

RECETTES POUR MANGER MIEUX ET RETROUVER SON ÉNERGIE !



Tu vas trouver des recettes

Découvrez des recettes saines dans mon eBook pour accompagner ton rééquilibrage ! 📖
Vous cherchez des idées pour des repas équilibrés et savoureux ? 🌿 Dans mon eBook, vous trouverez une sélection de recettes saines pour chaque moment de la journée :

- 🍷 Petit-déjeuner pour bien commencer la journée.
- 🥗 Déjeuner léger et nutritif.
- 🍽️ Dîner réconfortant et équilibré.

Et ce n'est pas tout ! Avec nos boxs minceurs, recevez directement chez vous des ingrédients et recettes conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs tout en vous régaland. 🥑🍌

[Bilan BOOST](#)

[FitLine](#)

PAIN PERDU AU PAIN COMPLET AVEC PURÉE D'AMANDES

1 personne



préparation

1. Battez l'œuf avec le lait d'amande et la cannelle dans un bol,.
2. Trempez les tranches de pain dans le mélange
3. Faites chauffer une poêle avec du beurre de coco et faites dorer les tranches de pain des deux côtés.
4. Servez avec de la purée d'amandes

Ingrédients



2 tranches de pain
complet



11 cuillère à café de
cannelle



50ml de lait d'amande



1 cuillère à soupe de
purée d'amandes



Un peu de beurre de
coco pour la
cuisson

PORRIDGE DE FLOCONS D'AVOINE À LA CANNELLE ET AUX GRAINES DE CHIA

1 personne



préparation

1. Mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia, la cannelle, et le lait d'amande dans une casserole,
2. Faites chauffer à feu moyen tout en remuant pendant environ 5 minutes.
3. Ajoutez le sirop d'agave et la banane coupée en tranches.
4. Servez avec quelques noix sur le dessus

Ingrédients



50g de flocons d'avoine



1 cuillère à soupe de graines de chia



200ml de lait d'amandes sans sucre



1/2 cuillère de sirop d'agave



Une demi banane



Quelques noix

PANCAKES À LA FARINE DE SARRASIN ET SIROP D'AGAVE

2 personnes



préparation

1. Mélangez la farine de sarrasin, la levure, les oeufs, et le lait d'amande.
2. Ajoutez le sirop d'agave et mélangez bien.
3. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco,
4. Versez une petite quantité de pâte dans la poêle et faites cuire chaque pancake 2-3 minutes de chaque côté.

Vous pouvez rajouter des fruits de votre choix

Ingrédients



100g de farine de sarrasin



2 œufs



100ml de lait d'amande



1 cuillère à soupe de sirop d'agave



1/2 cuillère à café de levure chimique



Un peu d'huile de coco pour la cuisson

CRÊPES À LA FARINE D'AMANDE AVEC COMPOTE DE POMMES SANS SUCRE AJOUTÉ

2 personnes



préparation

1. Mélangez la farine d'amande, les oeufs, le lait d'amande, la cannelle et la vanille dans un bol.
2. Faites chauffer une poêle avec un peu de beurre de coco
3. Versez une louche de pâte et faites cuire chaque crêpe environ 2-3 minutes de chaque côté.
4. Servez les crêpes avec de la compote de pommes.

Ingrédients



100g de farine d'amande



2 oeufs



100 ml de lait d'amandes
sans sucre



1/2 cuillère café de
cannelle+ 1 cuillère
café de vanille



100g de compote
sans sucre



beurre de coco

TOAST DE PATATE DOUCE AVEC ŒUF POCHÉ ET AVOCAT

1 personne



préparation

1. Faites cuire la patate douce coupée en tranches épaisses au four pendant 20 minutes à 180°C
2. Pendant ce temps, pochez les œufs dans de l'eau frémissante avec du vinaigre blanc
3. Écrasez l'avocat avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Servez les tranches de patate douce avec l'avocat écrasé et les œufs pochés sur le dessus.

Ingrédients



1 patate douce



2 œufs



1 avocat



1 cuillère à soupe de
vinaigre blanc



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



Sel et poivre

GALETTES DE COURGETTES AU SAUMON FUMÉ ET FROMAGE FRAIS

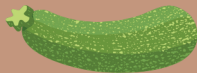
2 personnes



préparation

1. Mélangez la courgette râpée, l'œuf, la farine d'amande, du sel et du poivre dans un bol
2. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile et formez des petites galettes,
3. Faites cuire chaque galette pendant 3-4 minutes de chaque côté
4. Garnissez chaque galette avec du saumon fumé et un peu de fromage frais.

Ingrédients



1 courgette râpée



50g de saumon fumé



30g de fromage frais



1 œuf



1 cuillère à soupe de farine d'amande



Sel et poivre

OMELETTE AUX ÉPINARDS ET FROMAGE DE CHÈVRE

1 personne



préparation

1. Battez les œufs dans un bol avec du sel et du poivre.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
3. Ajoutez les épinards et l'ail et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Versez les œufs battus dans la poêle, et ajoutez le fromage de chèvre émietté
5. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit prise,.

Ingrédients



Épinards frais



2 œufs



30 g de fromage de chèvres



1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Sel et poivre



1 gousse d'ail

POÊLÉE DE CREVETTES À L'AIL ET BROCOLI

2 personnes



préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez l'ail émincé.
2. Ajoutez les crevettes et le brocoli et faites sauter à feu moyen.
3. Assaisonnez avec la sauce soja, du sel et du poivre
4. Servez chaud.

Ingrédients



150g de crevettes



1 brocoli



• 2 gousses d'ail



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



Sel et poivre



1 cuillère à café de
sauce soja

MOUSSAKA LA VIANDE DE BŒUF HACHÉE ET AUBERGINES

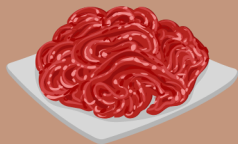
2 personnes



préparation

1. Coupez l'aubergine en tranches et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
2. Faites revenir la viande hachée et assaisonnez avec du sel et du poivre
3. Dans un plat à gratin, alternez des couches d'aubergine, de viande, et de sauce tomate.
4. Parsemez de fromage râpé et faites cuire au four à 180C pendant 25 minutes.

Ingrédients



200g de viande de bœuf
hachée



1 aubergine



100g de sauce tomate



30g de fromage râpé



Sel et poivre

FILETS DE DINDE AUX HERBES ET PURÉE DE PATATE DOUCE

2 personnes



préparation

1. Faites cuire la patate douce dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Écrasez-la en purée avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Faites cuire les filets de dinde dans une poêle avec de l'huile d'olive et des herbes de Provence.
4. Servez la dinde avec la purée de patate douce.

Ingrédients



2 filets de dinde



200g de patate douce



1 cuillère à soupe d'huile
d'olive



Herbes de Provence



Sel et poivre

STEAK DE THON GRILLÉ AVEC PURÉE DE CHOU-FLEUR

1 personnes



préparation

1. Faites cuire le chou-fleur dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Mixez-le avec la crème légère pour obtenir une purée.
3. Faites griller le steak de thon dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 3-4 minutes de chaque côté,
4. Servez avec la purée de chou-fleur.

Ingrédients



1 steak de thon



150g de chou-fleur



1 cuillère à soupe de crème légère



cuillère à soupe d'huile d'olive



Sel et poivre

POISSON BLANC GRILLÉ AVEC SALADE DE CONCOMBRE

1 personne



préparation

1. Faites griller le poisson blanc dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
2. Coupez le concombre en tranches et mélangez-le avec le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Servez le poisson avec la salade de concombre.

Ingrédients



150g de poisson blanc



1 concombre



1 cuillère à soupe d'le



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



Sel et poivre