



4SEMAINES DE MENU

AUTOMNE

RAPIDE ET ÉQUILIBRÉ

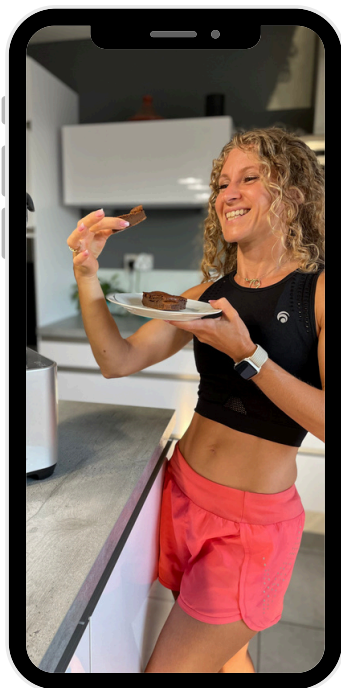


QUI Suis-je?

Moi c'est **Lydie**, coach sportif et diététique passionnée et **diplômée!**

Comme beaucoup de femmes, j'ai vu mon corps se transformer au cours de l'adolescence, puis des 3 grossesses, les kilos (+20kg) s'accumuler au fil des années.

Comme beaucoup, je me suis sentie perdue dans les informations contradictoires en termes d'alimentation, testant les différents régimes «tendances», perdant parfois du poids, mais jamais durablement, ni sainement!



C'est ce qui m'a poussé à me former au métier de **diététicienne**. Un métier qui me permet aujourd'hui de sensibiliser au quotidien (notamment sur mon compte instagram **@dietefit38**) à l'importance de **bien manger**, de se nourrir pour une bonne **santé physique et mentale**.

Le tout sans occulter le plaisir de manger !

C'est ce que j'aimerais te transmettre au travers de ces menus pour que ton alimentation soit **FLEXIBLE, SAINE** et **DURABLE**. Que ça te permette aussi d'alléger ta charge mentale, ton budget, d'être en paix avec ton corps, et de gagner en confiance en toi !

Lydie Coaching





MES ASTUCES en cuisine

Voici mes petites astuces pour te faire gagner du temps sans négliger la qualité de ton alimentation.

Astuce des surgelés

La surgélation est un procédé rapide de baisse de température permettant la conservation de la majeure partie des bons nutriments. Ils sont une alternative saine et rapide.

Récoltés en pleine saison et surgelés directement après récolte, ils conservent la majeure partie de leur goût et de leurs nutriments. Choisis les au naturel, sans sauce, sucre ni sel ajouté.

Les légumes frais restent idéal à condition qu'il soient de saison et locaux (origine France). Cependant, ils restent fragiles à la lumière et aux changements de température et après quelques jours de stockage, leur teneur en vitamines et minéraux va diminuer peu à peu.



Acheter des bocaux en verre

Le verre est un contenant inerte permettant le maintien d'une bonne qualité de conservation. La texture et le goût resteront préservés tout en offrant une alternative pratique et rapide au quotidien. Idéal pour les légumineuses souvent longues à préparer. et les conserves ?

Un légume au naturel en conserve offre le même apport nutritionnel qu'un légume frais qu'on cuit soi-même. Leurs vitamines sont même conservées jusqu'à 70 % Égoutte et rince les à l'eau claire afin d'éliminer les traces de sels ajoutés pour leur conservation. Idéal aussi pour les poissons gras à choisir au naturel, sans huile ni sel ajouté (maquereaux, sardines, thon).





MES ASTUCES en cuisine

Faire les courses en ligne

Commander en drive ou se faire livrer ses courses peut être un bon moyen de gagner du temps (et de l'argent !). Tu pourras d'une semaine à l'autre sauvegarder ta liste de courses et la réutiliser, la modifier pour encore plus d'efficacité !

Equiper la cuisine

Avec du matériel fonctionnel et de qualité: couteaux, robots, mixer... Fait de ce lieu un endroit agréable où tu aimeras passer du temps. Organise tes placards et ton plan de travail afin d'avoir tout à portée de main !





MES CONSEILS pour les menus

- Ces menus d'une semaine sont conçus pour te permettre de trouver de l'**inspiration** dans tes repas et t'aider à **varier** tes choix alimentaires. Mon objectif est de vous montrer qu'**équilibre** peut rimer avec plaisir, couleur et saveur.
- Chaque repas est **interchangeable** : si l'appétit où le temps n'est pas au rendez vous à l'heure du petit déjeuner, celui-ci peut être décalé plus tard dans la journée ou bien fractionné sur les différents repas, le menu du midi peut remplacer ce- lui du dîner et inversement. Les repas peuvent même se déplacer dans la semaine. Rien n'est figé, à toi de t'approprier ce menu !
- Tu peux **modifier** un aliment en choisissant son homologue dans le tableau ci-après (par exemple, si tu n'aimes pas les carottes, tu peux les remplacer par la courge etc).
- Rappelle-toi que l'équilibre se construit sur plusieurs jours voire sur plusieurs semaines alors ne culpabilise pas si tu n'as pas pu suivre ton menu un soir de la semaine parce que tu es sortie) au resto ! Rien n'est foutu, reprends ton équilibre le lendemain, c'est la **régularité** qui compte !





N°1

Semaine





SEMAINE N°1



Liste de courses

Fruits et Légumes

- pommes
- banane
- salade verte
- courges
- brocolis
- oignons
- champignons
- julienne de légumes
- poires
- chou fleur
- carottes
- épinards
- endives
- poireaux
- figues

Produits frais

- Œufs
- yaourt grec
- parmesan
- fromage en tranche
- mozzarella
- carré frais et fromage (chèvre)
- Yaourts / fromage blanc/ skyr

protéines

- Poulet (escalope et cuisses)
- Eglefin
- viande hachée
- steak haché
- jambon de poulet
- thon en conserve

Féculents

- feuilles de bricks, wraps
- riz basmati
- lentilles et lentilles corail
- boulgour
- pommes de terre
- Pain (complet ou aux céréales)
- maïzena, farine
- vermicelles de riz

Conserve/ssecs

- compote de pomme SSA
- pépites de chocolat
- levure chimique
- crème de marrons
- sel, poivre, ail curry, persil, paprika, basilic, cumin, cubes, cannelle, origan, tex mex, gingembre, curcuma, coriandre, muscade etc
- sauce tomates
- moutarde
- huile d'olives
- fruits secs oléagineux (amandes)
- farine et/ou flocons d'avoine
- lait ou boisson végétale
- velouté de légumes
- sauce soja
- granola SSA

Lydie Coaching



SEMAINE 1

Lundi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Bowl cake crème de marrons

♡♡ Déjeuner

- gratin de poireaux en feuille de brick
- Eglefin en papillote

♡♡ Diner

- vermicelles de riz poulet et julienne de légumes sauce soja



♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 1

Mardi



♡♡ Petit-Déjeuner

- 100g de skyr nature + granola SSA (+ / -60g)

♡♡ Déjeuner

- parmentier de butternut , salade verte+ vinaigrette

♡♡ Diner



- pizza wraps thon, champignons, mozzarella sauce tomates + velouté de légumes

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 1

Mercredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- omelette aux pommes

♡♡ Déjeuner

- Tatin carottes chèvre + salade d'endives et blanc de poulet en tranche (ou jambon blanc)



♡♡ Diner

- dhal de lentilles corail et épinards+ riz basmati



Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)

Lydie Coaching



SEMAINE 1

Jeudi



♡♡ Petit-Déjeuner

- pain complet+ fromage frais+ fruits de saison (figues par ex)

♡♡ Déjeuner

- galettes de chou fleur façon burger (2 galettes + steak haché+ crudités)



♡♡ Diner

- cuisse de poulet rôtie + légumes de saison rôtis (four ou air fryer)+ boulgour

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 1

Vendredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- frangi' porridge

♡♡ Déjeuner

- lasagnes butternut lentilles + salade verte et vinaigrette

♡♡ Diner



- omelette aux champignons + pain complet

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)





N°2

Semaine





SEMAINE N°2



Liste de courses

Fruits et Légumes

- pommes
- banane
- salade verte
- courges
- brocolis
- oignons
- champignons
- panais
- poires
- orange
- carottes
- épinards
- endives
- poireaux

Produits frais

- Œufs
- yaourt grec
- parmesan
- fêta
- bleu d'auvergne
- carré frais et boursin
- gnocchi à poêler
- Yaourts / fromage blanc/skyr

protéines

- Poulet (escalope et cuisses)
- colin
- viande hachée
- jambon de poulet
- thon en conserve

Féculents

- farine de riz (ou "crème" de riz)
- riz basmati
- lentilles
- boulgour
- pommes de terre
- Pain (complet ou aux céréales)
- maïzena, farine
- quinoa

Conserve/ssecs

- compote de pomme SSA
- pépites de chocolat
- levure chimique
- farine de coco
- sel, poivre, ail curry, persil, paprika, basilic, cumin, cubes, cannelle, origan, tex mex, gingembre, curcuma, coriandre, muscade etc
- coulis et concentré de tomates

- moutarde
- huile d'olives
- fruits secs oléagineux (amandes)
- farine et/ou flocons d'avoine
- lait ou boisson végétale
- velouté de légumes
- granola SSA



SEMAINE 2

Lundi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Bowl cake poires amandes

♡♡ Déjeuner

- Butternut farcie poulet boulgour

♡♡ Dîner

parmentier au panais +salade endives+ vinaigrette



♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 2

Mardi



♡♡ Petit-Déjeuner

- 100g de skyr nature + granola SSA (+ / -60g)

♡♡ Déjeuner

- galettes thon légumes, salade verte+ vinaigrette

♡♡ Diner



- lentilles à la marocaines + oeuf durs



Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)

Lydie Coaching



SEMAINE 2

Mercredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Banana bread choc'orange

♡♡ Déjeuner

- gratin de courge au bleu + oeufs au plat + riz basmati



♡♡ Diner

- poulet champignons pommes de terre façon forestière



Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)

Lydie Coaching



SEMAINE 2

Jeudi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Maxi choco pancake

♡♡ Déjeuner

- quinotto de brocolis + cuisse de poulet rôtie



♡♡ Diner

- velouté de légumes+ pain complet+ blanc de poulet en tranche (ou jambon blanc)

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 2

Vendredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- pain complet+ fromage frais+ fruits de saison (poire par ex)

♡♡ Déjeuner

gnocchi poireaux+ papillotes de colin



♡♡ Diner

- chakchouka d'automne

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)





N°3

Semaine





SEMAINE N°3



Liste de courses

Fruits et Légumes

- pommes
- banane
- salade verte
- courge
- brocolis
- patates douce
- oignons
- choux de bruxelles
- panais
- poires
- chou rouge
- avocat
- épinards
- endives
- poireaux

Produits frais

- Œufs
- yaourt grec
- parmesan
- cheddar
- mozzarella
- carré frais et fromage (chèvre)
- emmental en tranche
- Yaourts / fromage blanc/ skyr

protéines

- Poulet (cuisses)
- merlan
- viande hachée
- saumon frais
- lardons (de volaille)
- jambon de poulet

Féculents

- pois cassés
- riz basmati
- lentilles
- lasagnes
- pommes de terre
- Pain (complet ou aux céréales)
- maïzena, farine
- riz arborio

Conserve/ssecs

- compote de pomme SSA
- pépites de chocolat
- levure chimique et fraîche
- miel
- sel, poivre, ail curry, persil, paprika, basilic, cumin, cubes, cannelle, origan, tex mex, gingembre, curcuma, coriandre etc
- tomates pelées

- moutarde
- huile d'olives
- fruits secs oléagineux
- farine ou flocons d'avoine
- lait ou boisson végétale
- lait de coco
- vinaigre de cidre
- muesli SSA

Lydie Coaching



SEMAINE 3

Lundi



♡♡ Petit-Déjeuner

- porridge pomme cannelle (250ml de lait ou boisson végétale+50g de flocons d'avoine +1cac de miel+ 1:2 pomme coupées en cubes+ canelle: cuire +/- 8 à 10 min)

♡♡ Déjeuner

- Risotto aux épinards + saumon cuit sur peau à l'unilatéral

♡♡ Diner

- Gaufres de butternut + avocat écrasé+ oeufs au plat +salade endives+ vinaigrette



♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 3

Mardi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Moelleux aux mueslis

♡♡ Déjeuner

- choux rouge viande hachée façon tex mex, salade verte+ vinaigrette

♡♡ Dîner



- dhal de pois cassés + cuisse de poulet rôti

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)

Lydie Coaching



SEMAINE 3

Mercredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- pancake fourrés chocolat

♡♡ Déjeuner

- lasagnes potimarron chèvre + salade verte + vinaigrette



♡♡ Diner

- purée + blanc de poulet en tranche (ou jambon blanc) + brocolis poêlés

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



Lydie Coaching



SEMAINE 3

Jeudi



♡♡ Petit-Déjeuner

- pain complet+ fromage
frais+fruits frais

♡♡ Déjeuner

- Poêlée de choux de Bruxelles et poulet au curry



♡♡ Diner

- lentilles à la courge façon risotto +
oeufs durs

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins,
de ce qui a été consommé: laitages
naturels (skyr, petits suisses, fromage
blanc, yaourt, fromage frais, etc),
fruits ou compote SSA, fruits secs
oléagineux, barres de céréales SSA,
gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 3

Vendredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- Bowl cake (coffee)

♡♡ Déjeuner

Flammenkuche poireaux + papillotes de merlan + salade verte

♡♡ Diner



- Tortilla aux oignons + velouté de patate douce et panais

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)





N°4

Semaine





SEMAINE N°4



Liste de courses

Fruits et Légumes

- kiwi
- banane
- salade verte
- courge
- champignon
- oignons
- celeri rave
- endives
- carottes
- banane
- courge spaghetti
- épinards

Produits frais

- Œufs
- yaourt grec
- parmesan
- carré frais et fromage
- emmental en tranche
- Yaourts / fromage blanc / skyr

protéines

- Poulet (escalope)
- cabillaud
- steaks hachés
- viande hachée
- lardons (de volaille)
- jambon de poulet
- Thon et maquereaux en conserve

Féculents

- pois chiches (conserve)
- riz basmati
- boulgour
- lentilles corail
- pommes de terre
- Pain (complet ou aux céréales)
- maïzena, farine
- farfalle

Conserve/secs

- farine de coco
- pépites de chocolat
- levure chimique
- miel
- sel, poivre, ail curry, persil, paprika, basilic, cumin, cubes
- lait de coco
- tomates pelées et sauce tomates
- granola SSA

- concentré de tomates
- huile d'olives
- fruits secs oléagineux
- beurre de cacahuète en poudre
- farine ou flocons d'avoine
- lait ou boisson végétale
- pain de mie SSA
- velouté de légumes

Lydie Coaching



SEMAINE 4

Lundi



♡♡ Petit-Déjeuner

- moelleux kiwi coco

♡♡ Déjeuner

- Galettes de courge façon burger (tranche de fromage + salade verte+ steak haché)

♡♡ Diner

- Papillote de cabillaud+ légumes et pomme de terre rôtis



♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 4

Mardi



♡♡ Petit-Déjeuner

- 100g de skyr nature + granola SSA (+ / -60g)

♡♡ Déjeuner

- mijoté thon pois chiches, + riz basmati

♡♡ Diner



- one pot pasta + salade verte vinaigrette

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 4

Mercredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- snickers pancake

♡♡ Déjeuner

- parmentier céleri rave poulet + salade endive + vinaigrette



♡♡ Diner

- croq monsieur blanc de poulet en tranche (ou jambon blanc) + emmental + velouté de légumes

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



Lydie Coaching



SEMAINE 4

Jeudi



♡♡ Petit-Déjeuner

- bowl cake

♡♡ Déjeuner

gratin d'endives à la tomate + boulgour



♡♡ Diner

- velouté de lentilles corail + maureau au naturel

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)



SEMAINE 4

Vendredi



♡♡ Petit-Déjeuner

- gaufres légères + 1 cac de miel (ou sirop d'érable) + / - 1 oeuf brouillé

♡♡ Déjeuner

- courge spaghetti bolo + pain complet ou aux céréales



♡♡ Diner

- Quiche sans pâte épinards + carottes râpées vinaigrette

♡♡ Collation/desserts

- en fonction de la faim, des besoins, de ce qui a été consommé: laitages naturels (skyr, petits suisses, fromage blanc, yaourt, fromage frais, etc), fruits ou compote SSA, fruits secs oléagineux, barres de céréales SSA, gâteau SSA (cf recettes)





LES

Recettes SUCRÉES



RECETTE N°1 Banana bread choc'orange

 115kcal ~P4g L3g G17g~

 10 parts



Ingrédients :

- 2 bananes écrasées (ou 200g).
- 3 œufs.
- 70g de farine de blé t110
- 30g de farine de coco
- 1sachet de levure chimique
- 50g de farine d'avoine goût chocolat de (OU 50g de flocons d'avoine mixé + sucrant)
- 150g de jus d'orange (1,5 orange pressée environ).
- 30g de pépites de chocolat.

Préparation :



1. Réduire la banane en purée.
2. Mélanger tous les ingrédients (la levure en dernier).
3. Verser dans un moule en silicone, et enfourner + / - 35min à 180 degrés.



RECETTE N°2

Bowl cake café

 289kcal ~P15g L9g G37g~



1 part



Ingrédients :

- 40g de flocons d'avoine mixés
- 1 œuf.
- 50g de fromage blanc.
- 80g de compote de pommes SSA
- 10g d'érythritol (0kcal ou un autre sucrant)
- 1 stick de café soluble ou 1cac
- 1 cac de levure chimique @ alsa



Préparation :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la base. Cuire + / - 3min (avec mon micro onde).
2. Démouler, ajouter le topping de votre choix.



RECETTE N°3

Bowl cake marrons

 321kcal ~P14g L9g G41g~

 1 part



Ingrédients :

- 40g de flocons d'avoine mixés
- 1 œuf.
- 50g de fromage blanc.
- 40g de compote de pommes SSA
- 20g de crème de marron
- 1 cac de levure chimique @ alsa



Préparation :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la base. Cuire + / - 3min (avec mon micro onde).
2. Démouler, ajouter le topping de votre choix.



RECETTE N°4

Bowl cake poire amandes

 330kcal ~P16g L14g G35g~

 1 part



Ingrédients :

- 15g de flocons d'avoine mixés
- 15g de crème de riz (ou farine de riz sinon remplacer par flocons d'avoines).
- 10g de poudre d'amandes.
- 1 œuf.
- 70g de fromage blanc.
- 40g de compote de pommes / poires SSA
- 30g de poire coupée en cubes.
- 1 cac de levure chimique @ alsa

Préparation :



1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la base. Cuire + / - 3min30 (avec mon micro onde).
2. Démouler, ajouter le topping de votre choix.



RECETTE N°5

Briochettes express

 165kcal ~P2g L7g G29g~

 8 parts



Ingrédients :

- 270g de farine (ici t80)
- 250g de fromage blanc (ici 0 %).
- 15g de sirop d'agave
@ prozisfrance
- 1 / 2 sachet levure chimique
- 1 cac de levure boulangère sèche.
- 30g de pépites de chocolat.
- 8 cac de pure pâte à tartiner
@ nutripurefr

Préparation :



1. Mélanger farine + levures.
2. Ajouter sirop d'agave + fromage blanc.
3. Ajouter les pépites de chocolat.
4. Diviser la pâte en 8,
5. Aplatir chaque pâton , mettre 1cac de pâte à tartiner puis refermer de façon à former une boule (pour chaque pâton).
6. Couvrir une plaque de four de papier sulfurisé, déposer les boules, badigeonner d'un peu de lait (animal ou végétale) et cuire 15min à 180 degrés.



RECETTE N°6

Cake choco marrons

 104kcal ~P4g L3g G16g~

 10 parts



Ingrédients :

- 300g de châtaignes (ici en conserve mais tu peux utiliser des surgelées).
- 3 œufs.
- 20g de cacao SSA (ici @ prozis).
- 250g de banane (ou de compote pommes châtaignes SSA par ex).
- 1 sachet de levure chimique
- facultatif : 4 gouttes de yummy drop vanille @ prozisfrance ou extrait vanille liquide .



Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients.
2. Versez le tout dans un moule à cake en silicone ou recouvert de papier sulfurisé.
3. cuire à 180 degrés pendant + / - 30min (la pointe du couteau doit être sèche).



RECETTE N°7

Carrots bowl cake

 364kcal ~P18g L15g G38g~

 1 part



Ingrédients :

- 20g de farine d'avoine saveur vanille (OU 20g de farine + un sucrant + / - 10g).
- 20g de flocons d'avoine (mixés pour une texture plus fine).
- 1 œuf.
- 100g de fromage blanc (ou skyr).
- 40g de carotte râpée finement.
- 10g de raisin sec (facultatif).
- 10g de noix de pécan (facultatif).
- cannelle (facultatif et selon les goûts).
- 1 cac de levure chimique



Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Verser dans un bol.
3. Cuire + / - 3min30 (avec mon micro onde).
4. Démouler, ajouter le topping de votre choix.



RECETTE N°8

Clafoutis poires choc

 175kcal ~P6g L7g G22g~

 8 parts



Ingrédients :

- 400g de lait.
- 3 œufs.
- 75g de farine T65
- 100g de chocolat + 30g de cacao SSA
- 4 petites poires (environ 200g de fruits)
- + / - 40g de sucre de coco (tu peux utiliser un autre sucrant et bien entendu ajuster à ton goût)

Préparation :



1. Faire fondre le chocolat (bain marie ou micro-onde ⚠ de ne pas le surchauffer sinon il sèche et c'est la cata!).
2. Mélanger tous les ingrédients (sauf les fruits, au #thermomix 5s / vit 4).
3. Ajouter les fruits coupés et mélanger à la spatule.
4. Verser dans un plat allant au four (ici en silicone diamètre 20) , et enfourner + / - 40min à 180 degrés. Déguster tiède ou frais! Selon votre goût,



RECETTE N°9

Crumble aux pommes

 175kcal ~P3g L8g G22g~



8 parts



Ingrédients :

- 5 pommes (ou 500g de fruits).
- cannelle (facultatif).
- 130g de farine de blé T65
- 50g de poudre d'amandes.
- 30g de sucre de coco (tu peux utiliser un autre sucrant et bien entendu ajuster à ton goût).
- 40g de compote de pommes SSA.
- 40g d'huile de coco

Préparation :



1. Laver, peler et couper les pommes en morceaux.
2. Cuire les pommes avec la cannelle (au besoin avec un fond d'eau) pendant + / -10min.
3. Pendant ce temps mélanger tous les autres ingrédients à la main. La pâte doit rester assez friable.
4. Déposer les pommes cuites dans un plat, effriter la pâte à crumble par dessus.
5. Enfourner + / -20min à 190 degrés (surveiller la coloration du crumble).



RECETTE N°10

Gaufres express

 84kcal ~P4g L1g G14g~



10 parts



Ingrédients :

- 50 g de compote de pomme SSA
- 250 g de farine de blé ou épeautre (mini t65)
- 1 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 450 g de lait (substituable par du lait végétal d'amande par exemple !)
- 1 pincée de sel

Préparation :



1. Ajouter tous les ingrédients et mixer (au #thermomix 30 secondes / vitesse 9). C'est prêt !
2. cuire au gaufrier quelques minutes.
3. La pâte se conserve jusqu'à 3 jours au frigo.



RECETTE N°11

Invisible aux pommes

 144kcal ~P4g L2g G25g~



6 parts



Ingrédients :

- 70g de farine.
- 1 sachet de levure chimique.
- 2 œufs.
- 40g de sucre de coco (ou autre sucrant au choix).
- 100g de lait (végétal ssa amandes par ex ou animal).
- 500g de pommes pelées et coupées en fines lamelles.
- 1c à c de cannelle (optionnel).



Préparation :

1. Mélanger tout les ingrédients (sauf les pommes) au robot.
2. Incorporer les pommes à la préparation (à la spatule) et repartir l'ensemble dans un moule silicone (20cm max).
3. Enfourner 35 min à 180 degrés.



RECETTE N°12

Flan poirier

 141kcal ~P11g L4g G14g~

 6 parts



Ingrédients :

- 60g de farine d'avoine vanille @ prozisfrance (oats instant OU flocons avoine mixés ou de maïzena + 30g de sucrant si pas farine aromatisée) .
- 3 œufs.
- 300g de petit suisse (ou skyr).
- 300g de lait (ou boisson végétale).
- 210g de poire (pelée)



Préparation :

1. Mixer TOUS les ingrédients (donc la poire aussi) ,
2. verser dans un moule (ici en silicone diamètre 20cm)
3. Cuire + / - 45min à 180 degrés.
4. La texture « tremblotante » est normal, il va figer après un passage d'au moins 2h au frigo.
5. Démouler, ajouter le topping de votre choix.



RECETTE N°13

Flan tarte aux pommes

 145kcal ~P5g L5g G19g~

 8 parts



Ingrédients :

pour le flan : .

- 250g de fromage blanc (ici 0 %).
- 2 œufs .
- 50g de farine d'avoine vanille (Oat instant) @ prozisfrance (OU flocons d'avoine mixés + sucrant au choix + / - 30g).
- 8 gouttes de yummy drop vanille @ prozisfrance (ou arôme naturel vanille) .

pour la compote : .

- 500g de pommes pelées

pour le Crumble : .

- 40g de flocons d'avoine + 50g de farine de blé (mini t65).
- 15g de sucre de fleur de coco (ou un autre sucrant au choix).
- 25g de compote de pommes SSA.
- 20g d'huile de coco @ nutripure

Préparation :



1. Mélanger tous les ingrédients du flan, verser dans un moule en silicone (max 20cm)  enfourner 15min à 180 degrés.
2. Préparer la compote : cuire les fruits + / -15min (au TM: 90 degrés / vit2) puis les écraser grossièrement OU utiliser de la compote SSA ( UNIQUEMENT + / -250g).
3. Préparer le Crumble: mixer grossièrement (1 ou 2 pulsions de robot max) les ingrédients. La texture doit rester friable ( le type de farine utilisé a son importance).
4. verser la compote sur la base de flan, parsemer de Crumble et enfourner de nouveau pour + / -15min à 180 degrés.
5. Laisser refroidir avant de démouler Déguster frais!



RECETTE N°14

Frangi' porridge

 281kcal ~P21g L8g G27g~

 1 part



Ingrédients :

La base :

- 250 ml d'eau .
- 20g de flocons d'avoine
@ prozis + 20g de farine
d'avoine vanille (oat instant)
@ prozis (code DIETEFIT10
ou au total 40g de flocons
d'avoine + sucrant)

pour la crème :

- 80g de fromage blanc (ici
0 %)
- 10g de whey isolat saveur
vanille @ nutripurefr (  facultatif ou rajouter + / -30g
fromage blanc) .
- 10g de beurre d'amandes
caramélisées

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients de la base et faire cuire à feu doux en mélangeant jusqu'à obtenir une consistance crémeuse (ou 2min au micro onde vérifier que ça ne déborde pas puis cuire de nouveau 1min). Laisser refroidir.
2. Préparer la crème en mélangeant les ingrédients.
3. Mélanger la base et la crème et verser dans un bol.
4. Ajouter le topping sur le porridge.
5. Réserver au frais quelques heures ou toute la nuit, la texture est onctueuse à souhait

RECETTE N°15

Maxi choco pancake

 222kcal ~P15g L6g G28g~

 1 part



Ingrédients :

- 30g de farine de riz instantanée (ici rice instant porridge saveur chocolat @ prozis)
- 1 petit suisse.
- 20g de lait (ou boisson végétale) à ajuster si besoin.
- 1 œuf.
- 1 cac de levure chimique.



Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Faire chauffer la poêle, déposer la pâte, faire cuire à couvert (attendre que ça gonfle + / - 3min et changer de face).
3. Et voilà, vous n'avez plus qu'à vous régaler avec le topping de votre choix: ici c'était banane & PB , avec quelques puffies @ prozis pour la gourmandise



RECETTE N°16

Moelleux figues amandes

 145kcal ~P5g L5g G18g~



8 parts



Ingrédients :

- 3 œufs.
- 1 pot de yaourt nature.
- 1 / 2 pot de poudre d'amandes (soit 30g).
- 1 pot de farine de blé ici T65 (soit 70g).
- 1 pot de compote de pommes SSA (soit 150g).
- 1 pot de farine d'avoine vanille @ prozisfrance (soit 50g) (ou avoine mixé + un sucrant au choix mini 30g).
- 250g de figues fraîches.
- 1 paquet de levure chimique.
- facultatif: 8 gouttes de yummy drop vanille @ prozisfrance .



Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients (au TM 30s / vit4) SAUF les fruits .
2. Verser dans le moule en silicone (maxi 20 cm de diamètre) ou recouvert de papier cuisson, ajouter les fruits coupés en lamelles et cuire à 180 degrés pendant + / - 25min.





RECETTE N°17

Moelleux KIWI COCO



112kcal ~P3g L5g G15g~



10 parts



Ingrédients :

- 150g de chair de kiwis bien mûrs
- 100g de banane (ou de compote).
- 3 œufs.
- 120g de farine t110 +30g farine de coco
- 125g de yaourt nature (tu peux très bien remplacer par du fromage blanc, du skyr...).
- 30g de pépites de chocolat
- 1sachet de levure chimique



Préparation :

1. Réduire les fruits en purée.
2. Mélanger tous les ingrédients sans les pépites de choc, puis ajouter les pépites mélanger de nouveau.
3. Verser dans un moule en silicone (ici diamètre 20cm) et enfourner + / - 35min.



RECETTE N°18

Moelleux aux mueslis

 116kcal ~P6g L2g G18g~

 8 parts



Ingrédients :

- 150g de muesli SSA
- 1 sachet de levure chimique.
- 1 œuf + 120 g de blanc d'œuf (ou au total 3 œufs)
- 125g de yaourt nature (1 pot, ou fromage blanc).
- 220g de banane écrasée (ou compote SSA).



Préparation :

1. Mélanger tout les ingrédients (écraser au préalable la banane).
2. Verse l'ensemble dans un moule silicone (20cm de diamètre Max).
3. Enfourner + / - 35 min à 180 degrés.



RECETTE N°19

Muffins choc'orange



123kcal ~P4g L4g G16g~



15 parts



Ingrédients :

- 3 œufs.
- 100g de compote de pomme SSA.
- 230g de farine semi complète t80.
- 30g de miel d'acacia.
- 1 grosse orange (150g de jus+ tout le zeste).
- 50g de cerneaux de noix (facultatif).
- 1 paquet de levure chimique.
- 1 / 2 càc de 4 épices (ou cannelle facultatif).
- 1 pincée de sel.



Préparation :

1. Zester l'orange (bio c'est mieux), puis la presser.
2. Hacher les zestes (au TM 5s / vit7).
3. Mixer tous les ingrédients (au TM 2min / mode pétrin).
4. Verser la pâte dans des moules en silicone enfourner + / - 15min à 180 degrés.
5. Laisser refroidir, faire fondre le chocolat avec le lait (micro onde), tremper le dessus des muffins dans le chocolat fondu et éventuellement décorer.





RECETTE N°20

Pancakes fourrés choco



75kcal ~P4g L1g G11g~
hors garniture



10 parts



Ingrédients :

- 150g de farine de blé (mini t65).
- 2 œufs.
- 2 yaourts nature (250g)
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cac de pâte à tartiner (perso whey choco butter de @prozis)



Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte à pancakes.
2. Faire chauffer la poêle (ici shoppé chez @gifi), déposer 1 cas de pâte « étaler » légèrement avec le dos de la cuillère pour former un cercle, ajouter 1 cac de pâte à tartiner , recouvrir d'un peu de pâte et faire cuire les pancakes (attendre que ça gonfle et changer de face). Environ 2min par face.





RECETTE N°21

Snickers pancakes



356kcal ~P45g L12g G15g~



1 part



Ingrédients :



base:

- 30g de beurre de cacahuètes en poudre @ prozis
- 10g de oats instant vanille @ prozis (ou flocons d'avoine mixés et + / - un sucrant)
- 1œuf.
- 60g de fromage blanc 0 %
- 20ml de lait (ou boisson végétale SSA).
- 1cac de levure chimique



Crème:

- 30g de fromage blanc 0 % **+** 1/2 cup de whey (pour ma part whey isolat chocolat de chez @ nutripure possible SANS avec cacao SSA MAIS rajoute un sucrant solide au choix + / - 10g) **+** 5g de cacao SSA



Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients de la base, déposer une cuillère à soupe de pâte et cuire + / - 3min par face à couvert dans une poêle anti adhésive (répéter l'opération) laisser refroidir.
2. mélanger le fromage blanc, le cacao et la whey étaler le mélange entre chaque pancake pour monter la tour et réserver au frais.
3. ajouter le topping sauce zero chocolat @ prozis et 1cac de beurre de cacahuètes

Lydie Coaching



RECETTE N°22

Tarte à la figue

 132kcal ~P3g L2g G24g~

 8 parts



Ingrédients :

Pour la pâte :

- 1 banane.
- 80g de compote de pommes SSA.
- 100g de flocons d'avoine
- + / -20g de sirop d'agave (ou autre sucrant).

Garniture :

- 500g de figes fraîches.

Pour la « crème pâtissière » sans œufs :

- 250g de lait (ou boisson végétale SSA).
- 20g de fécule de maïs (maïzena).
- + / -30g d'erythritol 0kcal (ou autre sucrant)

Préparation :



1. Écraser la banane à la fourchette.
2. Ajouter flocons, compote et éventuellement sucrant.
3. Chemiser un plat à tarte, puis « étaler » la préparation en tassant avec le dos d'une cuillère, et faire cuire 30min à 180 degrés.
4. Diluer la maïzena dans 50g de lait, puis mettre dans une casserole avec le lait restant et porter à ébullition en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe (ou au #thermomix 7min / 90degrés / vit4). Laisser refroidir puis laisser prendre au frigo.
5. Attendre que le fond de pâte soit froid pour étaler la « crème pâtissière » , puis disposer les figes.





RECETTE N°23

Tarte aux pommes express



150kcal ~P5g L5g G19g~



4 parts



Ingrédients :

- 200g de fromage blanc (ici 0 % ou du yaourt grec pour une texture plus onctueuse).
- 2 œufs .
- 30g de sirop de yacon (ou autre)
- 3 petites pommes pelées.
- cannelle (facultatif).
- 1 wraps



Préparation :

1. .Déposer une feuille de wrap dans un plat.
2. peler et couper en fines lamelles 3 petites pommes (ou 2 grosses), les déposer sur le wrap.
3. mélanger les autres ingrédients, et verser l'appareil sur les pommes.
4. Saupoudrer de cannelle (facultatif).
5. enfourner pour + / -30min à 180 degrés.
6. Laisser refroidir avant de démouler.





LES
Recettes
SALÉES



RECETTE N°1

Butternut farcie

 234kcal ~P19g L4g G35g~

 4 parts



Ingrédients :

- 1 courge butternut.
- 1 càs d'huile d'olive.
- 200g d'escalope de poulet.
- 50g (poids cru) de céréales type boulgour etc.
- 100g de coulis de tomate.
- 1 càc de curry en poudre / 1 càc de paprika / sel et poivre à convenance / 1 càc d'ail en poudre ou une gousse / coriandre fraîche ciselée.
- 1 oignon.
- 50g de fêta (ou autre fromage au choix).

Préparation :



1. Couper la courge en 2 dans la longueur et la débarrasser de ses pépins .Mettre dans un plat côté bombé en dessous et enfourner + / - 50mn.
2. Pendant ce temps cuire les céréales (cf instructions du paquet et réserver).
3. Dans une poêle, mettre l'huile et faire dorer l'oignon émincé + / -2 min.
4. Ajouter le poulet coupé en cubes, le saisir, puis ajouter les épices, le sel et le poivre ainsi que le coulis de tomates, bien remuer (max 5mn le poulet ne doit pas être complètement cuit, puisqu'il va encore passer au four).
5. Mélanger avec les céréales.
6. Lorsque la courge est cuite, creuser la chair (laisser environ 1cm avant la peau), découper la chair en cube et incorporer la au mélange avec 1 / 2 de la fêta.
7. Garnir la butternut du mélange .
8. Parsemer du restant de fêta.
9. Enfourner + / -20min à 180 degrés.
10. Servir avec un peu de coriandre fraîche



RECETTE N°2

Chakchouka d'automne

 254kcal ~P14g L9g G30g~

 5 parts



Ingédients :

- 400g de pois chiches (poids égoutté).
- 1000g de courge coupée en cubes (si elle est bio tu peux manger la peau).
-  1 oignon.
-  5œufs (doubler pour un apport en protéines cohérent).
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 à 2 CS de coriandre ou persil plat ciselé
- sel, poivre, ail, 1 cc de cumin, 1 cc de paprika.



Préparation :

1. Peler et hacher l'oignon.
2. Faire chauffer une grande sauteuse à fond épais. Ajouter l'huile, l'oignon et faire revenir + / - 5 minutes.
3. Ajouter la courge (au besoin un peu d'eau) le paprika, le cumin, du sel, de l'ail et poivre. Laisser mijoter + / - 10min.
4. ajouter les pois chiches et poursuivre la cuisson + / - 5min
5. Faire 5 petits puits dans la préparation afin d'y casser les œufs et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les blancs soient figés.
6. Servir avec la coriandre ou le persil ciselé.



RECETTE N°3

Chou rouge tex mex

 327kcal ~P17g L20g G18g~

 5 parts



Ingrédients :

- 1kg de chou rouge.
- 500g de viande de bœuf hachée.
- 100g d'oignons.
- 2 gousses d'ail.
- 20g d'huile d'olive.
- 1 bouillon cube.
- 30g de vinaigre de cidre
- 100g de riz basmati.
- 100g de lait (ou de crème végétale).
- 100g de cheddar (en tranches) ou autre fromage.
- 2 pincées de piment de Cayenne + 1cac de mélange tex mex + 1cac de cumin+ 1cac d'origan déshydraté. 
- sel à discrétion.

Préparation :

1. Hacher l'ail, l'oignon et le chou rouge (@ thermomix 5s / vit5).
2. Faire rissoler avec l'huile d'olive (au TM 5min / 120 degrés / vit1 sans gobelet).
3. Ajouter bœuf, les épices, le bouillon cube émietté, le vinaigre et cuire 30min (au TM 100 degrés/ sens inv/ vit 2,5).
4. Rincer le riz et le déposer dans le fond d'un plat à gratin (t'inquiète moi aussi j'avais peur que ça ne cuise pas 😊). Bien mélanger chou et viande, puis verser sur le riz, verser le lait (ou crème végétale), puis mettre les tranches de cheddar.
5. Enfourner à 200 degrés et gratiner 20 minutes.



RECETTE N°4

Courge spaghetti bolo



280kcal ~P20g L9g G34g~



4 parts



Ingrédients :

- 2 petites courges spaghetti .
- 300g de viande hachée 5 % MG.
- 1 pot de sauce tomate (si possible avec le moins d'ingrédients et sans sucres ajoutés) ou tu peux aussi faire ta sauce toi même
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse
- sel et poivre à convenance, 1 càc de paprika, coriandre fraîche ciselée)ou persil).



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver puis couper les courges en 2 dans la longueur et épiner.
3. Badigeonner chaque moitié avec un peu d'huile d'olive, saler et poivrer.
4. Mettre sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé côté bombé en l'air et enfourner environ 40mn.
5. Dans une poêle anti adhésive ,faire renier la viande hachée avec les épices et aromates, ajouter la sauce tomate et cuire (+ / -5min).
6. Lorsque la courge est cuite, creuser la chair Et garnir du mélange et éventuellement parsemer de parmesan.

Lydie Coaching



RECETTE N°5

Dhal de lentilles corail

 185kcal ~P12g L4g G24g~

 4 parts



Ingrédients :

- 150g de lentilles corail (poids cru).
- 250g d'épinards (frais ou surgelés).
- 150g d'oignons.
- sel, poivre, ail, curry, gingembre, coriandre.
- 1 cas d'huile d'olive.
- 400g d'eau.



Préparation :

1. Hacher l'oignon (au #thermomix 5s / vit5).
2. Dans un faitout (ou directement ds le bol du TM) ajouter l'huile et l'oignon et cuire + / - 5 min (au TM 120degres / vit1)
3. Ajouter tous les autres ingrédients et cuire à couvert + / - 20min (au TM 22min / 100 degres / sens inv / vit1).
4. Vous pouvez servir accompagné d'une céréale pour fournir à votre organisme une source de protéine « complète »



RECETTE N°6

Dhal, de pois cassés

 255kcal ~P13g L7g G31g~

 5 parts



Ingrédients :

- 2 carottes coupées en cubes (150g).
- 250g de pois cassés (possible de les faire tremper 30min avant).
- 1 oignon (80g).
- 400g de tomates pelées (ici concassées).
- 10g d'huile d'olives.
- sel, poivre, ail, cumin, curcuma, curry, gingembre, piment (facultatif).
- 300ml d'eau.
- 100g de lait de coco.
- bouillon cube de légumes (facultatif).
- coriandre ciselée (ou persil).



Préparation :

1. Hacher un oignon, puis le faire revenir avec l'huile (avec le Next: 5 / 3min)
2. Ajouter les épices et faire revenir (3min / 120 degrés / vit2).
3. Ajouter tomates, lait de coco, eau et bouillon cube et mélanger (5s / vit 4).
4. Ajouter pois cassés et carottes (avec palette mélangeuse)
5. Cuire + / - 45min (au besoin rajouter de l'eau et un peu de cuisson) (45min / 100 degrés / vit1)
6. Servir chaud saupoudré de coriandre.





RECETTE N°7

Flammenkuche aux poireaux



168kcal ~P7g L9g G13g~



6 parts



Ingrédients :

Pour la pâte :

- 200g de farine d'épeautre .
- 110g d'eau.
- 10g de levure fraîche @ fala
- 10g d'huile d'olive.
- 1 / 2 càc de sel.

Pour la garniture :

- 500g de blanc de poireau émincés(j'ai utilisé du surgelé).
- 20g d'huile d'olive.
- 1 pot de yaourt à la grecque (150g) +50g de fromage blanc.
- 75g de lardinettes de dinde
- sel, poivre, ail



Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte (au #thermomix 2min / pétrin), former une boule, couvrir (torchon) et laisser gonfler + / - 1h (la pâte doit doubler de volume).
2. Faire revenir les poireaux dans l'huile d'olive avec sel, poivre + / - 15min (si frais 10min, au TM 110 degrés / sens inv / vit1), puis réserver.
3. Mélanger yaourt grecque, fromage blanc, assaisonner (au TM 20s / vit4).
4. Étaler la pâte, puis la garnir de préparation yaourt fromage blanc, puis de fondue de poireau, parsemer de lardinettes et enfourner 15-20 min à 200 degrés.

Lydie Coaching



RECETTE N°8

Galette de chou fleur

 82kcal ~P5g L4g G6g~



14 parts



Ingrédients :

- 100 g de farine (ici 70g farine de blé + 30g farine de sarasin)
- 500g de chou fleur.
- 50 g d'emmental râpé.
- 6 œufs.
- 1 gousse d'ail (ou 1cac d'ail semoule)
- Sel & poivre, curry, persil.



Préparation :

1. Mixer le chou-fleur(au #thermomix 5s/ vit5), puis le réserver.
2. Dans un grand saladier, mélanger la farine, le lait, œufs et assaisonnement .
3. Ajouter le chou-fleur et le fromage (au TM 10s/ sans inv / vit 5). Laisser reposer au mini 15min au réfrigérateur.
4. Prélever une cuillère à soupe de pâte, et l'étaler dans une poêle chaude et légèrement huilée avec le dos de la cuillère pour former une galette (à répéter autant de fois que de galettes).
5. Faire cuire chaque face pendant 3-4min. Servir chaud.



RECETTE N°9

Galette de courge

 82kcal ~P5g L4g G6g~



10 parts



Ingrédients :

- 700g de courge (muscade, butternut etc).
- 2 œufs.
- 2 càs de maïzena.
- 2 gousses d'ail (ou 1càc d'ail en poudre).
- 1 / 2 bouquet de persil.
- sel, poivre, curry (ou mélange 4 épices ou noix de muscade selon vos goûts).



Préparation :

1. Dans un saladier battre les 2 oeufs avec 2 càs de maïzena.
2. Éplucher puis rapper la courge. Ajouter la à la préparation.
3. Hacher persil et ail, et ajouter à la préparation avec le sel, le poivre et le curry(ou épices de votre choix). Bien mélanger le tout.
4. Dans une poêle chaude disposer des petits tas de cette préparation en les aplatissant. Faire dorer 2 à 3 minutes de chaque côté.



RECETTE N°10

Galettes thon légumes

 89kcal ~P7g L4g G10g~

 10 parts



Ingrédients :

- 100 g de flocons d'avoine
+ 15g de fécule de maïs .
- 100g de poireaux (frais ou surgelé).
- 100g de carottes.
- 1 oignon.
- thon au naturel @ prozisfrance (120g).
- 20 g de parmesan râpé (ou emmental).
- 2œufs.
- Sel & poivre, persil, ail



Préparation :

1. Mixer l'oignon, le poireau et les carottes avec OU sans TM! (au #thermomix 7s / vit5).
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mixer grossièrement (au TM 20s / sens inv / vit 3).
3. Laisser reposer au mini 15min.
4. Prélever une cuillère à soupe de pâte, et l'étaler dans une poêle chaude et légèrement huilée avec le dos de la cuillère pour former une galette (à répéter autant de fois que de galettes).
5. Faire cuire chaque face pendant + / - 4min OU cuire au four + / - 20 à 25 min à 180 (retourner à 3-4min de la fin). Servir chaud.



RECETTE N°11

Gaufres de butternut

 99kcal ~P4g L2g G16g~



8 parts



Ingrédients :

- 250g de butternut (ou autre).
- 2 œufs.
- 80g de boisson au lait de coco SSA (ou autre).
- 150g de farine t80.
- 1 / 2 paquet de levure chimique @ alsa .
- 1càc d'ail en poudre.
- sel, poivre, (et éventuellement mélange 4 épices, ou curry ou noix de muscade selon vos goûts).



Préparation :

1. Cuire la courge à l'eau ou à la vapeur (au #thermomix dans le varoma 25min / varoma / vit 2).
2. Au mixeur réduire la butternut cuite en purée.
3. Ajouter tous les autres et mélanger.
4. Dans un gaufrier faire cuire + / - 3 minutes .



RECETTE N°12

Gnocchi aux poireaux

 230kcal ~P11g L5g G33g~

 4 parts



Ingrédients :

- 400g de poireaux (ici frais coupé en 4 dans la longueur puis en lamelles).
- 1 yaourt à la grecque (125g).
- 325g de gnocchi frais à poêler
- sel, poivre, ail, basilic.
- 1 spray d'huile @ prozis .
- 30g de bleu (ou plus).



Préparation :

1. Dans une sauteuse, faire cuire le poireau avec l'huile, et 4cas d'eau (ou + au besoin) + / -10min.
2. Ajouter les gnocchi cuire + / -3min .
3. Ajouter le yaourt, le fromage et l'assaisonnement, cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Servir bien chaud 😊



RECETTE N°13

Gratin de courge



114kcal ~P7g L5g G8g~



4 parts



Ingrédients :

- 650g de potiron.
- 100g d'oignon.
- 50g de bleu d'Auvergne (ou fromage de ton choix).
- 1 yaourt à la grecque (150g).
- 1cas d'huile d'olive.
-  sel, poivre, ail, muscade .



Préparation :

1. Hacher l'oignon (au TM 5s/ vit5).
2. Faire revenir l'oignon avec l'huile dans un faitout (ou au TM 3min / 120 degrés/ vit1).
3. Couper la courge en cubes (la mienne était assez filandreuse un peu comme une courge spaghetti), et l'ajouter, assaisonner puis cuire à couvert + / -15min (la courge doit être fondante, au TM 15min / 90degrés/ sens inv/ vit 1).
4. Verser dans un plat à gratin, ajouter le yaourt à la grecque et mélanger, au besoin rectifier l'assaisonnement.
5. Repartir le bleu en morceaux sur la préparation. Enfourner + / -25min à 180 degrés



RECETTE N°14

Gratin d'endives



124kcal ~P12g L4g G11g~



6 parts



Ingrédients :

- 5 endives coupées en 2 (enlever le trognon c'est lui qui est amère) env 500g
- 200g de dés de « jambon » de volaille.
- 30g de parmesan.
- Sel, poivre, ail, basilic .
- 2oeufs.
- 600g de sauce tomates (commerce ou maison)



Préparation :

1. Nettoyer les endives , les essorer et les faire cuire vapeur (au thermomix 30min / varoma / vit1) ou à la cocotte minute 15min.
2. Laisser égoutter et tiédir .
3. Dans un saladier, fouetter les œufs entiers, la sauce tomates et l'assaisonnement, puis ajouter les dés de jambon.
4. Dans un plat disposer la moitié de la sauce, déposer les endives et les recouvrir de la sauce restante. Parsemer de parmesan.
5. Enfourner 30mn à 180 degrés.



RECETTE N°15

Gratin de poireaux

 157kcal ~P9g L6g G17g~

 4 parts



Ingrédients :

- 200g de blanc de poireaux lavé et coupé en tronçons.
- 150g de lait (ou boisson végétale).
- 300g d'oignon.
- 2 oeufs.
- 4 feuilles de bricks
- sel, poivre, ail (éventuellement muscade).
- 1cac d'huile d'olives.



Préparation :

1. Hacher l'oignon et le poireau au robot (au #thermomix 8s/ vit5), puis verser dans une sauteuse (ou laisser dans le bol du TM si vous l'utilisez).
2. Ajouter l'huile d'olive, et rissoler + / - 12 min (au TM 100degrés/ vit 1sans gobelet).
3. Mélanger les œufs, le lait et l'assaisonnement et ajouter poireaux et oignons(au TM tout mettre dans le bol et mélanger 5s/ vit 4).
4. Déposer un papier cuisson puis les feuilles de brick en les laissant dépasser du plat.
5. Verser la garniture.
6. Parsemer d'emmental râpé et enfourner + / -30 mn à 180



RECETTE N°16

Lasagnes de butternut

 262kcal ~P20g L6g G30g~



6 parts



Ingrédients :

- 1 butternut.
- 100g soja texturé (poids avant réhydratation, à réhydrater 10min dans eau chaude).
- 400g de sauce tomates .
- 1 boîte de lentilles (530g rincées et égouttées).
- 30g parmesan (ou autre).
- sel, poivre, ail.



Préparation :

1. Faire revenir les protéines de soja réhydratées dans la sauce tomates.
2. Ajouter les lentilles (égouttées) et l'assaisonnement cuire + / -5min en remuant régulièrement.
3. Éplucher, puis couper la butternut (dans la longueur) en tranche de + / -0,5cm d'épaisseur.
4. Dans un plat (18x25cm) placer des tranches de butternut , couvrir de sauce,, recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients, et terminer par du parmesan .
5. Enfourner + / -40min à 180 degrés (planter le couteau dans la butternut, elle doit être tendre).

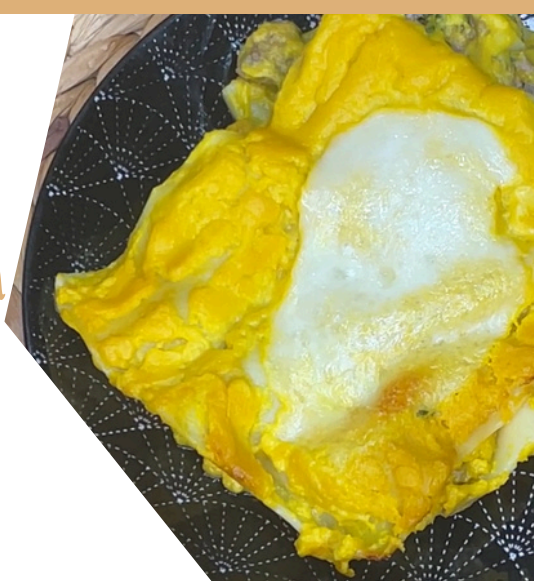


RECETTE N°17

Lasagnes chèvre potimarron

 262kcal ~P19g L10g G24g~

 6 parts



Ingrédients :

- 800g de potimarron pelé cru.
- 1 oignon.
- + / - 8 feuilles de lasagnes (en fonction de la taille du plat, ici c'est 18x25).
- 300g de viande hachée (au max 10 % MG ou des protéines de soja déshydratées ou un poisson, etc).
- 1 yaourt grec (150g).
- sel, poivre, ail, persil (ou en fonction des goûts tu peux rajouter du curry).
- 1 / 2 boule de mozzarella.
- 30g de fromage de chèvre (type bûche).
- 1 cac d'huile.



Préparation :

1. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon + / - 5min.
2. Ajouter la courge, l'assaisonnement et au besoin de l'eau.
Laisser mijoter + / - 10min.
3. Ajouter le fromage de chèvre et poursuivre la cuisson le temps qu'il fonde.
4. Mixer la courge avec le yaourt à la grecque.
5. Dans une sauteuse, faire revenir la viande hachée avec l'assaisonnement + / - 5min en remuant (la viande ne doit pas être trop cuite, elle va encore cuire dans le four).
6. Monter les lasagnes dans un plat 18x25cm : une couche de lasagnes, une sauce « courge », une de viande (jusqu'à épuisement des ingrédients), terminer par là mozzarella.
7. Enfourner pour + / - 30min à 180 degrés.



RECETTE N°18

Lentilles à la courge

 211kcal ~P14g L3g G33g~

 6 parts



Ingrédients :

- 300 g de lentilles sèches .
- 400 g de courge coupée en cubes.
- 1 oignon.
- 650 à 700g de bouillon de légumes (eau + 1 bouillon cube).
- 10g huile d'olive.
- sel, poivre, ail, persil

Préparation :

1. Peler et hacher l'oignon.
2. Faire chauffer 1 c.à.s d'huile d'olive dans une sauteuse.
3. Faire suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajouter les cubes de courge et laisser cuire 5 min, en remuant bien.
5. Ajouter les lentilles, sel, poivre, ail et laissez cuire 3 min en mélangeant régulièrement.
6. Mouiller avec un peu de bouillon, puis recouvrir la préparation de bouillon jusqu'à hauteur des lentilles.
7. Laisser cuire en remuant jusqu'à disparition complète du bouillon.
8. Verser à nouveau un peu de bouillon, remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé et ainsi de suite jusqu'à ce que les lentilles soient cuites (environ 25 mn).
9. Quand les lentilles sont cuites, ajouter le persil haché, mélanger et servir.



RECETTE N°19

Lentilles à la marocaine

 181kcal ~P10g L3g G26g~

 5 parts



Ingrédients :

- 3 carottes coupées en cubes.
- 200g de lentilles vertes rincées et égouttées.
- 1 oignon.
- 70g de concentré de tomates.
- 10g d'huile d'olives.
- sel, poivre, ail, cumin, paprika, gingembre.
- 600ml d'eau.
- bouillon cube de légumes (facultatif).
- persil haché.



Préparation :

1. Hacher un oignon, puis le faire revenir dans un fait tout avec l'huile.
2. Ajouter tous les ingrédients (sauf persil).
3. Cuire + / - 35min (au besoin rajouter de l'eau).
4. Servir chaud saupoudré de persil



RECETTE N°20

Mijoté de thon aux pois chiches

 300kcal ~P25g L11g G21g~

 4 parts



Ingrédients :

- 400g de pois chiches (ici en conserve poids égoutté).
- 300g de thon au naturel (ici en conserve) .
- 200g de tomates pelées (tjs en conserve) **+** 20g de concentré de tomates.
- 200g de lait de coco allégé.
- 1 oignon.
- sel, poivre, ail, curry, piment doux, persil .
- 1 cas d'huile d'olive.



Préparation :

1. Hacher l'oignon (au #thermomix 5s / vit5).
2. Ajouter l'huile et cuire + / - 5 min (au TM 120degres / vit1)
3. Ajouter tous les autres ingrédients SAUF les pois chiches et le thon et cuire 10 min (au #thermomix 90 degres / vit2).
4. Ajouter les pois chiches et le thon et poursuivre la cuisson + / - 5min (au TM 90degres / sens inv / vit mij)



RECETTE N°21

Omelette aux champignons

 358kcal ~P31g L23g G5g~

 1 part



Ingrédients :

- 4 oeufs (ou pour alléger en lipides 1 œuf entier et 3 blancs).
- 100g de champignons de Paris émincés (ici frais).
- 80g de pousses d'épinards frais.
- + / -15g de fêta (ou autre fromage)
- sel, poivre, ail, persil.
- 1 pulvérisation de spray d'huile (2kcal) @ prozisfrance



Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans la poêle (sinon ça peut accrocher même dans une poêle anti-adhésive 😅), et faire revenir les champignons + / -5min.
2. Ajouter les jeunes pousses d'épinards et poursuivre la cuisson pendant + / -4min (à couvert), puis réserver.
3. Battre les œufs et assaisonner, puis verser les œufs battus dans la poêle (vide), attendre quelques instants et ajouter les champignons et épinards par dessus, et cuire sur feu doux, à couvert, + / -7min au total.
4. faire glisser le tout dans une assiette, décorer l'omelette chaude avec un peu de fêta.



RECETTE N°22

One pot pasta

 314kcal ~P34g L6g G28g~

 5 parts



Ingrédients :

- 400g de champignons émincés(ici en conserve).
- □ 1 pot de yaourt à la grec (150g ou crème végétale ou allégée).
- 400ml d'eau.
- 150g de farfalles crues (ou autres pâtes ⚠attention temps de cuisson) .
- 120g d'oignon.
- sel, poivre, ail, basilic.
- 50g de parmesan.
- 500g d'escalope de poulet coupée en cubes.



Préparation :

1. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon avec un spray d'huile + / -5min.
2. Ajouter la viande et les champignons et faire dorer + / -4min.
3. Ajouter les pâtes crues avec l'eau et l'assaisonnement et laisser cuire à couvert + / -10min (cf temps de cuisson des pâtes choisies) en surveillant la cuisson.
4. Lorsque les pâtes sont cuites il ne doit presque plus y avoir d'eau, ⚠égoutter au besoin! Puis à feu doux ajouter le yaourt grec et le parmesan râpé, mélanger et laisser mijoter quelques instants.
5. Servir le tout dans une assiette creuse!



RECETTE N°23

Parmentier de butternut

 226kcal ~P18g L10g G18g~



6 parts



Ingrédients :

- 800g de butternut (ou autre courge) pelée (ou pas si elle est bio) et coupée en cubes.
- 1 oignon pelé et émincé .
- 500g de viande hachée 10 % MG max (ou protéines de soja réhydratées).
- sel, poivre, curry, ail, paprika, persil.
- 10g d'huile
- Facultatif : mélange de graines ou gruyère râpé pour gratiner



Préparation :

- 1 . Dans une poêle faire revenir l'oignon dans un filet d'huile, puis ajouter la viande hachée , saler, poivrer, ajouter les épices et bien mélanger. Juste faire colorer à feu doux (ça va encore passer au four... donc rapide) .
2. Faire cuire la butternut à la cocotte minute (15min) ou à l'eau (30min) ou au TM dans le varoma 30min / varoma/ vit 1 (500g d'eau dans le bol)
3. Mixer la butternut avec les épices et aromates (au TM 10s / vit7).
4. Déposer la viande hachée, la recouvrir de la purée de butternut et facultatif : saupoudrer d'emmental râpé.
5. Enfourner 30min à 180 degrés.



RECETTE N°24

Parmenier de céleri rave

 215kcal ~P21g L5g G22g~

 6 parts



Ingrédients :

- 600g de céleri rave pelé et coupé en cubes.
- 400g de pommes de terre pelées et coupées en cubes.
- 350g de lait (ou boisson végétale).
- 400g d'escalope de poulet coupée en cubes.
- 1 œuf.
- 10g Huile d'olive.
- Sel, poivre, ail, muscade.



Préparation :

1. Râper le céleri rave (au #thermomix 5s / vit5 puis ajouter le fouet), ajouter les pommes de terre, le lait et l'assaisonnement cuire 30min (au TM / 95 degrés / vit 1).
2. Ajouter l'huile et mixer le tout (au TM 40s / vit4).
3. Mélanger le poulet et l'assaisonnement (sel, poivre ail), la cuisson se fera au four, le déposer dans le fond d'un plat à gratin, puis recouvrir de purée. On peut éventuellement parsemer de fromage râpé (parmesan par ex).
4. Enfourner pour 30 minutes à 180 degrés.



RECETTE N°25

Parmentier de panais

 270kcal ~P27g L7g G26g~

 5 parts



Ingrédients :

- 600g de panais.
- 400g de pommes de terre.
- 350ml de lait.
- 25g de boursin ail et fines herbes + 100g de fromage blanc (ou 125g de fromage blanc).
- 500g de viande hachée (5 % MG).
- 1 oignon.
- sel, poivre, ail.
- 1cas d'huile d'olives.



Préparation :

1. Laver, éplucher et couper le panais et les pommes de terre en cubes.
sans robot de cuisson :
2. Cuire dans de l'eau bouillante environ 20mn, puis Égoutter et mettre dans un saladier avec le reste des ingrédients (sauf viande et oignon) et mixer le tout.
avec robot cuisson :
2. Insérer le fouet, mettre les légumes coupés en morceaux et le reste des ingrédients (sauf boursin, fromage blanc, viande et oignon), cuire 30mn / 95 degrés / sens inverse / vit1.
3. Ajouter boursin et fromage blanc et mixer 30s / vit4.
4. faire revenir un oignon émincé dans 1cas d'huile d'olive, ajouter la viande, assaisonner et faire revenir + / - 5 min.
5. Disposer la viande hachée dans le fond d'un plat, recouvrir de la purée de panais et gratiner + / - 30 min à 190 degrés.



RECETTE N°26

Poêlée choux de bruxelles



214kcal ~P28g L8g G8g~



6 parts



Ingrédients :

- 500g de choux de Bruxelles .
- 1 cas d'huile d'olive.
- 500g de filet de poulet.
- 150g de lardinettes de dinde.
- 120g de lait de coco.
- 1 oignon.
- 1cas de moutarde.
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse
- sel et poivre à convenance, 1 càc de curry en poudre, persil ou coriandre ciselé(e).



Préparation :

1. Cuire les choux à la vapeur + / - 20min (au TM 20min / varoma / vit1) ou dans l'eau bouillante + / 12min.
2. Dans une poêle, faire dorer l'oignon épluché et émincé (au besoin avec 1cac d'huile).
3. Ajouter le lait de coco, la moutarde, curry, ail, sel, poivre, le poulet coupé en cubes et cuire + / - 5 min à feu doux.
4. Ajouter les choux de Bruxelles au reste de la poêlée et laisser mijoter à feu doux + / 5 min.
5. Servir avec un peu de coriandre fraîche



RECETTE N°27

Poulet à la forestiere

 262kcal ~P31g L4g G18g~

 6 parts



Ingrédients :

- 600g d'escalopes de poulet.
- 500g de pommes de terre (pré cuites à l'eau, à la vapeur ou sous vide).
- 250g de champignons (frais ou en conserve).
- 250g de yaourt à la grecque (ou de crème végétale).
- 40g de moutarde.
- sel, poivre, ail à convenance
- un bouillon cube de légumes + 250ml d'eau.
- 1 spray d'huile @ prozis



Préparation :

1. Faire chauffer une poêle, ajouter un spray d'huile et faire revenir les escalope de poulet à feu vif pour les dorer rapidement de chaque côté + / - 3min par côté.
2. Les déposer dans un plat à four.
3. Préparer la sauce: Verser l'eau dans la poêle, ajouter le bouillon cube, la moutarde, le yaourt grec et l'assaisonnement. Puis mélanger.
4. disposer les pommes de terre et les champignons dans le plat avec le poulet, recouvrir de sauce et cuire + / - 20 min à 180 degrés.

Déguster aussitôt cette succulente recette , très simple et rapide

Lydie Coaching



RECETTE N°28

Quiche sans pâte épinards

 182kcal ~P13g L6g G16g~



6 parts



Ingrédients :

- 250g d'épinards .
- 75g de lardon de volaille.
- + / -50g de fêta.
- 3 œufs.
- 500g de lait.
- 100g de farine.
- sel, poivre, ail .

Préparation :



1. Dans une poêle à feu moyen, faites revenir les épinards (ici surgelées) en les assaisonnant légèrement, pendant + / - 10minutes.
2. Préparer l'appareil de la quiche en mélangeant les œufs, le lait, la farine, et assaisonner à convenance.
3. Ajouter les épinards, les lardinettes et la fêta coupées en cube, mélanger.
4. Verser un moule à tarte en silicone ou couvert d'un papier cuisson
5. Cuire + / -35min à 180 degrés. Laisser refroidir pour démouler (si tu démoules à chaud cata assurée). Se déguste froid ou réchauffé.



RECETTE N°29

Quinotto brocolis

 162kcal ~P7g L5g G22g~

 5 parts



Ingédients :

- 500g de brocolis (ici surgelé).
- 100g de quinoa (poids cru)
- 30g de parmesan.
- 1 oignon.
- 10g d'huile d'olives.
- 1 bouillon cube de légumes.
- sel, poivre, ail.
- eau.

Préparation :



1. Hacher un oignon, puis le faire revenir dans une sauteuse avec l'huile, ajouter le quinoa pour le nacer .
2. Puis recouvrir d'eau (environ 1cm au dessus du quinoa) et ajouter le bouillon émietté,ail, poivre et de sel, cuire + / -10min (au besoin rajouter de l'eau).
3. Ajouter les brocolis en fleurettes, au besoin rajouter un peu d'eau (de façon à ce que ça n'accroche pas, mais pas trop non plus), et cuire + / -15min (le brocolis doit être cuit).
4. Ajouter le parmesan, mélanger délicatement.
5. Laisser reposer quelques instants puis servir immédiatement.



RECETTE N°30

Risotto épinards

 229kcal ~P6g L4g G40g~

 6 parts



Ingrédients :

- 150g d'épinards (frais ou surgelés).
- 300g de riz arborio ou de sarrasin cru.
- 40g de parmesan.
- 1 oignon.
- 10g d'huile d'olives.
- 1 bouillon cube de légumes.
- sel, poivre, ail.
- 750g d'eau.

Préparation :



1. Hacher l'oignon 5 s / vit5. Ajouter l'huile et le faire revenir 3 minutes / Varoma (ou 120°C) / vit1, sans gobelet.
2. Ajouter 300 g de riz et nacrez-le 3 minutes / Varoma (ou 120°C) / vit1, sans gobelet. À la sonnerie, gratter le fond du bol.
3. Ajouter l'eau, les épinards, le bouillon émietté, ail, poivre et le sel.
4. Lancer la cuisson pour le temps de cuisson indiqué sur votre paquet / 100°C / sens inverse / vitesse 1.
5. Ajouter le parmesan et mélanger à la spatule.
6. Laisser reposer quelques instants puis servir immédiatement.



RECETTE N°31

Tatin chèvre carottes

 181kcal ~P8g L4g G27g~

 6 parts



Ingrédients :

Pour la pâte :

- 180g de farine complète (ça marche aussi avec de la semi complète).
- 110g de fromage blanc.
- 1 oeuf.
- 1 pincée de sel.

Pour la garniture :

- 600g de carottes.
- 20g d'huile d'olive.
- 20g de miel.
- 100g de bûche de chèvre.
- sel, poivre (thym ou selon vos goûts).



Préparation :

1. mélanger tous les ingrédients de la pâte, faire une boule, puis étaler sur un papier sulfurisé fariné.
2. A l'aide d'une râpe ou d'un économe réaliser des lamelles de carottes.
3. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les carottes et le miel, cuire 10min (à couvert).
4. Assaisonner, puis disposer dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
5. Ajouter les rondelles de bûche de chèvre.
6. Recouvrir de la pâte à tarte, piquée avec une fourchette, et cuire 20mn à 200 degrés.



RECETTE N°32

Tortilla aux oignons

 233kcal ~P19g L15g G5g~

 5 parts



Ingédients :

- 300g d'oignons .
- 10œufs (ou moins en fonction des besoins, mais 6mini).
- sel, poivre,
- persil.
- 30g d' emmental).
- 100g de lardinettes(ou remplacer par du jambon, du thon, du tofu ou autre).
- 1cas d'huile d'olives.

Préparation :



1. Faire revenir oignons et lardinettes dans une poêle avec l'huile d'olives (jusqu'à coloration). Puis réserver.
2. Battre les oeufs, assaisonner, mélanger.
3. Ajouter le fromage, les oignons et lardinettes, mélanger de nouveau.
4. Verser dans une poêle (celle qui a servie à faire revenir oignons et lardinettes et qui est encore « grasse »)
5. Lorsque l'omelette espagnole a suffisamment cuit pour se détacher de la poêle, couvrir avec une assiette aussi large que la poêle. Renverser la tortilla dessus (perso je fais au dessus de l'évier pour éviter une cata) puis faites-la à nouveau glisser dans la poêle pour cuire l'autre face. Déposer alors la tortilla dans un plat et servez-la.



RECETTE N°33

Velouté lentilles corail

 217kcal ~P11g L3g G32g~

 5 parts



Ingrédients :

- 200g de lentilles corail.
- 450g de carottes pelés et coupés en cubes.
- 750g d'eau (à ajuster en fonction de l'épaisseur souhaitée).
- 1 oignon.
- Sel, poivre, ail, cumin.
- 1 bouillon cube de légumes.
- 10g d'huile d'olives.



Préparation :

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile + / -5min (au TM 120 degrés / vit1).
2. Ajouter tous les ingrédients dans un fait-tout ou dans le TM et cuire + / -30min (au TM 98 degrés / vit 1).
3. mixer (au TM 30s / vit 8)
4. Servir chaud en accommodant à votre convenance (à compléter par une source de protéine).

