel. 🍯
- Garniture : Ajoutez quelques feuilles de menthe pour garnir. 🌿

Cette salade de fruits à l'ananas et noix de coco est une collation rafraîchissante et saine. La combinaison de fruits tropicaux avec la noix de coco râpée et le miel offre une explosion de saveurs et de textures. Parfait pour une pause légère et nutritive. Bon appétit !



Tian Pêche Abricot 🍑🍑🍑



15 minutes



1 personne



179

Ingrédients

- 1 pêche 🍑
- 2 abricots 🍑
- 1 cuillère à soupe de sucre roux (15g)
- 1 cuillère à café de miel (5g)
- Quelques feuilles de menthe fraîche pour garnir 🌿
- 1 cuillère à café de beurre (5g) 🧈

Préparation

- Préparation des fruits : Lavez et coupez la pêche et les abricots en fines tranches. 🍑
- Assemblage : Disposez les tranches de pêche et d'abricots en alternance dans un plat à gratin individuel légèrement beurré. 🍑🧈
- Ajout du sucre et du miel : Saupoudrez le sucre roux sur les fruits et arrosez de miel. 🍯
- Cuisson : Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres et légèrement caramélisés. 🔥
- Garniture : Sortez le tian du four et garnissez de quelques feuilles de menthe fraîche. 🌿

Ce tian pêche abricot est un dessert léger et fruité, parfait pour profiter des saveurs estivales. Les pêches et abricots caramélisés, associés à la douceur du miel et à la fraîcheur de la menthe, offrent une expérience gustative délicieuse et rafraîchissante. Bon appétit !

Chapitre 10 :

7 recettes de planches apéro fun & diet





Planche Apéro Méditerranéenne 🍅🌿🧀



10 minutes



1 personne



299

Ingrédients

- 50g de hummus 🥄
- 50g de concombre en tranches 🥒
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- 30g d'olives Kalamata 🫒
- 30g de feta 🧀
- 2 tranches de prosciutto 🍖
- Quelques feuilles de basilic frais 🌿

Préparation

- Disposition : Sur une planche en bois, disposez harmonieusement le hummus, les tranches de concombre, les tomates cerises coupées en deux, les olives Kalamata, les morceaux de feta et les tranches de prosciutto. 🥄🥒🍅🌿🧀🍖
- Garniture : Ajoutez quelques feuilles de basilic frais pour garnir la planche. 🌿

Cette planche apéro méditerranéenne est parfaite pour une collation légère et saine. Les saveurs fraîches et variées de chaque ingrédient se complètent parfaitement, offrant une expérience gustative délicieuse et équilibrée. Bon appétit !



Planche de Légumes avec Sauce au Yaourt 🥕🥕



10 minutes



1 personne



151

Ingrédients

- 50g de carottes en bâtonnets 🥕
- 50g de poivrons en lanières 🌶️
- 50g de concombre en tranches 🥒
- 50g de tomates cerises 🍅
- 50g de céleri en bâtonnets 🌿
- 50g de yaourt nature 🥛
- 1 cuillère à café de jus de citron 🍊
- 1 cuillère à café de persil frais haché 🌿
- Sel et poivre 🧂

Préparation

- Préparation de la sauce au yaourt : Dans un petit bol, mélangez le yaourt nature, le jus de citron, le persil frais haché, le sel et le poivre. 🥛🍊🌿🧂
- Disposition : Sur une planche en bois, disposez harmonieusement les bâtonnets de carottes, les lanières de poivrons, les tranches de concombre, les tomates cerises et les bâtonnets de céleri. Placez la sauce au yaourt dans un petit bol au centre de la planche. 🥕🌶️🥒🍅🌿
- Garniture : Ajoutez quelques feuilles de persil frais pour garnir la planche. 🌿

Cette planche de légumes avec sauce au yaourt est une option saine et colorée pour un apéritif léger. Les légumes croquants et la sauce au yaourt crémeuse offrent une combinaison parfaite de textures et de saveurs. Bon appétit !



Planche Apéro de la Mer 🍤🍋🦑



10 minutes



1 personne



298

Ingrédients

- 50g de saumon fumé 🐟
- 50g de crevettes cuites 🍤
- 50g de bâtonnets de surimi 🦀
- 20g d'anchois 🐟
- 20g de rollmops 🐟
- 50g de concombre en tranches
- 50g de tomates cerises
- 1/2 citron tranché 🍋
- 1 cuillère à soupe de sauce cocktail 🍷
- Quelques brins d'aneth frais pour garnir 🌿

Préparation

- Disposition : Sur une planche en bois, disposez harmonieusement le saumon fumé, les crevettes cuites, les bâtonnets de surimi, les anchois, les rollmops, les tranches de concombre et les tomates cerises. 🍋🦑🍤
- Sauce : Placez la sauce cocktail dans un petit bol au centre de la planche.
- Garniture : Ajoutez des tranches de citron et quelques brins d'aneth frais pour garnir la planche.

Cette planche apéro de la mer est parfaite pour les amateurs de fruits de mer. Les saveurs délicates du saumon fumé, des crevettes, des bâtonnets de surimi, des anchois et des rollmops se marient parfaitement avec les légumes frais et la sauce cocktail. Une option raffinée et savoureuse pour vos apéritifs. Bon appétit !



Planche de Charcuteries 🍷🧀🍅



10 minutes



1 personne



298

Ingrédients

- 30g de prosciutto 🍖
- 30g de chorizo 🍖
- 30g de jambon serrano 🍖
- 30g de viande de grison 🍖
- 30g de filet de poulet 🍗
- 30g de comté 🧀
- 20g d'olives 🫒
- 50g de tomates cerises coupées en deux 🍅
- Quelques brins de romarin frais pour garnir 🌿

Préparation

- Disposition : Sur une planche en bois, disposez harmonieusement les tranches de prosciutto, de chorizo, de jambon serrano, de viande de grison et de filet de poulet. Ajoutez les morceaux de fromage, les olives et les tomates cerises coupées en deux. 🍷🧀🌿
- Garniture : Ajoutez quelques brins de romarin frais pour garnir la planche. 🌿

Cette planche de charcuterie est parfaite pour un apéritif gourmand. Les différentes viandes et fromages, accompagnés d'olives et de tomates cerises, offrent une expérience de dégustation riche et variée. Bon appétit !



Planche Apéro Chips de Légumes Épicés 🥕🥔🥒



15 minutes



1 personne



235

Ingrédients

- 30g de chips de patate douce 🥔
- 30g de chips de betterave 🥕
- 30g de chips de courgette 🥒
- 30g de chips de carotte 🥕
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 🌿
- 1 cuillère à café de paprika 🌶️
- 1 cuillère à café de poudre d'ail 🧄
- 1 cuillère à café de thym séché 🌿
- Sel et poivre 🧂
- Quelques brins de romarin frais pour garnir 🌿

Préparation

- Préparation des légumes : Lavez et épluchez les légumes (patate douce, betterave, courgette et carotte). Utilisez une mandoline pour couper les légumes en fines tranches. 🥕🥒🥔
- Mélange des épices : Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le paprika, la poudre d'ail, le thym séché, le sel et le poivre. 🌿🌶️🧄🌿🧂
- Enrobage : Ajoutez les tranches de légumes dans le bol et mélangez bien pour les enrober uniformément d'huile et d'épices. 🥕🥒🥔
- Cuisson : Préchauffez le four à 180°C. Disposez les tranches de légumes assaisonnées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les chips soient croustillantes. 🥕🥒
- Disposition : Sur une planche en bois, disposez harmonieusement les différents types de chips de légumes épicées. 🥕🥒🥔
- Garniture : Ajoutez quelques brins de romarin frais pour garnir la planche. 🌿

Cette planche apéro de chips de légumes épicées est une option saine et colorée pour un apéritif léger. Les chips de patate douce, betterave, courgette et carotte, assaisonnées de paprika, poudre d'ail et thym, offrent une variété de saveurs et de textures, parfaites pour une collation croustillante et savoureuse. Bon appétit !



Planche à Tacos 🌮🍷🥑



20 minutes



1 personne



289

Ingrédients

- 3 mini tortillas 🌮
- 50g de poulet grillé, tranché finement 🍗
- 50g de bœuf grillé, tranché finement 🍖
- 50g de crevettes cuites 🍤
- 50g de légumes grillés (poivrons, oignons) 🌶️🧄
- 20g de tomates en dés 🍅
- 1/2 avocat tranché 🥑
- Quelques feuilles de coriandre fraîche 🌿
- 1 cuillère à soupe de crème sure 🧀
- 1 cuillère à café de sauce salsa 🌶️
- Tranches de citron vert pour garnir 🍋

Préparation

- Préparation des ingrédients : Faites griller le poulet, le bœuf et les légumes. Coupez les tomates en dés et tranchez l'avocat. 🍗🍖🌶️🧄🍅🥑
- Assemblage des tacos : Réchauffez les mini tortillas. Remplissez une tortilla avec le poulet grillé et les légumes, et l'autre avec le bœuf grillé et les crevettes. Ajoutez des tomates en dés, des tranches d'avocat, de la coriandre fraîche, de la crème sure et de la sauce salsa. 🌮
- Garniture : Disposez les tacos sur une planche en bois et ajoutez des tranches de citron vert

Cette planche à tacos est une option savoureuse et variée pour un apéritif ou un repas léger. Les mini tacos remplis de poulet, bœuf, crevettes et légumes grillés offrent une explosion de saveurs et de textures. Parfait pour partager et déguster entre amis. Bon appétit !



Planche Apéro Fruits Exotiques et Fromages 🍍🧀



10 minutes



1 personne



295

Ingrédients

- 40g de fromage de chèvre en tranches 🧀
- 40g de brie 🧀
- 30g de noix de macadamia 🌰
- 50g de mangue coupée en dés 🍌
- 50g d'ananas coupé en dés 🍍
- 1/2 kiwi
- 1/2 orange
- 50g de billes de mozzarella 🧀
- Quelques feuilles de menthe fraîche pour garnir 🌿

Préparation

- Préparation des ingrédients : Coupez le fromage de chèvre et le brie en tranches. Coupez la mangue et l'ananas en dés. 🍍🍌
- Disposition : Sur une planche en bois, disposez harmonieusement les tranches de fromage, les noix de macadamia, les dés de mangue et d'ananas, et les billes de mozzarella. 🧀🌰🍍🍌🧀
- Garniture : Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche pour garnir la planche. 🌿

Cette planche apéro de fruits et fromages exotiques est une option créative et surprenante pour un apéritif. La combinaison de fromages crémeux, de fruits tropicaux sucrés et de noix croquantes offre une expérience de dégustation rafraîchissante et savoureuse. Bon appétit !

Chapitre 10 :

7 recettes de Cocktails fun & fresh





Mojito Sans Alcool 🍹🍊🌿



10 minutes



1 personne



55

Ingrédients

- 1 citron vert coupé en quartiers 🍊
- 10 feuilles de menthe fraîche 🌿
- 2 cuillères à café de sucre de canne (ou moins selon les goûts) 🍬
- Glaçons ❄️
- 200ml d'eau gazeuse 💧
- Tranches de citron vert et feuilles de menthe pour garnir 🍊🌿


Préparation


- Préparation du verre : Placez les quartiers de citron vert et les feuilles de menthe dans un grand verre. 🍊🌿
- Sucre et mélange : Ajoutez le sucre de canne. Utilisez un pilon pour écraser légèrement les ingrédients afin de libérer les arômes du citron et de la menthe.
- Glaçons : Remplissez le verre de glaçons. ❄️
- Ajout de l'eau gazeuse : Versez l'eau gazeuse dans le verre et mélangez délicatement. 💧
- Garniture : Ajoutez une tranche de citron vert et quelques feuilles de menthe pour garnir. 🍊🌿

Ce mojito sans alcool est une boisson rafraîchissante et légère, parfaite pour les journées chaudes d'été. Les saveurs vives du citron vert et de la menthe, combinées à la fraîcheur des glaçons et à la pétillance de l'eau gazeuse, offrent une expérience désaltérante et agréable. Santé !



Smoothie Tropical 🍓🍌🍌

 10 minutes

 1 personne

 55

Ingrédients

- 100g de mangue coupée en morceaux 🍌
- 100g d'ananas coupé en morceaux 🍓
- 150ml de lait de coco 🥥
- Glaçons (optionnel) ❄️
- Tranche d'ananas, cerise et petite ombrelle pour garnir 🍓🍒

Préparation

- Préparation des fruits : Coupez la mangue, et l'ananas en morceaux. 🍌🍓🍌
- Mélange : Dans un blender, ajoutez les morceaux de mangue, d'ananas. Versez le lait de coco et ajoutez les glaçons si vous en utilisez. 🥥❄️
- Mixage : Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. 🍌🍓🍌
- Service : Versez le smoothie dans un grand verre. Garnissez avec une tranche d'ananas, une cerise et une petite ombrelle. 🍓🍒

Ce smoothie tropical est une explosion de saveurs exotiques et rafraîchissantes. La combinaison de mangue, d'ananas et de lait de coco offre une boisson riche et crémeuse, parfaite pour se rafraîchir. A boire avec une délicieuse planche apéro !



Thé Glacé 🍊🌿❄️



10 minutes



1 personne



195

Ingrédients

- 1 sachet de thé noir ou vert 🌿
- 250ml d'eau chaude 💧
- Glaçons ❄️
- 1 tranche de citron 🍊
- Quelques feuilles de menthe fraîche 🌿
- (Optionnel) 1 cuillère à café de sucre ou de miel 🍯

Préparation

- Infusion du thé : Faites infuser le sachet de thé dans l'eau chaude pendant environ 3 à 5 minutes, selon la force désirée. Retirez le sachet et laissez le thé refroidir à température ambiante. 🌿💧
- Refroidissement : Une fois le thé refroidi, remplissez un grand verre de glaçons. ❄️
- Ajout du thé : Versez le thé refroidi sur les glaçons. 🌿❄️
- Garniture : Ajoutez une tranche de citron et quelques feuilles de menthe fraîche pour garnir. Vous pouvez ajouter du sucre ou du miel si vous le souhaitez. 🍊🍯

Ce thé glacé est une boisson rafraîchissante parfaite pour les journées chaudes. Les arômes délicats du thé, combinés à la fraîcheur du citron et de la menthe, en font une boisson désaltérante et agréable. Sirotez !



Virgin Colada 🍍🥥🍒



10 minutes



1 personne



143

Ingrédients

- 150ml de lait de coco 🥥
- 100ml de jus d'ananas 🍍
- 1 cuillère à soupe de crème de coco 🥥
- Glaçons ❄️
- Tranche d'ananas, cerise et petite ombrelle pour garnir 🍍🍒


Préparation


- Mélange des ingrédients : Dans un blender, ajoutez le lait de coco, le jus d'ananas, la crème de coco et les glaçons. 🥥🍍❄️
- Mixage : Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. 🥥🍍
- Service : Versez la Virgin Colada dans un grand verre. 🍹
- Garniture : Ajoutez une tranche d'ananas, une cerise et une petite ombrelle pour garnir. 🍍🍒

Cette Virgin Colada est une boisson tropicale rafraîchissante et sans alcool, parfaite pour se détendre et se rafraîchir. La combinaison crémeuse de lait de coco et de jus d'ananas offre une expérience délicieuse et exotique. Enjoy !!



Citronnade Maison 🍊🌿❄️

 10 minutes

 1 personne

 25

Ingrédients

- 2 citrons 🍊
- 1 cuillère à soupe de sucre (ou selon le goût) 🍯
- 250ml d'eau froide 💧
- Glaçons ❄️
- Tranche de citron et feuille de menthe pour garnir 🍊🌿

Préparation

- Préparation des citrons : Pressez les citrons pour en extraire le jus. 🍊
- Mélange : Dans un grand verre, mélangez le jus de citron avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit dissous. 🍊🍯
- Ajout d'eau et de glaçons : Ajoutez l'eau froide et les glaçons au verre. 💧❄️
- Garniture : Garnissez avec une tranche de citron et une feuille de menthe. 🍊🌿

Cette citronnade maison est une boisson rafraîchissante et parfaite pour les journées chaudes. Le goût acidulé du citron combiné à la douceur du sucre et la fraîcheur de la menthe offre une boisson désaltérante et agréable. Bonne dégustation !



Cocktail Bora Bora Sans Alcool 🍍🍹🍒



10 minutes



1 personne



150

Ingrédients

- 150ml de jus d'ananas 🍍
- 50ml de jus de fruit de la passion 🍓
- 20ml de jus de citron 🍊
- 5 ml de grenadine 🍒
- Glaçons ❄️
- Tranche d'ananas, cerise et petite ombrelle pour garnir 🍍🍒

Préparation

- Mélange des ingrédients : Dans un shaker, ajoutez le jus d'ananas, le jus de fruit de la passion, le jus de citron et les glaçons. Agitez bien. 🍍🍓🍊❄️
- Ajout de la grenadine : Versez le mélange dans un grand verre. Ajoutez doucement la grenadine pour qu'elle se dépose au fond du verre. 🍒
- Garniture : Ajoutez une tranche d'ananas, une cerise et une petite ombrelle pour garnir. 🍍🍒

Ce cocktail Bora Bora sans alcool est une boisson tropicale rafraîchissante, parfaite pour se détendre et se rafraîchir. La combinaison des jus de fruits exotiques et de la grenadine offre une expérience délicieuse et colorée. Même les kids l'adorent !

Cocktail Mai Tai Sans Alcool 🍍🍊🍹



10 minutes



1 personne



150

Ingrédients

- 100ml de jus d'orange 🍊
- 50ml de jus d'ananas 🍍
- 20ml de jus de citron vert 🍋
- 10ml de sirop d'amande (orgeat) 🌰
- Glaçons ❄️
- Tranche de citron vert, cerise et petite ombrelle pour garnir 🍋🍒

Préparation

- Mélange des ingrédients : Dans un shaker, ajoutez le jus d'orange, le jus d'ananas, le jus de citron vert, le sirop d'amande et les glaçons. Agitez bien. 🍊🍍🍋❄️
- Service : Versez le mélange dans un grand verre rempli de glaçons. ❄️
- Garniture : Ajoutez une tranche de citron vert, une cerise et une petite ombrelle pour garnir. 🍋🍒

Ce cocktail Mai Tai sans alcool est une boisson tropicale rafraîchissante, parfaite pour se détendre et se rafraîchir. La combinaison des jus de fruits exotiques et du sirop d'amande offre une expérience délicieuse et colorée. Tchou !

Conclusion

Récapitulatif des Principes Clés

Nous avons parcouru ensemble un chemin riche en conseils pratiques, astuces efficaces et recettes savoureuses pour vous aider à passer un été sain, énergique et épanouissant. Récapitulons les points essentiels :

- **Organisation et Planification** : Gagner du temps en cuisine et organiser votre quotidien avec des astuces simples et efficaces.
- **Ventre Plat** : Adopter des habitudes alimentaires et des exercices ciblés pour obtenir et maintenir un ventre plat.
- **Recettes Rapides et Saines** : Profiter de petits-déjeuners, déjeuners, repas froids, barbecues, salades de pâtes, collations, apéros et cocktails équilibrés, faciles à préparer et délicieux.
- **Vie Active et Détendue** : Incorporer des activités physiques régulières et des techniques de relaxation pour une santé optimale.

Votre Chemin Vers un Mode de Vie Sain

L'été est le moment idéal pour adopter de nouvelles habitudes et prendre soin de soi. Mais n'oubliez pas que ces bonnes pratiques ne sont pas réservées qu'à cette saison. Elles peuvent être intégrées dans votre quotidien tout au long de l'année pour maintenir votre bien-être.

Conseils pour continuer sur cette lancée :

1. **Fixez-vous des Objectifs Réalistes** :
 - Continuez à vous fixer des objectifs de bien-être réalistes et atteignables.
 - Suivez vos progrès et célébrez vos succès, même les petits.
2. **Restez Motivé** :
 - Entourez-vous de personnes positives et motivées.
 - Partagez vos progrès avec des amis ou rejoignez des groupes de soutien en ligne.
3. **Soyez Flexible** :
 - Adaptez vos routines en fonction de vos besoins et de votre emploi du temps.
 - N'ayez pas peur de faire des ajustements pour rester sur la bonne voie.
4. **Continuez à Explorer** :
 - Essayez de nouvelles recettes, de nouveaux exercices et de nouvelles techniques de relaxation.
 - Gardez votre routine fraîche et intéressante pour éviter l'ennui.
5. **Écoutez Votre Corps** :
 - Prenez soin de votre santé mentale et physique.
 - Reposez-vous suffisamment et mangez équilibré pour soutenir vos activités quotidiennes.
6. **Restez Informé** :
 - Continuez à vous éduquer sur la nutrition et le bien-être.
 - Restez à jour avec les dernières recherches et conseils pour une vie saine.

Nous espérons que "**RE'7 Mon Cahier de l'Été**" vous a inspiré et donné les outils nécessaires pour vivre un été exceptionnel et au-delà. Votre bien-être est un voyage continu, et chaque pas que vous faites compte. Restez engagé, restez motivé et surtout, prenez plaisir à prendre soin de vous.

Merci d'avoir choisi ce livret pour vous accompagner. Nous vous souhaitons un été sain, énergique et rempli de bonheur !

Avec enthousiasme et soutien

*Arnaud
Gobin*

**Créateur Feel You
Nutrithérapeute
Life coach**



On reste en contact ?



www.arnaud-gobin.be



Arnaud Gobin coach
nutrition - bien être



[arnaud_nutricoach](https://www.instagram.com/arnaud_nutricoach)

Envie d'un suivi personnalisé en présentiel ou en ligne ?

Scannez ce QR-Code

pour réserver un premier rdv découverte gratuit.

