

**Bonus**

# 4 SEMAINES

**DE RECETTES !**





## JOUR 1

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Cheese bowl                     | 04 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Gratin de riz blettes poulet (1 part) | 05 |
| <b>COLLATION :</b> Moelleux avoine                      | 06 |
| <b>DÎNER :</b> Falafels au four                         | 07 |

## JOUR 2

**08**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Overnight porridge       | 09 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Clafoutis épinards saumon fête | 10 |
| <b>COLLATION :</b> Moelleux framboises coco      | 11 |
| <b>DÎNER :</b> Pains fourrés express             | 12 |

## JOUR 3

**13**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Giant pancakes        | 14 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Dahl de lentilles corailles | 15 |
| <b>COLLATION :</b> Cake façon rocher          | 16 |
| <b>DÎNER :</b> Rösti de carottes              | 17 |

## JOUR 4

**18**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Carrés gourmands      | 19 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Lasagnes poireaux           | 20 |
| <b>COLLATION :</b> Clafoutis fraises rhubarbe | 21 |
| <b>DÎNER :</b> Flan au chou-fleur             | 22 |

## JOUR 5

**23**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Bounty porridge   | 24 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Quiche thon tomates     | 25 |
| <b>COLLATION :</b> Muffin framboises coco | 26 |
| <b>DÎNER :</b> Gratin d'aubergines        | 27 |



# SEMAINE 1 - JOUR 1

## PETIT DÉJEUNER : LE CHEESE BOWL

---

- 1 cheese bowl stracciatella (ou équivalent +/- 40g de protéines).

## DÉJEUNER : GRATIN DE RIZ BLETTES POULET

---

Pour 1 portion :

- 90g d'escalope de poulet.
- 90g de blettes (ou épinards).
- 50g de riz.
- 5g de parmesan.

## COLLATION : MOELLEUX AVOINE

---

- 1 Moelleux avoine coco choco (ou équivalent +/- 13g de glucides).

## DÎNER : FALAFELS AU FOUR

---

- Falafels au four fait maison (ou équivalent +/- 8g de protéines).
- 250g d'épinards (ou autres légumes cuits ou crus).
- 1 fruits de saison (kiwi - 1 gros ou 2 petits).
- 100g de fromage blanc (max0% MG) nature ou skyr.

**Option 1800kcal : fromage blanc : 200g au lieu de 100g / amandes : 40g au lieu de 20g**





**440 kcal**

par part

**P41g L15g  
G33g**

# CHEESE BOWL STRACCIATELLA

## INGRÉDIENTS :

- 10g de pépites de chocolat.
- 2 œufs.
- 30g de farine d'avoine vanille @prozisfrance (ou flocon d'avoine mixés + sucrant au choix env 10g).
- 300g de fromage blanc (ici 0% MG).
- 4 gouttes yummy drop vanille @prozisfrance ( OU arôme vanille facultatif).

## PRÉPARATION :

- 1.Mélanger tous les ingrédients dans un bol HAUT ou un saladier (pour éviter un débordement).
- 2.Faire cuire 2min30 en surveillant que ça ne déborde pas, ouvrir le micro-onde, vérifier et remettre 2min30 (tjs en surveillant), puis de nv ouvrir, et remettre 2min (SOIT au total +/- 7min).
- 3.Démouler, ajouter le topping de votre choix.
- 4.Perso je le préfère frais .

**Code DIETEFIT10 : -10% chez @prozisfrance 🎉**



**240 kcal**

par part

**P30g L4g  
G22g**

# GRATIN DE RIZ BLETTES POULET

## INGRÉDIENTS :

- 1 oignon.
- 500g de blettes (ou épinards).
- 300g de riz cuit (ici basmati qui est certes un riz « blanc » mais dont l'IG est plus bas que d'autres et dispose de nombreux bienfaits OU +/-75g poids cru).
- 30g de parmesan.
- 500g d'escalope de poulet.
- 400g de sauce tomate.
- sel, poivre, ail, herbes de Provence, paprika.

## PRÉPARATION :

- Faire cuire le riz si vous n'avez pas de restes (cf. indications sur le paquet).
- ET en parallèle faire cuire les côtes de blettes (coupées en tronçons) à la vapeur +/-25min (au TM varoma/vit2). A zapper si tu utilises des épinards.
- ET en parallèle faire revenir 1 oignon, ajouter les feuilles de blettes "chiffonnées", avec au besoin un fond d'eau, et à couvert +/- 10min.
- Ajouter le poulet coupé en cubes, l'assaisonnement et la sauce tomates, mélanger et cuire +/- 5min.
- Ajouter les cotes de blettes, et le riz, mélanger et poursuivre la cuisson +/- 5min.
- Verser dans un plat à gratin parsemer du parmesan.
- Enfourner +/- 20min à 190 degrés. Ou déguster simplement en poêlée (mais prolonger la cuisson jusqu'à cuisson de la viande).





**104 kcal**

par part

**P4g L4g  
G13g**

# **MOELLEUX AVOINE COCO CHOCO**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 250g de compote de pomme SSA @androschef.
- 80g de flocons d'avoine (entiers, ne pas les mixer, ça donne une texture 🍪)  
@bjorgofficiel.
- 2 œufs.
- 1 yaourt nature.
- 10g de noix de coco râpée @vahinedesserts.
- 25g de pépites de chocolat @nestledessert\_officiel.
- 1 sachet de levure chimique @alsa.

## **PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients (au #thermomix 10s/vit 3).
2. Verser dans un moule (20 cm de diamètre) et enfourner 30min à 180 degrés (four préchauffé). Encore meilleur dégusté frais.

Idéal au PDJ ou en collation !



**206 kcal**

par part

**P8g L10g  
G18g**

## **FALAFELS AU FOUR**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 480g de pois chiches.
- 40g de farine.
- 80g de graines de sésame doré.
- 1 gousse d'ail pressée ou 1cac d'ail semoule.
- Sel, poivre.
- 60g d'huile d'olive.

### **PRÉPARATION :**

- 1.Rincer et égoutter les pois chiches.
- 2.Placer tous les ingrédients dans un mixeur (sauf la farine) et mixer grossièrement.
- 3.Ajouter la farine, mélanger.
- 4.Former des boulettes avec vos mains ou à l'aide d'une cuillère.
- 5.Déposer les sur une plaque de four, enfourner +/- 10min à 220 degrés (elles doivent être bien dorées).



# SEMAINE 1 - JOUR 2

## PETIT DÉJEUNER : OVERNIGHT PORRIDGE

---

- Overnight façon liégeois ou un autre équivalent +/- 45g de glucides).

## DÉJEUNER : CLAFOUTIS ÉPINARDS SAUMON FÊTA

---

- Clafoutis épinards saumon (2 parts).
- Carottes râpées (200g) +1 càs de vinaigrette.
- Thon au naturel (100g).
- 1 fruit de saison ( 100g de cerises par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0%MG) nature ou skyr.

## COLLATION : MOELLEUX FRAMBOISES COCO

---

- 1 part de moelleux framboises coco (ou équivalent +/- 15g de glucides) +1 càc de beurre de cacahuètes.

## DÎNER : PAINS FOURRÉS EXPRESS

---

- Pain express farci.
- Haricots verts (250g).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- 1 fruit de saison (1 nectarine).

**option 1800kcal : 150g de thon ( au lieu de 100g ou équivalent +/-35g de protéine / 2parts de moelleux en collation (au lieu d'1)**



**390 kcal**

par part

**P20g L15g  
G45g**

# OVERNIGHT PORRIDGE FAÇON LIÉGEOIS

## INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)

### La base :

- 100g de fromage blanc.
- 100g d'eau.
- 20g de flocons d'avoine @kazidomi.fr + 20g de farine d'avoine vanille @teamnutrition (code DIETEFIT10 ou au total 40g de flocons d'avoine + sucrant).
- 1 stick de café soluble (ou remplacer une partie de l'eau par un café coulé).

### Pour la fake chantilly :

(facultatif, sinon un peu de Skyr ou fromage blanc avec sucrant peu faire l'affaire)

- 150g de lait ou boisson végétale.
- 1/2 paquet d'agar-agar.
- 1 cac de sirop d'agave.

### Topping :

- 20g de fromage blanc.
- 10g de cacao SSA @biosavor .
- 1 cac de sirop d'agave.
- eau au besoin pour ajuster la consistance.

## PRÉPARATION :

1. Mélanger les ingrédients de la base et réserver au réfrigérateur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse (4-5h ou la veille).
2. Préparer la « chantilly » en mélangeant les ingrédients dans une casserole, porter à ébullition l'Agar-agar ( au moins 2 mins en remuant), puis réserver au frais (4-5h ou la veille).
3. Monter la préparation : verser la base.
4. Préparer le topping en mélangeant les ingrédients. Le verser sur le porridge.
5. Monter la « chantilly » : quand le mélange est bien froid, faites-le monter à l'aide d'un batteur.
6. Quelques copeaux de chocolat pour la gourmandise, une texture onctueuse à souhait 😊

**Enjoy !**





**161 kcal**

par part

**P13g L9g  
G6g**

# **CLAFOUTIS ÉPINARDS SAUMON FÊTA**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 300g de lait (ou boisson végétale).
- 3 œufs.
- 30g de fécule de maïs (maïzena).
- 200g de pousse d'épinards.
- 30g d'échalote.
- 50g de fêta (ou autre fromage de ton choix).
- 150g de saumon fumé (ou une autre source de protéine : du thon, du tofu...).
- Sel, poivre, ail.
- 10g d'huile d'olive.

## **PRÉPARATION :**

1. Faire revenir l'échalote hachée (et l'ail s'il n'est pas en « poudre ») avec l'huile (au TM 3mn / 120 degrés / vit mijotage sans gobelet).
2. Ajouter les épinards, sel et poivre et faire revenir environ 7mn (voire un peu plus si surgelées, au TM 100 degrés/ sens inverse/ vit mij), si trop d'eau rendue, égoutter.
3. Dans un plat à gratin répartir le saumon, les épinards et la feta détaillés en dés.
4. Mélanger œufs, lait, fécule de maïs, sel et poivre au robot mixeur (au TM 20s/vit4).
5. Verser la préparation dans le plat et enfourner +/- 35min à 180 degrés. Déguster tiède ou frais ! Selon votre goût.



**142 kcal**

par part

**P6g L5g  
G17g**

# **MOELLEUX FRAMBOISES COCO**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 125g de framboises (ou de fraises 😊).
- 100g de compote de pomme SSA.
- 3 œufs.
- 100g de farine t65 +40g farine de coco @lesjardinsdafna.
- 20g de noix de coco râpée.
- 150g de fromage blanc ( peut être remplacer, par yaourt, skyr...).
- 30g de sucre de coco @biosavor
- 1 sachet de levure chimique @alsa.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients sans les framboises, puis ajouter les framboises et mélanger de nouveau (délicatement).
- 2.Verser dans un moule en silicone (ici diamètre 20cm) et enfourner +/- 35 mins à 180 degrés.





**390 kcal**

par part

**P20g L15g**

**G45g**

# **PAINS FOURRÉS EXPRESS**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

### **Pour la pâte :**

- 300g de farine de blé T80 mini (hyper important si tu veux pas que ça colle aux doigts).
- 200g de fromage blanc.
- 100ml d'eau.
- 1 sachet de levure chimique.

- Sel, poivre, curcuma, menthe ciselée (4-5 feuilles).
- 1 càc d'huile d'olive.

### **Pour la garniture :**

- 1 oignon.
- 300g de viande hachée (si possible 5%MG).
- 100g de poivrons en lamelles.
- Sel, poivre, ail, cumin, paprika, coriandre, persil.
- Huile d'olive.

## **PRÉPARATION :**

- 1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte, et pétrir (au #thermomix 1 min) à la main jusqu'à ce que la pâte soit très souple (+/- 4 mins) et former une boule ⚠ si trop collante ajouter farine, si trop sèche ajouter eau ⚠, la laisser dans le saladier fariné couvert d'un torchon et la laisser pousser le temps de préparer la garniture seulement.
- 2. Dans une sauteuse faire revenir l'oignon émincé avec 1 filet d'huile, puis ajouter les poivrons (+/- 5 mins), ajouter la viande et l'assaisonnement. Et cuire +/- 5mins.
- 3. Diviser la pâte en 8 pâtons égaux, étaler la pâte sur un plan fariné, puis déposer la garniture au centre replier, pour fermer.
- 4. Faire chauffer une poêle, quand elle est bien chaude déposer le petit pain sur un papier cuisson (ça évite de cramer), cuire +/- 3 mins par face.

**Bon appétit !**

# SEMAINE 1 - JOUR 3

## PETIT DÉJEUNER : GIANT PANCAKE

---

- Giant pancake + 10g de PB + 1/2 banane (ou un autre équivalent +/- 40g de glucides au total).

## DÉJEUNER : DAHL DE LENTILLES CORAIL

---

- Curry épinards lentilles (1 part).
- 150g de poisson blanc (type colin) cuit en papillote.
- Légumes crus ou cuits (150g de salade verte par exemple).
- 1 fruit de saison (150g de fraises par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0%MG) nature ou skyr.

## COLLATION : CAKE FAÇON ROCHER

---

- 2 parts de cake façon rocher (ou équivalent +/- 30g de glucides).

## DÎNER : RÖSTI DE CAROTTES

---

- Burger : Rösti de carottes (2parts) + 1 tranche de cheddar + 1 steak haché (5%MG).
- 200g de légumes crus ou cuits.
- 1 laitage nature (100g de préférence fromage blanc ou skyr).
- 1 fruit (pomme par exemple).

**Option 1800 kcal : 200g de fromage blanc au lieu de 100g / repas + 20g de PB au lieu de 10g.**





**258 kcal**

par part (sans  
topping)

**P14g L7g  
G32g**

# GIANT PANCAKE

## INGRÉDIENTS :

- 30g de farine de blé t65 + 10g de fécule de maïs.
- 1 œuf.
- 50g de fromage blanc.
- 30g de lait (ou boisson végétale) à ajuster si besoin.
- 1 càc de levure chimique @alsa.

## PRÉPARATION :

- 1.Mélanger tous les ingrédients (ici avec le blender optimum G2.6 @froothie code LYDIE15 : -15€ de réduction cf. story permanente).
- 2.Faire chauffer la poêle, déposer la pâte, faire cuire à couvert (attendre que ça gonfle 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 & pâte à tartiner protéinée / fromage blanc & framboises / myrtilles & fromage blanc / PB & jelly.
- 4.Si un miracle se produisait et qu'il vous en reste, il peut se congeler (décongélation quelques secondes au micro-ondes).



**45 kcal**

par part

**P2g L2g G5g**

# **DAHL DE LENTILLES CORAILLES AUX ÉPINARDS**

## **INGRÉDIENTS :**

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

## **PRÉPARATION :**

- 1. Hâcher 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 mins ( au TM 120 degrés / vit1).
- 3. Ajouter tous les autres ingrédients et cuire à couvert +/- 20mins (au TM 22mins / 100 degrés / sens inv / vit1).

Vous pouvez servir accompagné d'une céréale pour fournir à votre organisme une source de protéine « complète ».



**167 kcal**

par part

**P5g L8g  
G17g**

## CAKE FAÇON ROCHER

### INGRÉDIENTS : (POUR 10 PARTS)

#### Pour la pâte :

- 3 bananes écrasées (ou 300g).
- 3 œufs.
- 120g de farine d'avoine goût vanille @prozisfrance (OU 120g de farine et au besoin un sucrant +/- 30g ou juste arôme vanille). -10% code DIETEFIT10.
- 20g de cacao SSA.

- 40g de noisettes en poudre.
- 1sachet de levure chimique @alsa.

#### Pour le topping :

- 50g de chocolat pâtissier + 20g de lait (faire fondre 30s max au micro ondes) + ajouter 1 càs de noisettes concassées (mélanger puis étaler sur le gâteau refroidi).

### PRÉPARATION :

- 1. Réduire la banane en purée.
- 2. Mélanger tous les ingrédients de la base (la levure en dernier).
- 3. Verser dans un moule en silicone, et enfourner +/- 35 mins à 180 degrés.
- 4. Recouvrir du topping (facultatif).

Régalez vous bien 😊

**Code DIETEFIT10 : -10% sur tout le site @prozisfrance**





**45 kcal**

par part

**P2g L2g G5g**

# RÖSTI DE CAROTTES

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de farine (ici farine de blé t65 à t110).
- 400g de carottes (poids pelées).
- 2 œufs.
- 1 gousse d'ail (ou 1 càc d'ail semoule)
- Sel & poivre, cumin, persil.
- 1 càs d'huile pour la poêle.

## PRÉPARATION :

- 1. Râper la carotte (au #thermomix 8s / vit5), puis le réserver.
- 2. Dans un grand saladier, mélanger la farine, les œufs et assaisonnement.
- 3. Ajouter les carottes (au TM 15s / sans inv. / vit 2).
- 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 3-4 mins. Servir chaud.

# SEMAINE 1 - JOUR 4

## PETIT DÉJEUNER : CARRÉS GOURMANDS

---

- 3 parts de carrés gourmands (ou équivalent +/- 25g de glucides et 18g de protéines).

## DÉJEUNER : LASAGNES POIREAUX

---

- lasagnes poireaux saumon ( 1 part).
- 150g de crudités.
- 100g de fromage blanc nature (0%MG) ou skyr.
- 30g de granola ou muesli SSA (comme le pure granola de Nutripure).

## COLLATION : CLAFOUTIS FRAISES RHUBARBE

---

- 1 clafoutis fraise rhubarbe (ou équivalent de +/- 10g de glucides).
- 15g d'amandes (6 à 7).

## DÎNER : FLAN AU CHOU FLEUR

---

- Flan de chou-fleur (1 part).
- 100g de riz basmati cuit.
- 150g d'escalope de poulet (ou +/- 40g de protéines)
- 250g d'épinards (ou autres légumes cuits ou crus).
- 1 fruit de saison (pomme par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

**Option 1800 kcal : 2 flans de chou-fleur au lieu d'1 / 40g de muesli SSA au lieu de 30g.**



**119 kcal**  
par part  
**P6g L6g G9g**

# CARRÉS GOURMANDS

## INGRÉDIENTS : (POUR 15 PARTS)

### Pour la pâte :

- 80g de flocons d'avoine @prozisfrance.
- 80g de farine de cacahuètes @prozisfrance (peut être remplacée par une poudre d'oléagineux).
- 3 oeufs.
- 150g de compote de pommes SSA.

- 1 càc de levure chimique.

- FACULTATIF : 30g de sucrant (perso sans c'est ok).

### Pour la coque :

- 80g de chocolat pâtissier + 30g de lait ou boisson végétale.

### Pour le fondant :

- 80g de beurre de cacahuètes smooth @prozisfrance.

## PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients de la base au robot (au TM 15s / vit 4). Puis verser dans un moule (ici rectangulaire 18x25, couvert de papier cuisson). Cuire 20 min à 180 degrés. Laisser refroidir.
2. Étaler le PB sur la base.
3. Faire fondre le chocolat avec le lait au micro-ondes (ici 30s).
4. Répartir le chocolat fondu sur le tout, puis réfrigérer au moins 30 mins.





**304 kcal**

par part

**P20g L8g  
G38g**

## **LASAGNES POIREAUX SAUMON LIMANDE**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 800g de blanc de poireaux.
- 1 oignon.
- 1 pavé de saumon (100g) + 2 filets de limande (200g) (ce qui me restait au congélateur).
- +/- 10 feuilles de lasagnes, soit 200g (oui ce sont des crêpes).
- 500g de lait (végétal ou animal).
- 40g de maïzena.
- sel, poivre, ail, (curry ou épice de ton choix).
- huile d'olive.
- 50g de gruyère râpé.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Dans une sauteuse, faire revenir un oignon avec 1 filet d'huile d'olive. Puis ajouter le poireau émincé en rondelles et le faire fondre (au besoin avec un peu d'eau) à couvert pendant 20 min. Assaisonner.
- 2. Préparer la béchamel : lait + maïzena + assaisonnement (au #thermomix 8 min / 90 degrés / vit 4).
- 3. Couper le poisson en petits cubes.
- 4. Monter les lasagnes dans un plat 18x25 cm : une couche de lasagnes, poireaux, poisson, béchamel (jusqu'à épuisement des ingrédients), terminer par le gruyère râpé.
- 5. Enfourner pour +/- 35 min à 180 degrés.



**56 kcal**

par part

**P2g L1g G19g**

# CLAFOUTIS FRAISES RHUBARBE

## INGRÉDIENTS : (POUR 14 PARTS)

- 200g de lait (ou boisson végétale SSA).
- 2 œufs.
- 40g de farine T65 ou T80 + 40g de fécule de maïs (type Maïzena).
- 300g de fraises.
- 100g de rhubarbe coupée en tronçons (et effilée grossièrement).
- 40g de sucre de coco @biosavor (tu peux utiliser un autre sucrant et ajuster à ton goût).

## PRÉPARATION :

- 1. Mélanger tous les ingrédients (sauf les fruits) au #thermomix 5s / vit 4.
- 2. Ajouter les fruits coupés en petits cubes et mélanger à la spatule.
- 3. Verser dans des moules à muffins (ou un plat allant au four), et enfourner +/- 25 min à 180 degrés (ou 45 min pour un grand plat).

Déguster tiède ou frais ! Selon votre goût, pour moi c'est bien frais après passage au frigo. 😊  
Et pour toi ?





**184 kcal**

par part

**P14g L8g  
G11g**

## **FLAN AU CHOU FLEUR**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 800g de chou fleur.
- 500g de lait ou boisson végétale.
- 30g de maïzena.
- 3 Oeufs.
- 60g de gruyère râpé.
- Sel, poivre, ail, curry.
- 100g de lardons de volaille (facultatif).

### **PRÉPARATION :**

- 1.Cuire le chou-fleur (en fleurettes) à la vapeur (au TM 35 mins / Varoma / vit 2).
- 2.Mixer tous les ingrédients (sauf les lardinettes !) avec le chou-fleur cuit (au #thermomix 20s / vitesse 4).
- 3.Mélanger les lardinettes avec le reste de la préparation et verser dans des moules individuels (le nombre va dépendre de la taille de vos moules).
- 4.Mettre dans le four pendant +/- 30 min à 180°C



# SEMAINE 1 - JOUR 5

## PETIT DÉJEUNER : BOUNTY PORRIDGE

---

- Bounty porridge (ou un autre équivalent +/- 35g de glucides).

## DÉJEUNER : QUICHE THON TOMATES

---

- Quiche thon tomates (1 part)
- Poisson cuit en papillote (150g de colin par exemple).
- 1 fruit de saison (150g de fraises par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.
- 1 carré de chocolat noir.

## COLLATION : MUFFIN FRAMBOISES COCO

---

- 3 muffins framboises coco (ou équivalent +/- 40g de glucides).

## DÎNER : GRATIN D'AUBERGINES

---

- Aubergines façon moussaka (1 part).
- 100g de boulgour cuit (ou équivalent de +/- 20g de glucides).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- 1 pomme.

**Option 1800 kcal : 1,5 part de quiche thon tomates (au lieu d'une) / 200g de fromage blanc au lieu de 100g.**



**307 kcal**

par part

**P8g L15g  
G35g**

## **PORRIDGE BOUNTY**

### **INGRÉDIENTS :**

#### **La base :**

- 125g d'eau.
- 125g de boisson à base de lait de coco SSA @ecomil trouvé @lavielaire.
- 40g de flocons d'avoine @kazidomi.fr.
- 5g de farine de coco @kazidomi.fr.

- 10g de coco râpée @kazidomi.fr.
- 10g d'erythritol @kalisanenutrition
- (Ou un autre sucrant comme du sucre de coco pour jouer le jeu jusqu'au bout).

#### **Pour le nappage :**

- 10g chocolat noir(+ éventuellement un peu de boisson de coco pour le faire fondre +/- 1 càs).

### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients de la base dans un bol. Cuire 2 min au micro-ondes. Mélanger et au besoin rajouter un peu de liquide, puis cuire de nouveau 1 min (bien vérifier que ça ne déborde pas). Laisser refroidir complètement (tu peux mettre au frigo au moins 30 mins).
2. Faire fondre le chocolat (bain-marie ou micro-ondes avec un peu de boisson coco), verser et étaler au-dessus du porridge.
3. Pour ma part, je l'ai réservé au frais toute la nuit, éventuellement saupoudrer d'un peu de coco râpée, une « coque » de chocolat croquante et une texture onctueuse à souhait.



**248 kcal**

par part

**P18g L10g  
G20g**

# QUICHE THON TOMATES

## INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)

**La pâte (peut être remplacée par 5 feuilles de bricks pour alléger la recette) :**

- 160g de farine de blé T110.
- 1 œuf .
- 80g de fromage blanc.
- 1 pincée de sel.

**Pour la garniture :**

- 400g de tomates (+/- 4).
- 180g de lait (ou boisson végétale).
- 4 œufs.
- 30g d'emmental râpé (ou de parmesan ou de bûche de chèvre).
- 30g d'olives dénoyautées.
- sel, poivre, ail, origan.
- 1 càs de moutarde.
- 1 petite boîte de thon au naturel (93g poids égoutté) + une petite boîte de thon à la tomate (80g).

## PRÉPARATION :

- 1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte, former une boule et la réserver au frais (entourer de cellophane pour qu'elle ne sèche pas).
- 2. Mélanger le lait, les œufs, le fromage, et l'assaisonnement (au TM 10s / vit3), puis ajouter le thon, les olives, mélanger.
- 3. Étaler la pâte à tarte, la badigeonner de moutarde (facultatif), disposer les rondelles de tomates, verser la préparation et enfourner +/- 40 mins à 180 degrés.

**Bon appétit !**





**107 kcal**

par part

**P4g L3g  
G14g**

## **MUFFIN FRAMBOISES COCO**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 11 PARTS)**

- 100g de framboises (ou autre).
- 250g (ou compote SSA).
- 2 œufs.
- 100g de farine T65 + 50g de farine de coco @kazidomi\_fr (un de mes produits chouchou cf story permanente).
- 30g de noix de coco râpée.
- 1 yaourt (125g peut être remplacé par FB, skyr...).
- 1 sachet de levure chimique @alsa.
- 1 càc de concentré bio hibiscus framboise grenade @anthesite\_1898.

### **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients sans les framboises, puis ajouter les framboises et mélanger de nouveau (délicatement).
- 2.Verser dans des moules en silicone et enfourner +/- 20mins à 180 degrés (vérifier à partir de 15 mins en fonction de votre four et de la taille de vos moules).



**336 kcal**

par part

**P19g L20g  
G20g**

# GRATIN D'AUBERGINES FAÇON MOUSSAKA

## INGRÉDIENTS :

- 600g de sauce tomate (⚠ SSA ou tu peux bien sûr la faire maison...).
- 3-4 aubergines tranchées (rondelles ou dans la longueur, fais-toi plaisir 😊 1 cm).
- 500g de viande hachée 5% MG (pour une version sans viande, tu peux remplacer par des lentilles ou du soja texturé).
- 30g de parmesan râpé.
- Sel, poivre, ail et épices de ton choix (pour moi paprika, persil, coriandre).

## PRÉPARATION :

- 1. Faire cuire l'aubergine en l'assaisonnant. J'ai opté pour une cuisson au four 30 min à 180 degrés (en les retournant à mi-cuisson), mais tout à fait possible dans une poêle antiadhésive.
- 2. Faire revenir la viande hachée assaisonnée avec la sauce tomate 2-3 min dans une poêle.
- 3. Dans un plat à gratin, placer une couche d'aubergines, couvrir de bolognaise, et renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4. Saupoudrer de parmesan.
- 5. Enfourner 15-20 min à 190 degrés pour gratiner.

## JOUR 1

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Bounty pancakes   | 30 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Lasagnes de courgettes  | 31 |
| <b>COLLATION :</b> Muffin framboises coco | 32 |
| <b>DÎNER :</b> Bowl cake burger           | 33 |

## JOUR 2

**34**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Fraîcheur coco  | 35 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Taboulé de chou-fleur | 36 |
| <b>COLLATION :</b> Gaufres pain perdu   | 37 |
| <b>DÎNER :</b> Tortillas wraps          | 38 |

## JOUR 3

**39**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Banana bread      | 40 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Tatin de poivrons       | 41 |
| <b>COLLATION :</b> Fondant au chocolat    | 42 |
| <b>DÎNER :</b> Curry courgettes crevettes | 43 |

## JOUR 4

**44**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Zucchini bowl        | 45 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Fritata de courgettes      | 46 |
| <b>COLLATION :</b> Moelleux nectarines       | 47 |
| <b>DÎNER :</b> Bastella de poulet et légumes | 48 |

## JOUR 5

**49**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Bowl cake forêt noire | 50 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Tatin de ratatouille        | 51 |
| <b>COLLATION :</b> Flan misu                  | 52 |
| <b>DÎNER :</b> Poulet basquaise               | 53 |



# SEMAINE 2 - JOUR 1

## PETIT DÉJEUNER : BOUNTY PANCAKES

---

- Bounty pancakes (ou un autre équivalent +/- 40g de glucides).

## DÉJEUNER : LASAGNES DE COURGETTES

---

- Lasagnes de courgettes (1 part).
- Riz basmati ou complet (100g cuit ou équivalent de +/- 30g de glucides)
- 1 fruit de saison (100g de cerises par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

## COLLATION : MUFFIN FRAMBOISES COCO

---

- 1 part de fondant au fromage blanc (ou équivalent +/- 10g de glucides).

## DÎNER : BOWL CAKE BURGER

---

- Bowl cake burger.
- 150g de crudités (dans l'idéal salade verte) + 1 càc de sauce salade légère (cf sauce zéro Prozis).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr) + 10g d'amandes (ou fruits secs oléagineux).

**Option 1800 kcal : 200g de fromage blanc au lieu de 100g / 30g d'amandes au lieu de 10g.**



**142 kcal**

par part

**P6g L6g  
G14g**

## **BOUNTY PANCAKES**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 7 PARTS)**

- 50g de farine de blé T65 + 50g de farine d'avoine chocolat @teamnutritionfrance (ou 50g de farine d'avoine + sucrant).
- 30g de farine de coco @kazidomi\_fr.
- 2 œufs.
- 200g de lait (ou boisson végétale) à ajuster si besoin.
- 20g de cacao SSA @biosavor.
- 1 sachet de levure chimique @alsa.

#### **Pour le fourrage :**

- 80g de fromage blanc.
- 15g de coco râpée.
- 10g de sirop d'agave (facultatif).

### **PRÉPARATION :**

- 1. Mélanger tous les ingrédients du fourrage, verser dans des petits moules en silicone (3-4 cm de diamètre) et mettre au congélateur +/- 1h (ça doit avoir pris).
- 2. Mélanger tous les ingrédients de la pâte à pancakes.
- 3. Faire chauffer la poêle, déposer 1 càs de pâte, « étaler » légèrement avec le dos de la cuillère pour former un cercle, ajouter le « glaçon » de coco, recouvrir d'un peu de pâte et faire cuire les pancakes à couvert (attendre que ça gonfle et changer de face). Environ 2 min par face.

Et voilà, vous n'avez plus qu'à vous régaler.



**142 kcal**

par part

**P6g L6g  
G14g**

# **LASAGNES DE COURGETTES LOW CARBS**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 7 PARTS)**

- 1 pot de sauce tomate 400g (⚠ SSA ou tu peux bien sûr la faire maison...).
- 400g de courgettes tranchées en fines lamelles dans le sens de la longueur (mandoline).
- 400g d'aubergine coupée en cubes.
- 300g de viande hachée 5% MG (pour une version sans viande, tu peux remplacer par des lentilles ou du soja texturé).
- 1 boule de mozzarella coupée en tranches.
- Sel, poivre, ail et épices de ton choix (pour moi paprika, persil).

## **PRÉPARATION :**

- 1. Faire cuire l'aubergine à la vapeur (au Thermomix 20 min/ Varoma / vit 1), puis dans un saladier écraser avec la fourchette et assaisonner.
- 2. Faire revenir la viande hachée assaisonnée avec la sauce tomates 2-3 min dans une poêle.
- 3. Dans un plat (18x25 cm) placer une couche de courgettes, couvrir de bolognaise, d'aubergines écrasées, quelques tranches de mozzarella, recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4. Enfourner 35-40 min à 190 degrés.





**117 kcal**

par part

**P10g L4g  
G11g**

## **FONDANT FROMAGE BLANC ET FRAISES**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 500g de fromage blanc.
- 4 œufs.
- 100g de farine d'avoine saveur vanille de @prozisfrance (OU 100g de farine + env. 40g de sucrant + arôme vanille).
- 150g de fraises (ou autre fruit).
- 8 gouttes de yummy drop vanille @prozisfrance (facultatif).

### **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients (SAUF les fraises) au mixeur (au TM 20s / vit 3).
- 2.Verser dans un moule (ici diamètre 18,5 cm pour une belle épaisseur, 20 cm max), disposer les fraises et enfourner +/- 35 min à 180 degrés (il va figer en refroidissant mais ne doit plus être liquide).
- 3.Laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur pour 3 h.

⚠ Pour un résultat plus aérien, tu peux monter les blancs en neige 😊



**463 kcal**

par part

**P39g L19g  
G30g**

## **BOWL CAKE BURGER**

### **INGRÉDIENTS :**

- 40g de flocons d'avoine @kazidomi.fr (adaptable à tes besoins) ou de semoule fine.
  - 1 œuf.
  - 120g de yaourt (ici de brebis) ou de fromage blanc.
  - 1 càc de levure chimique @alsa.
  - Sel, poivre.
- Pour la garniture :**
- 1 tranche de cheddar.
  - 1 steak haché 5% MG.
  - 1 càc de sauce (pour moi moutarde).
  - 1 feuille de salade.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la base. Cuire +/- 3 min 30 (avec mon micro-ondes).
- 2. Démouler, découper en 2, ajouter la garniture.

Déguster et kiffer !

## **SEMAINE 2 - JOUR 2**

### **PETIT DÉJEUNER : FRAÎCHEUR COCO**

---

- Fraîcheur coco (ou un autre équivalent +/- 20g de glucides).

### **DÉJEUNER : TABOULÉ DE CHOU-FLEUR**

---

- Taboulé de chou-fleur (2 parts)
- Escalope de poulet (rôtie ou vapeur badigeonnée de moutarde).
- PDT vapeur (100g ou équivalent de +/- 20g de glucides).
- 1 fruit de saison (1 pêche par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : GAUFRE PAIN PERDU**

---

- 1 gaufre pain perdu (ou équivalent +/- 20g de glucides) + 1 cac de PB choco.

### **DÎNER : TORTILLAS WRAPS**

---

- Tortilla wraps (1 feuille).
- Garniture / accompagnement : concombre (100g) + tomate (100g)+ salade (6 feuilles) + 1/2 avocat+ 2 oeufs durs.
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- Fruit de saison (4 abricots).

**Option 1800 kcal : 200g de FB /repas (au lieu de 100g) / 150g d'escalope de poulet (au lieu de 100g) / 150g de PDT (au lieu de 100g ou équivalent de +/- 30g de glucides au total).**





**280 kcal**

par part

**P27g L10g  
G19g**

## **LE FRAÎCHEUR COCO INDIV**

### **INGRÉDIENTS :**

- 1 œuf.
- 20g de farine d'avoine vanille @prozisfrance (ou flocons d'avoine mixés + sucrant au choix env 10g).
- 5g de coco râpée.
- 5g de farine de coco @prozisfrance.
- 170g de fromage blanc (ici 0% MG).
- 4 gouttes de yummy drop vanille @prozisfrance (OU arôme vanille facultatif).
- 1/2 cac de levure chimique.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol haut ou un saladier (pour éviter un débordement).
- 2. Faire cuire 3 min en surveillant que ça ne déborde pas, ouvrir le micro-ondes, vérifier et remettre 2 min 30 - 3 min (toujours en surveillant), (soit au total +/- 6 min), une cuisson au four de +/- 20 min à 180 degrés est possible.
- 3. Démouler, ajouter le topping de votre choix.

Perso, je le préfère frais 😊.



**93 kcal**

par part

**P2g L5g G9g**

# TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

## INGRÉDIENTS : (POUR 5 PARTS)

- 300g de chou-fleur frais en fleurettes.
- 100g de tomates cerises coupées en 2.
- 150g de carottes pelées et coupées en morceaux (si TM, sinon les râper).
- 100g d'oignon rouge pelé.
- 30g de persil frais + 4 brins de menthe effeuillée.
- 20g d'huile d'olive.
- 1 càs de moutarde (enfin si tu as la chance d'en trouver 😊).
- 1 càs de vinaigre (au choix).
- 10g de miel d'acacia (facultatif).
- Sel, poivre, ail.

## PRÉPARATION :

- 1. Râper le chou-fleur détaillé en fleurettes avec le persil et la menthe (au TM 5s / vit5) puis réserver dans un saladier.
- 2. Râper les carottes (au TM 5s / vit5), les ajouter au saladier.
- 3. Émincer l'oignon (au TM 5s / vit6), l'ajouter au saladier avec les tomates cerises coupées en 2.
- 4. Préparer la sauce en mélangeant huile, vinaigre, moutarde, miel, sel, poivre et 1 càs d'eau (au TM 10s / vit2). Verser la sauce sur les légumes, mélanger.
- 5. C'est prêt! Vous pouvez servir avec une viande maigre (escalope de dinde ou poulet cuit vapeur, badigeonné de moutarde ou rôti) ou un filet de poisson 😊.



**120 kcal**

par part

**P5g L2g  
G20g**

## **GAUFRES PAIN PERDU**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 200g de pain sec coupé en petit cubes.
- 350g de lait ou boisson végétale.
- 2 œufs.
- 150g de compote de pomme SSA.
- 20g de sirop d'agave (ou un autre sucrant  $\Delta$  à ajuster à ton goût  $\Delta$  facultatif selon le topping).
- 1 sachet de levure chimique.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Faire tremper le pain avec le lait.
- 2. Mélanger tous les autres ingrédients (sauf la levure) dans un saladier.
- 3. Mélanger les 2 préparations en écrasant grossièrement les gros morceaux à la fourchette. Laisser encore imbiber (il ne doit plus y avoir de morceaux durs).
- 4. Ajouter la levure, mixer le tout pour obtenir une texture fine.
- 5. Verser dans le gaufrier bien chaud (légèrement huilé au besoin), c'est prêt quand il n'y a plus de vapeur qui sort de l'appareil.





**235 kcal**

par part

**P6g L6g  
G39g**

# **TORTILLA WRAPS**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 5 TORTILLAS)**

### **Pour la pâte :**

- 280g de farine de blé (ici T65)
- 130g d'eau (tiède si tu n'as pas de #thermomix)
- 1 càc de sel
- 30g d'huile d'olive

## **PRÉPARATION :**

### **Sans robot type TM :**

- Mélanger tous les ingrédients de la pâte.

### **Avec Robot type TM:**

- Faire chauffer l'eau 2 min / 37°C/ vitesse 2.
- Ajouter le reste des ingrédients et Pétrir 3 min / mode Pétrin.

### **Dans les 2 cas :**

- 1. Vous devez obtenir une pâte très souple mais non collante. Former une boule avec.
- 2. Réserver emballé dans un film plastique pendant 30 min.
- 3. Diviser la pâte en 5 pâtons égaux, étaler la pâte. Elle doit être assez fine car elle se rétracte à la cuisson.
- 4. Cuire à la poêle 1 à 2 min de chaque côté. Au fur et à mesure de leur cuisson, recouvrir les tortillas d'une assiette ou d'un couvercle sinon elles risquent de se casser lors du pliage.

**Bon appétit !**

## **SEMAINE 2 - JOUR 3**

### **PETIT DÉJEUNER : BANANA BREAD**

---

- Banana bread fruits rouges PB ( 3 parts ou un autre équivalent +/-50g de glucides).

### **DÉJEUNER : TATIN DE POIVRONS**

---

- Tatin de poivrons (1 part).
- Crudités (200g).
- Escalope de poulet (150g).
- 1 fruit de saison ( 100g de fraises par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : FONDANT AU CHOCOLAT**

---

- 2 parts de fondant au chocolat (ou équivalent +/- 15 g de glucides).

### **DÎNER : CURRY COURGETTES CREVETTES**

---

- Curry courgettes crevettes.
- Riz basmati ou complet (100g cuit ou équivalent de +/- 30g de glucides).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- 1 fruit de saison (100g de cerises par exemple).

**Option 1800 kcal : 1,5 part de tatin de poivrons (au lieu d'1 part), 200g de fromage blanc au lieu de 100g.**



**129 kcal**

par part

**P5g L5g  
G17g**

## **BANANA BREAD PB FRUITS ROUGES**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 bananes écrasées (environ 200g).
- 2 œufs.
- 120g de farine ici 80g blé T65 + 40g de farine d'avoine vanille @prozis (j'ai testé avec 120g de farine de blé T65, le résultat est top, pour les becs sucrés un sucrant sera nécessaire +/- 30g).
- 60g de beurre de cacahuètes (PB) @prozis
- 150g fruits rouges (ici surgelés).
- 20g de pépites de chocolat.
- 1 sachet de levure chimique @alsa .

### **PRÉPARATION :**

1. Réduire la banane en purée.
2. Mélanger tous les ingrédients puis ajouter le chocolat et les fruits rouges.
3. Verser dans un moule en silicone et enfourner +/- 35 min à 180 degrés.





**260 kcal**

par part

**P11g L13g  
G22g**

# TATIN DE POIVRONS

## INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)

### Pour la garniture :

- 400g de poivrons en lanières.
- 50g de feta (ou autre fromage).
- 100g d'oignon (ici rouge).
- 5g d'huile d'olive.
- 50g d'olives noires, dénoyautées.
- 100g de lardinettes (de volaille ou autre).
- Sel, poivre, ail.

### Pour la pâte brisée sans beurre :

- 150 g de farine de blé (min. T80).
- 50 g de poudre d'amande.
- Une pincée de sel.
- 100 ml d'eau tiède.

## PRÉPARATION :

- 1.Mélanger les ingrédients de la pâte, la filmer, et la réserver au frais.
- 2.Cuire les poivrons coupés en lanières au four ou à la vapeur ( ici au TM 20min/varoma/vit2).
- 3.Faire revenir l'oignon émincé avec l'huile (+/-5min), puis ajouter les lardinettes et faire revenir de nouveau.
- 4.Mixer les olives avec fêta et assaisonnement.
- 5.Déposer un papier sulfurisé au fond d'un moule à tarte, déposer harmonieusement les poivrons, saler et poivrer à discrétion, enfourner 5min à 240 degrés mode grill.
- 6.Étaler la pâte, tartiner du mélange olives fêta.
- 7.Verser le mélange oignons lardinettes sur les poivrons, puis recouvrir avec votre pâte (coté tartiné vers le bas).
- 8.Enfourner pour environ +/- 30mn à 180😊.



**96 kcal**

par part

**P7g L5g G6g**

## **FONDANT CHOCOLAT ULTRA LÉGER**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 3 œufs.
- 30g de crème de riz ici rice porridge chocolat de chez @prozisfrance (OU farine de riz OU farine de coco + sucrant au choix +/- 30g).
- 300g de fromage blanc 0% (ou de skyr).
- 15g de cacao SSA (type Van Houten).
- +/- 50g de choco butter @prozisfrance (OU une pâte à tartiner de ton choix, avec une texture « smooth »).

### **PRÉPARATION :**

- 1.Tout mélanger.
- 2.Verser dans un moule en silicone (max diamètre 20cm).
- 3.Cuire à 180 degrés pendant +/- 20à 25min.

**ENJOY !!!**



**152 kcal**

par part

**P14g L9g  
G4g**

# **CURRY CREVETTES COURGETTES**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 800g de courgettes coupées en cubes.
- 350g de crevettes + 100g de saumon fumé (tu peux faire qu'avec des crevettes ou avec du saumon frais).
- 250ml de lait de coco (1 boîte @kazidomi\_fr.
- 1 càc de concentré de tomates.
- 1 oignon.
- 1 càc d'ail semoule (ou 1 gousse).
- 1 càc de curry (à ajuster au goût).
- Coriandre ciselée.
- Sel, poivre.
- 1 càc huile d'olive.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Faire revenir l'oignon dans une sauteuse avec 1 filet d'huile.
- 2.Puis ajouter la courgette et cuire à couvert +/- 20min.
- 3.Puis ajouter les crevettes, le saumon, le concentré de tomates, lait de coco, assaisonner (sauf coriandre) et laisser mijoter à couvert sur feu doux +/- 8min et c'est prêt !

Tu peux servir accompagné de riz basmati 🍛.



## **SEMAINE 2 - JOUR 4**

### **PETIT DÉJEUNER : ZUCCHINI BOWL**

---

- Zucchini bowl ( ou un autre équivalent +/- 25g de glucides) + 1 càc de PB.

### **DÉJEUNER : FRITTATA DE COURGETTES**

---

- Frittata de courgettes (1 part).
- Blé (200g cuit ou équivalent de +/- 55g de glucides).
- 1 fruit de saison ( 1 pêche par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : MOELLEUX NECTARINES**

---

- 1 part de moelleux nectarines (ou équivalent +/- 20g de glucides).

### **DÎNER : BASTELLA DE POULET ET LÉGUMES**

---

- Bastella de poulet et légumes (1 part).
- Concombre (200g).
- 1 laitage nature ( 100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- 1 fruit de saison (200g de pastèque).

**Option 1800 kcal : 200g de FB / repas (au lieu de 100g) / 2 càc de PB (au lieu d'1) / 250g de blé cuit (au lieu de 200g ou équivalent de +/- 65g de glucides au total).**

A close-up photograph of a round, dark brown cake with a porous texture. It is topped with a rectangular piece of dark chocolate, several sliced almonds, and a dusting of white powder. The cake is set against a light background.

**420 kcal**

par part

**P16g L28g  
G23g**

## **ZUCCHINI BOWL CAKE**

### **INGRÉDIENTS :**

- 15g de farine d'avoine saveur chocolat de @teamnutrition (OU 15g de farine d'avoine + un sucrant facultatif selon le topping +/- 10g).
- 15g de poudre d'amandes.
- 1 œuf.
- 100g de courgettes râpées.
- 20g de chocolat pâtissier @nestle + 5g de cacao SSA.
- 10g de lait ( animal ou végétal).
- 1 càc de levure chimique @alsa.

### **PRÉPARATION :**

- 1.Faire fondre le chocolat avec le lait 15s au micro-ondes.
- 2.Mélanger tous les ingrédients.
- 3.Verser dans un bol.
- 4.Cuire +/- 3min (avec mon micro-onde).
- 5.Démouler, ajouter le topping de votre choix.

Enjoy 🥰🥰

**Code DIETEFIT10 : -10% sur tout le site @teamnutrition**



**183 kcal**

par part

**P14g L12g  
G3g**

# FRITTATA COURGETTES FÊTA

## INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)

- 500g de courgettes.
- 1 oignon.
- 30g d'olives dénoyautées.
- 6 œufs.
- Sel, poivre, ail, persil.
- 1 bouillon cube + 100g d'eau.
- 100g de fêta.
- 100g de lardons de volaille.

## PRÉPARATION :

- 1. Faire revenir l'oignon haché dans une sauteuse avec 1 filet d'huile (ou au TM 4 min / 120/ vit 2).
- 2. Puis ajouter courgette, crevettes, eau, bouillon cube, assaisonnement et cuire à couvert +/- 10 min (au TM 10 min / 120 / sens niv / vit 1), puis égoutter et réserver.
- 3. Bat les œufs, ajoute l'assaisonnement, mélange.
- 4. Ajoute le fromage coupé en cubes, les olives tranchées puis mélange.
- 5. Et enfin mélange avec la courgette.
- 6. Verse le tout dans un moule en silicone (ici diamètre 20 cm) ou couvert d'un papier cuisson.
- 7. Cuire +/- 35 min à 180 degrés. Laisser refroidir pour démouler (si tu démoules à chaud cata assurée 😊). Se déguste froid ou réchauffé.





**152 kcal**

par part

**P6g L5g  
G21g**

## **MOELLEUX NECTARINES AMANDES**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 3 œufs.
- 30g de poudre d'amandes.
- 70g de farine de blé T110 + 60g de farine d'avoine vanille @teamnutrition
- 200g de banane ( ou compote SSA).
- 1 yaourt nature (125g).
- 3 nectarines 1/2 coupées en petits morceaux et 1/2 en topping.
- 1 paquet de levure chimique.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Mixer tous les ingrédients (au TM 30s / vit4) SAUF la nectarine, puis l'ajouter 1/2 en petits cubes, mélanger.
- 2. Verser dans le moule (diamètre 20 cm), décorer avec la nectarine restante et cuire à 180 degrés pendant +/- 35 min.



**197 kcal**

par part

**P24g L5g  
G14g**

# **BASTELLA POULETS LÉGUMES**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 450g d'escalope de poulet (ou dinde).
- 1 œuf.
- 250g d'aubergines coupées en petits cubes.
- 160g de carottes épluchées et coupées en tronçons.
- 170g de courgettes coupées en petits cubes.
- 20g d'huile d'olive.
- 1 oignon (80g).
- 5 feuilles de bricks.
- Sel, poivre, ail, cumin, paprika, gingembre (ou sel, poivre et ras el-hanout).
- 1/2 botte de coriandre effeuillée.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Hacher carottes, oignon et coriandre au mixeur (au #thermomix 5s / vit5), puis verser dans une sauteuse (ou laisser dans le bol du TM si vous l'utilisez).
- 2.Ajouter les courgettes, les aubergines, l'œuf, l'huile d'olive et assaisonner et cuire +/- 10 min (au TM 10min / 120 degrés / vit mij).
- 3.Pendant ce temps faire revenir le poulet 5-7 min à feu doux dans une poêle anti adhésive en assaisonnant (il va encore cuire au four donc pas exagérer la cuisson pour qu'il reste tendre !). Mélanger viande et légumes.
- 4.Déposer 3 feuilles de brick en quinconce en les laissant dépasser du moule, puis en déposer une dans le fond du moule.
- 5.Verser la garniture.
- 6.Replier les 3 feuilles vers le centre, couvrir le tout avec la dernière feuille en rabattant les extrémités sur les côtés de la bastella (à l'intérieur du moule ici 20cm de diamètre). Badigeonner d'huile au pinceau. Enfourner pour environ 30 mn à 180°C.

## **SEMAINE 2 - JOUR 5**

### **PETIT DÉJEUNER : BOWL CAKE FORÊT NOIRE**

---

- Bowl cake forêt noire (ou un autre équivalent +/- 45g de glucides).

### **DÉJEUNER : TATIN DE RATATOUILLE**

---

- Tatin de ratatouille (1 part).
- Concombre (150g) + 1 cas de vinaigrette.
- Colin d'alaska en papillote (150g).
- 1 fruit de saison ( 100g de fraises par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : FLAN MISU**

---

- 1 part de flan misu (ou équivalent +/- 15g de glucides).

### **DÎNER : POULET BASQUAISE**

---

- Poulet basquaise.
- Riz basmati ou complet (100g cuit ou équivalent de +/- 30g de glucides).
- Julienne de légumes cuite (200g).
- 1 laitage nature ( 100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- Fruits secs oléagineux (30g d'amandes par ex ou équivalent de 15g de lipides).

**Option 1800 kcal : 150g de poisson / 150g de riz cuit / 200g de fromage blanc dej et dîner / 40g d'amandes.**





**384 kcal**

par part

**P21g L12g  
G48g**

# **BOWL CAKE FAÇON FORÊT NOIRE**

## **INGRÉDIENTS :**

### **La base :**

- 80g de compote de pomme SSA @andros.
- 40g de semoule fine.
- 1 œuf.
- 50g de fromage blanc.
- 1 càc de levure chimique @alsa.
- 10g de cacao SSA @vanhouten.

- 10g d'eau.
- (Tu peux bien entendu rajouter un sucrant au besoin).

### **Pour le nappage et le topping :**

- +/-50g de fromage blanc + éventuellement un sucrant + si fromage blanc trop liquide on peut rajouter de la coco râpée (10g).
- 40g de cerises (ici surgelées mais fraîche ou en bocal ça va aussi).

## **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients de la base. Verser la pâte dans un bowl. Cuire +/- 3min30 au micro onde. Laisser refroidir, démouler et partager en 3 disques égaux.
- 2.Si cerises fraîches les dénoyauter.
- 3.Mélanger fromage blanc et éventuellement coco et sucrant.
- 4.Entre chaque disque étaler le fromage blanc et disposer des cerises.
- 5.Pour le topping, étaler sur le sommet et le tour du dôme, disposer quelques cerises et éventuellement un peu de chocolat râpé en plus.



**225 kcal**

par part

**P6g L11g  
G25g**

# TATIN AUX LÉGUMES DU SOLEIL

## INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)

### Pour la garniture :

- 1 courgette (petite, environ 200g).
- 1 poivron (ici rouge).
- 1 oignon.
- 2 à 3 tomates (300g).
- 1 à 2 aubergines (300g ).
- 20g d'huile d'olive.
- 1 gousse d'ail écrasée ou 1 càc d'ail semoule.

- Sel, poivre et épices de votre choix (pour ma part 1 càc de paprika), herbes de Provence, persil.
- 1 càs de Moutarde (de quoi badigeonner votre pâte).

### Pour la pâte brisée sans beurre :

- 150 g de farine de petit épeautre semi complète @monfournil.
- 75 g de poudre d'amande.
- une pincée de sel.
- 100 ml d'eau tiède.

## PRÉPARATION :

- 1.Laver les légumes, les émincer.
- 2.Les faire revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen, pendant environ 20-25 min avec l'assaisonnement (au #thermomix mixer oignon 5s / vit5, ajouter ingrédients et cuire 25min / 100 degrés / sens inv / vit mij).
- 3.Pendant ce temps préparer votre pâte: mélanger farine, poudre d'amandes et sel, puis ajouter progressivement l'eau tout en mélangeant à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène. Abaisser la pâte et badigeonner la de moutarde.
- 4.Garnir le fond d'un moule à tarte de papier sulfurisé, puis étaler les légumes par-dessus ⚠ les égoutter s'ils ont rendu trop d'eau!Tasser les légumes à l'aide d'une cuillère.
- 5.Recouvrir de la pâte brisée (moutarde vers les légumes). Rentrer les bords à l'intérieur du plat. Piquer et enfourner pour environ 30 mn à 180, jusqu'à ce que la pâte soit cuite.😊



**126 kcal**

par part

**P8g L4g  
G14g**

## FLAN MISU

### INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)

- 3 œufs
- 60 g de farine d'avoine vanille @prozis + 30g de fécule de maïs (OU 90g AU TOTAL de fécule + 1 sucrant solide env. 40g).
- 750 g de lait (ou boisson végétale).
- 150g de café « coulé » ici café en grain @terramoka.

#### Pour le topping :

- 100g de fromage blanc + 50g de fromage frais + 15g sirop agave (tout mélanger) + cacao SSA en déco.

### PRÉPARATION :

#### AVEC un robot de cuisson ici

##### @thermomixfr :

- 1. Mettre tous les ingrédients dans le bol. Faire cuire 8 min, 90°C, vitesse 3.
- 2. Verser dans un moule de 20cm de diamètre, et haut pour accueillir toute la préparation.
- 3. Enfourner et faire cuire pendant 40-45 min à 180 degrés: croûte colorée sur le dessus, texture tremblotante normale (fige en refroidissant).
- 4. Laisser refroidir puis placer au frigo au moins 2h avant topping et dégustation.

#### SANS robot de cuisson :

- 1. Dans un saladier, mélanger œufs et la farine (éventuellement sucrant) et mélanger.
- 2. Porter à frémissement le lait. Verser la moitié sur le mélange, mélanger puis remettre le tout dans la casserole avec le reste du lait et le café. Porter à frémissement 1ou 2min en mélangeant, la crème doit devenir dense (comme une crème pâtissière).
- 3. Et cf. ci-dessus pour la suite.





**144 kcal**

par part

**P22g L3g  
G10g**

## **POULET BASQUAISE**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 600g de tomates coupées en cubes.
- 1 càs d'huile d'olive.
- 500g de filet de poulet coupé en cube de 3cm.
- 150g de poivron vert coupé en lanières.
- 150g de poivron rouge coupé en lanières.
- 1 oignon.
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse
- Sel et poivre à convenance, persil ou coriandre ciselé(e), piment d'Espelette.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Hacher l'oignon (et l'ail si frais) (au #thermomix 5s / vit5).
- 2. faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive dans une sauteuse (ou au TM 2min / 100 degrés / vit2).
- 3.Ajouter le poivron et la tomate et cuire à couvert 5min ( au TM 100 degrés / sens inv / vit mij).
- 4.Ajouter le poulet, l'assaisonnement (et au besoin un peu d'eau maxi 100ml). Mélanger . Laisser cuire à couvert à feu doux +/- 20min (au TM 100 degrés / sens niv / vit mij).
- 5.Déguster aussitôt cette succulente, très simple et rapide recette.

## JOUR 1

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Mars overnight    | 56 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Lasagnes de ratatouille | 57 |
| <b>COLLATION :</b> Fresh cake aux mûres   | 58 |
| <b>DÎNER :</b> Croque McDo                | 59 |

## JOUR 2

**60**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Bowl cake "Frangipane" | 61 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Tomates farcies veggie       | 62 |
| <b>COLLATION :</b> Brookie healthy             | 63 |
| <b>DÎNER :</b> Clafoutis thon tomates          | 64 |

## JOUR 3

**65**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Banana bread      | 66 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Tatin de poivrons       | 67 |
| <b>COLLATION :</b> Fondant au chocolat    | 68 |
| <b>DÎNER :</b> Curry courgettes crevettes | 69 |

## JOUR 4

**70**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Pancakes framboises | 71 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Frittata poivrons         | 72 |
| <b>COLLATION :</b> Cuadaja aux abricots     | 73 |
| <b>DÎNER :</b> Cheese naan                  | 74 |

## JOUR 5

**75**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Crêpes mille trous | 76 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Mini-flans courgettes    | 77 |
| <b>COLLATION :</b> Choco courgettes        | 78 |
| <b>DÎNER :</b> Poulet aux poivrons         | 79 |

# SEMAINE 3 - JOUR 1

## PETIT DÉJEUNER : MARS OVERNIGHT

---

- Mars overnight (ou un autre équivalent +/- 30g de glucides).

## DÉJEUNER : LASAGNES DE RATATOUILLE

---

- Lasagnes de ratatouille (1 part).
- Concombre (200g).
- 1 fruit de saison (nectarine par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

## COLLATION : FRESH CAKE AUX MÎRES

---

- 1 part de fresh cake aux mûres (ou équivalent +/- 15g de glucides).

## DÎNER : CROQUE MCDO

---

- Croque McDo (2).
- Julienne de légumes cuite (100g).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- 1 fruit de saison (pomme par exemple).

**Option 1800 kcal : 150g de fromage blanc dej et diner / 3 croque McDo.**





**460 kcal**

par part

**P41g L19g  
G38g**

# MARS OVERNIGHT

## INGRÉDIENTS :

### Pour la base :

- 100 ml d'eau.
- 40 g de flocons d'avoine @prozis
- 30 g de whey isolat native saveur vanille @nutripure (facultatif, OU sucrant au choix).
- 15 g de fromage blanc (à ajuster si pas de whey).

### Pour la crème :

- 15g de sirop d'érable zero de chez @prozis.
- 25g de beurre d'amandes @prozis.
- Eau en fonction de la consistance souhaitée (+/- 10-15g).

### Pour le nappage :

- 30g de fromage blanc (ici 0%).
- 10g de cacao SSA .
- 1 càc de sirop d'érable zero.
- Eau au besoin pour ajuster la consistance.

## PRÉPARATION :

- 1.Mélanger eau et flocons d'avoine et faire gonfler 1 min au micro onde (avec le mien).Laisser refroidir et ajouter la whey et le fromage blanc et mélanger (plus aucun grumeaux), verser dans un bol, réserver au frais.
- 2.Préparer la crème en mélangeant les ingrédients.
- 3.Verser la crème sur la base.
- 4.Préparer le nappage en mélangeant les ingrédients. Le verser sur le porridge.
- 5.Réserver au frais quelques heures ou toute la nuit, la texture est onctueuse à souhait 😊.

**Enjoy !**

**Code DIETEFIT10 : -10% sur tout le site @prozis**



**283 kcal**

par part

**P22g L11g  
G20g**

# **LASAGNES RATATOUILLE**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 750g de ratatouille (tu peux la faire maison si tu as le temps, sinon un bocal).
- +/- 6 feuilles de lasagnes (en fonction de la taille du plat, ici c'est 18x25).
- 400g de sauce tomate (faite maison ou non).
- 400g de viande hachée (de préférence 5%MG ou des protéines de soja déshydratées ou un poisson, etc).
- sel, poivre, ail, paprika, persil (ou en fonction des goûts).
- 50g de parmesan râpé @galbani (ou mozza si tu aimes).



## **PRÉPARATION :**

- 1. Dans une sauteuse, faire revenir la viande hachée avec la sauce tomate et l'assaisonnement +/- 10 min en remuant (la viande ne doit pas être trop cuite, elle va encore cuire dans le four).
- 2. Rectifier au besoin l'assaisonnement de la ratatouille.
- 3. Monter les lasagnes dans un plat 18x25cm : une couche de lasagnes, une sauce « bolo », une ratatouille puis fromage (jusqu'à épuisement des ingrédients).
- 4. Enfourner pour +/- 35 min à 180 degrés.



**154 kcal**

par part

**P9g L7g  
G15g**

## **FRESH CAKE AUX MÛRES**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 350g de fromage blanc+ 150g de Ricotta (ou 500g de fromage blanc au total).
- 4 oeufs.
- 70g de farine d'avoine saveur chocolat blanc de @teamnutrition + 30g de fécule de maïs (OU 70g de farine+ 30g maïzena + 50g de sucrant + extrait de vanille OU zestes de citron...).
- 300g de mûres ( ou un autre fruit).

### **PRÉPARATION :**

- 1.Verser tous les ingrédients SAUF les mûres et mélanger (au TM20s / vit 3).
- 2.Verser dans un moule à charnière légèrement huilé (ici diamètre 18,5 cm pour une belle épaisseur), et enfourner 10 à 15 min à 180 degrés (la préparation ne doit pas être complètement figée).
- 3.Ajouter les mûres par dessus, puis poursuivre la cuisson 25 à 30 min.
- 4.Laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur pour 3h.





**169 kcal**

par part

**P11g L5g  
G19g**

# **CROQUE MCDO HEALTHY**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 150g de courgettes râpées (et essorée dans un torchon propre).
- 100g de farine (mini t65) + 30g de maïzena.
- 1 œuf.
- 100g de fromage blanc (ici 0%).
- 30g de lait (ou boisson végétale).
- 1 sachet de levure chimique @alsa
- 3 tranches de blanc de poulet (ou jambon) (coupées en 2 ou plus).
- 6 tranches de cheddar (coupées en 2 ou fromage à croque monsieur).
- Sel, poivre, ail.

## **PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients (SAUF jambon et fromage).
2. Faire chauffer la poêle (au besoin légèrement huilée), déposer 1 càs de pâte, « étaler » légèrement avec le dos de la cuillère pour former un cercle, faire cuire à couvert (attendre que ça gonfle et changer de face). Environ 2 min par face.
3. Monter les croques: 1 pancake + 1/2 tranche de fromage + 1/2 tranche de jambon + 1/2 tranche de fromage.
4. Et voilà, vous n'avez plus qu'à vous régaler
5. Si un miracle se produisait et qu'il vous en reste, ils peuvent se congeler (décongélation quelques secondes au micro-ondes).

## **SEMAINE 3 - JOUR 2**

### **PETIT DÉJEUNER : BOWL CAKE "FRANGIPANE"**

---

- Bowl cake "frangipane" (ou un autre équivalent +/- 25g de glucides).

### **DÉJEUNER : TOMATES FARCIES VEGGIES**

---

- Tomates farcies veggies (2 parts).
- Steak haché 5% (200g ou équivalent de +/- 40g de protéines).
- 10g de fruits secs oléagineux (amandes par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : BROOKIE HEALTHY**

---

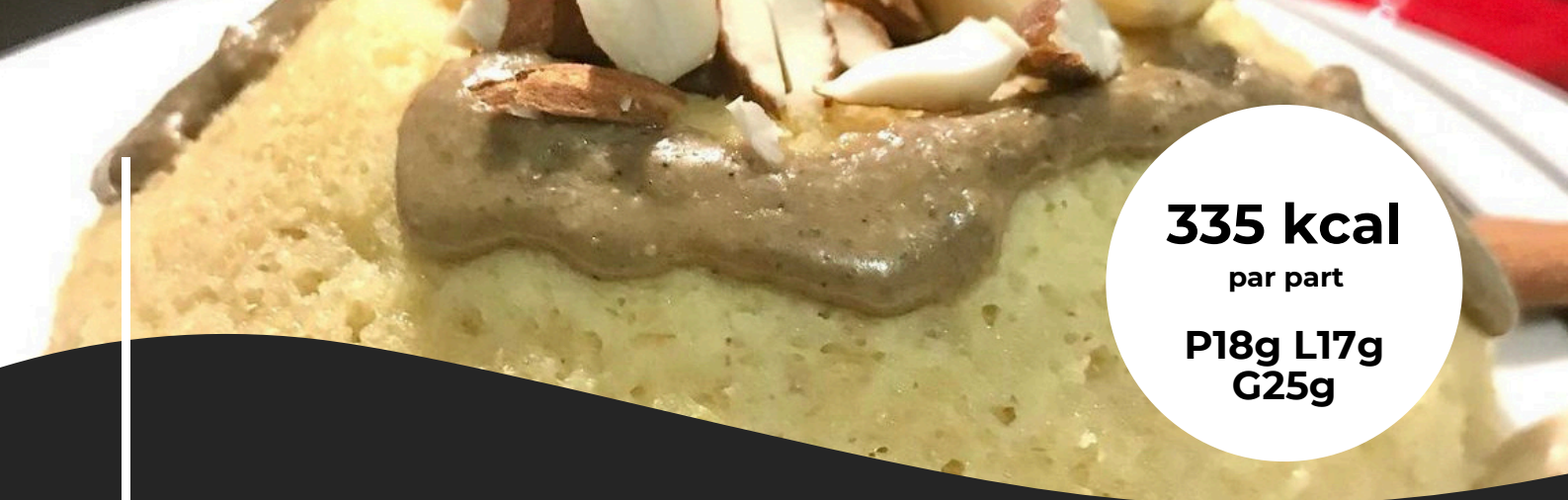
- 2 parts de Brookie (healthy ou équivalent +/- 30g de glucides).

### **DÎNER : CLAFOUTIS THON TOMATES**

---

- Clafoutis thon tomates (4).
- 100g de riz basmati cuit.
- Salade verte (6 feuilles).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- 1 fruit de saison (pomme par exemple).

**Option 1800 kcal : 200g de fromage blanc dej et diner (au lieu de 100g) / 150g de riz (au lieu de 100g), 20g de fruits secs oléagineux (au lieu de 10g).**



**335 kcal**

par part

**P18g L17g  
G25g**

## **BOWL CAKE “FRANGIPANE”**

### **INGRÉDIENTS :**

- 25g de flocons d'avoine mixés @kazidomi\_fr.
- 1 œuf.
- 1 petit suisse nature (ou 50g de fromage blanc).
- 60g de compote de pommes SSA.
- 15g de poudre d'amandes + 1/2 càc d'arôme naturel d'amande (facultatif).
- 10g de sucrant (ici erythritol @kalianenutrition 0kcal).
- 1 càc de levure chimique @alsa.

⚠ pour encore renforcer le goût d'amande tu peux ajouter 1 càc de purée d'amandes en topping.

### **PRÉPARATION :**

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





**82 kcal**

par part

**P3g L2g  
G14g**

# **TOMATES FARCIES VEGGIES**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 8 grosses tomates rondes.
- 2-3 petits oignons blancs.
- 1 càs d'huile d'olive.
- 1càs de jus de citron.
- 100g de boulgour (poids cru) ou une autre céréale de ton choix.
- Ciboulette, persil et menthe (facultatif).
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse.
- Sel et poivre à convenance.

## **PRÉPARATION :**

- 1. Laver puis couper le chapeau et évider les tomates à l'aide d'une cuillère.
- 2. Couper la chair (sans le jus) en petits cubes (au moins 200g).
- 3. Faire cuire le boulgour (cf. indications du paquet), puis le laisser refroidir (ou le passer sous l'eau froide pour gagner du temps 😊).
- 4. Ajouter les cubes de tomates, les oignons hachés, les herbes aromatiques émincées, l'assaisonnement, l'huile et le jus de citron au boulgour et mélanger.
- 5. Garnir les tomates de cette farce.

**C'est prêt! Accompagner d'une source de protéines et se régaler 😊**



**150 kcal**

par part

**P4g L7g  
G17g**

# **BROOKIE**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 10 PARTS)**

### **Pour le brownie :**

- 2 œufs.
- 50g de chocolat pâtissier + 20g de lait (ici animal mais végétal ok).
- 150g de compote SSA.
- 50g de farine d'avoine saveur chocolat @prozisfrance (OU 50g flocons d'avoine mixé + 10g cacao SSA+ 30g de sucrant).
- 1 càc de levure chimique.
- Faire fondre le chocolat +lait (ici micro onde 30s).
- Mélanger tous les ingrédients.
- Verser dans un moule (ici 18x25) en silicone ou couvert de papier sulfurisé.

### **Pour le cookie :**

- 70g de farine d'avoine vanille @prozisfrance + 40g de flocons d'avoine (OU 70g de farine de blé + 40g de flocons d'avoine+ 30g de sucrant).
- 150g de compote SSA.
- 15g d'huile de coco.
- 15g de beurre de cacahuètes @prozisfrance.
- 30g de pépites de chocolat.
- 1 càc de levure chimique.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients au robot, mixer grossièrement, la texture doit rester assez friable ( au TM 15s / sens inv / vit 4).
- 2.Effriter la pâte à cookie, sur la préparation du brownie.
- 3.Cuire 20-25 min à 180 degrés.



**54 kcal**

par part

**P6g L2g G4g**

# **CLAFOUTIS DE THON À LA TOMATE**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 14 PARTS)**

- 320g de thon à la tomate.
- 300g de lait ou boisson végétale.
- 30g de maïzena.
- 2 oeufs.
- 30g de parmesan râpé.
- Sel, poivre, persil.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Très technique : mixer tous ingrédients SAUF le thon à la tomate (au #thermomix 20s / vitesse 4.) puis ajouter le thon et mélanger délicatement.
- 2.Verser dans des moules individuelles (le nombre va dépendre de la taille de vos moules, ici ils sont vraiment petits type muffins).
- 3.Mettre dans le four pendant +/- 20min à 190°C.
- 4.Déguster chaud ou froid selon vos goûts 😊 (attention laisser tiédir pour démouler sans cata !).



## **SEMAINE 3 - JOUR 3**

### **PETIT DÉJEUNER : PANCAKES FRAMBOISES**

---

- 4 pancakes framboises (ou un autre équivalent +/- 35g de glucides).

### **DÉJEUNER : FRITTATA POIVRONS**

---

- Frittata poivrons (2 parts).
- Salade verte (150g) + 1 càs de vinaigrette
- Blanc de poulet (1 tranche ou équivalent de +/- 10g de protéine).
- 1 fruit de saison (nectarine par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : CUAJADA AUX ABRICOTS**

---

- 1 part de cuajada aux abricots (ou équivalent +/- 20g de glucides).

### **DÎNER : CHEESE NAAN**

---

- Cheese naan (1).
- Curry courgettes (2 parts)
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- Fruit de saison 200g de pastèque).

**Option 1800 kcal : 200g de FB / repas (au lieu de 100g) / 2 tranches de blanc de poulet (au lieu d'1) / 1 part et demi de cuajada.**



**57 kcal**

par part

**P3g L1g G9g**

# **PANCAKES FOURRÉS AUX FRAMBOISES**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 10 PARTS)**

- 100g de farine + 30g de féculé de maïs @maizena.
- 1 œuf.
- 100g de fromage blanc.
- 100ml de lait (ou boisson végétale).
- 1 sachet de levure chimique @alsa.
- +/- 100g de framboises ( si c'est des surgelées il vaut mieux les laisser décongeler au frais dans une passoire).
- Pépites de chocolat @nestle ou PB.
- +/- 20g de sucrant (facultatif).

## **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients (sauf framboises et pépites de choc. / ou PB).
- 2.Faire chauffer la poêle, déposer 1 càs de pâte « étaler » légèrement avec le dos de la cuillère pour former un cercle, ajouter quelques framboises et pépites de choc (ou PB), recouvrir d'un peu de pâte (ça ne doit pas être trop épais), faire cuire les pancakes à couvert (attendre que ça gonfle et changer de face). Environ 2 min par face.

**Et voilà, vous n'avez plus qu'à vous régaler ! Si un miracle se produisait et qu'il vous en reste, ils peuvent se congeler (décongélation quelques secondes au micro-ondes).**



**199 kcal**

par part

**P13g L13g  
G9g**

# **FRITTATA POIVRONS**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 4 PARTS)**

- 400g de poivrons.
- 1 oignon.
- 6 œufs.
- Sel, poivre, ail, paprika, persil.
- 50g de bûche de chèvre (ou fêta ou autre).
- 10g d'huile d'olive.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Faire revenir l'oignon haché dans une sauteuse avec 1 filet d'huile (ou au TM 4 min / 120 / vit2).
- 2.En parallèle faire cuire le poivron coupé en lanières (ici à la vapeur au TM 20 min / varoma / vit2).
- 3.Battre les oeufs, ajouter l'assaisonnement, mélanger.
- 4.Ajouter le fromage coupé en cubes, les poivrons puis mélanger.
- 5.Verse le tout dans un moule en silicone (ici diamètre 20cm) ou couvert d'un papier cuisson.
- 6.Cuire +/- 30min à 180 degrés. Laisser refroidir pour démouler (si tu démoules à chaud cata assurée). Se déguste froid ou réchauffé.





**134 kcal**

par part

**P6g L4g  
G18g**

## **CUADAJA AUX ABRICOTS**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 80g de farine (ici de blé t65)
- 30g d'amandes en poudre.
- 1 yaourt nature ( 125g).
- 2 œufs.
- 400ml de lait.
- 300g d'abricots dénoyautées.
- 30g de miel.

### **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients sauf les abricots.
- 2. Disposer les abricots dans le fond d'un moule en silicone (ici diamètre 20cm), verser l'appareil et enfourner +/- 40min à 180 degrés.



**134 kcal**

par part

**P6g L4g  
G18g**

## **CHEESE NAAN EXPRESS**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)**

- 350g de farine (ici t80).
- 200g de yaourt nature (ou fromage blanc).
- 50g d'eau.
- 10g d'huile d'olives.
- 1/2 sachet levure chimique @alsa.
- 1 pincée de sel.
- 80g de fromage frais (ou fromage fondu type vache qui rit).

### **PRÉPARATION :**

- 1.Tout mélanger.
- 2.Laisser poser (sous un torchon) 10min.
- 3.Diviser la pâte en 8.
- 4.Aplatir chaque pâton , mettre 1 càc bombée de fromage frais puis refermer de façon à former un rectangle et aplatir au rouleau (pour chaque pâton).
- 5.Faire cuire +/- 3 min par face dans une poêle anti adhésive (ou légèrement huilée).

## **SEMAINE 3 - JOUR 4**

### **PETIT DÉJEUNER : CRÊPES MILLE TROUS**

---

- 4 crêpes mille trous (ou un autre équivalent +/- 30g de glucides) + 15g de PB + 10g de miel + 2 oeufs brouillés (ou équivalent de +/- 10g de protéine).

### **DÉJEUNER : MINI-FLANS COURGETTES**

---

- Minis flans courgettes (4 parts).
- 150g de tomates.
- 1 tranche de colin (équivalent +/- 15g de protéine).
- Quinoa (45g cuit ou équivalent de +/- 30g de glucides).
- 1 fruit de saison (1 nectarine par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : CHOCO COURGETTES**

---

- 1 part de choco courgettes (ou équivalent +/- 10g de glucides).

### **DÎNER : POULET AUX POIVRONS**

---

- Poulet aux poivrons (1 part)
- Riz basmati (100g cuit ou équivalent de +/- 30g de glucides).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr).
- Fruit de saison (200g de pastèque).

**Option 1800 kcal : 150g de FB / repas (au lieu de 100g) / 20g de PB (au lieu de 15g) / 2 portions de poulet aux poivrons (au lieu d'1).**





**55 kcal**

par part

**P2g L0g G11g**

# CRÊPE MILLE TROUS (BAGHRIR)

## INGRÉDIENTS : (POUR 15 PARTS)

- 150g semoule fine.
- 75g farine.
- 1 càc rase sel.
- 1 paquet levure chimique.
- 1 càc de sucre (facultatif)
- 300 / 350g d'eau tiède, soit 2 verres environ (1 petit verre pour diluer la levure).
- 15 g levure boulangère (en cube).

## PRÉPARATION :

- 1. Mettre la levure boulangère dans 175g d'eau tiède (soit la 1/2 de la quantité d'eau totale) et le sucre pour la diluer ou au #thermomix 2 min / 37 degrés / vit 2.
- 2. Dans le bol du mixeur, verser la farine, la semoule fine, la levure chimique, le reste d'eau, le sel et la levure diluée. Au TM mixer tous les ingrédients 20s / vit 5,5 (la pâte est plus épaisse qu'une pâte à crêpe).
- 3. Verser la pâte obtenue dans un saladier, couvrir et laisser reposer à température ambiante environ 15 minutes.
- 4. Dans une poêle antiadhésive verser une louchette (petite louche) de pâte, étaler légèrement et délicatement la pâte (ne cherchez pas à remplir la poêle et gardez en tête que les baghrir doivent être épais) puis laisser cuire à feu moyen.
- 5. Des trous se forment normalement pendant la cuisson.
- 6. Les baghrir nécessitent une cuisson sur une seule face.
- 7. Vous pouvez les accompagner de miel, confiture ou pâte à tartiner maison 😊.



**64 kcal**

par part

**P4g L4g G3g**

## **MINI-FLANS COURGETTES CHÈVRE**

### **INGRÉDIENTS : (POUR 10 PARTS)**

- 100g de chèvre.
- 30g de fécule de maïs (type maïzena).
- 1 sachet de levure chimique @alsa.
- Sel, poivre, ail, basilic.
- 4 oeufs.
- 300 grammes de courgettes râpées.

### **PRÉPARATION :**

- 1.Laver et râper la courgette.
- 2.Mélanger tous les autres ingrédients (au #thermomix 20s / vitesse 4).
- 3.Ajouter la courgette et mélanger délicatement.
- 4.Transvaser dans des moules à muffins pour ma part en silicone.
- 5.Mettre dans le four pendant +/- 20 min à 180°C (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau).
- 6.Servir froid ou tiède 😊.



**121 kcal**

par part

**P5g L5g  
G14g**

# GÂTEAU COURGETTES CHOCO

## INGRÉDIENTS : (POUR 8 PARTS)

- 80g de farine de blé T65 ou T80.
- 3 œufs.
- 50g d'erythritol 0 kcal ( ou un autre sucrant mais du coup peut être plus calorique...)
- 80g de chocolat noir @nestle + 20g de cacao SSA.
- 250g de courgettes râpées
- 1 sachet de levure chimique @alsa.

## PRÉPARATION :

- 1.Faire fondre 80g de chocolat (bain-marie, micro onde ou autre attention à ne pas trop le faire chauffer sinon il devient sec, et c'est la cata !).
- 2. Mixer tous les ingrédients, puis ajouter le chocolat fondu et mélanger de nouveau.
- 3. Verser dans un plat (ici diamètre 20 cm) ajouter éventuellement un topping (ici amandes pilées) à 180 degrés pendant +/- 30 min (selon votre four).
- 4.Laisser refroidir et démouler.





**135 kcal**

par part

**P18g L4g  
G3g**

# **POULET AUX POIVRONS**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 100g de tomates pelées.
- 1 càs d'huile d'olive.
- 400g de filet de poulet coupé en cube de 3cm.
- 400g de poivrons coupés en lanières .
- 150g oignon.
- 1 càc d'ail en poudre ou une gousse
- Sel et poivre à convenance, basilic, origan, paprika.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Hacher l'oignon ( et l'ail si frais) (au #thermomix 5s / vit5).
- 2. Faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive dans une sauteuse (ou au TM 3 min / 120 degrés / vit1).
- 3.Ajouter le poivron et cuire à couvert 5 min (au TM 100 degrés / sens inv / vit mij).
- 4. Ajouter les tomates, l'assaisonnement et mélanger. Laisser cuire à couvert à feu doux +/- 15 min (au TM 100 degrés / sens niv /vit mij).
- 5.Ajouter le poulet et l'eau et poursuivre la cuisson à feu doux pendant +/- 7min (au TM 90 / sens inv / vit mij).
- 6.Déguster aussitôt cette succulente recette, très simple et rapide accompagnée par exemple de riz basmati ou complet.

## **SEMAINE 3 - JOUR 5**

### **PETIT DÉJEUNER : SNICKERS BOWL**

---

- Snickers bowl (ou un autre équivalent +/- 25g de glucides).

### **DÉJEUNER : TORTILLA DE PATATES DOUCES**

---

- Tortilla de patates douces (2 parts).
- Concombre (200g).
- 1 fruit de saison (150g de melon par exemple).
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr.

### **COLLATION : CHOCO TOMATES**

---

- 1 part de gâteau chocolat tomates (ou équivalent +/- 20g de glucides).

### **DÎNER : PIZZ'ETTES AUX POIVRONS**

---

- Pizzettes (2).
- Boulgour (150g cuit ou équivalent de +/- 30g de glucides).
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr)
- 1 fruit de saison (4 petits abricots).

**Option 1800 kcal : 200g de FB / repas (au lieu de 100g) / 60g de thon au naturel (ou équivalent de +/- 15g de protéine) / 200g de boulgour au lieu de 150g).**



**379 kcal**

par part

**P26g L17g  
G26g**

## **SNICKERS BOWL**

### **INGRÉDIENTS :**

- 1 œuf.
- 25g de beurre de cacahuètes en poudre @prozisfrance + 15g de farine d'avoine vanille (ou 40g flocon d'avoine mixés + 1 càc de beurre de cacahuètes classique et éventuellement 1 sucrant au choix).
- 80g de compote de pommes SSA.
- 50g de fromage blanc (ici 0% MG).
- 4 gouttes yummy drop vanille @prozisfrance (OU arôme vanille facultatif).
- 1 càc de levure chimique.
- 1 carré de chocolat noir.
- 1 càc de beurre de cacahuètes caramel @prozisfrance (ou un autre).

### **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients dans un bol HAUT (pour éviter un débordement).
- 2.Faire cuire 3 min en surveillant que ça ne déborde pas, vérifier et remettre au besoin 30s (tjs en surveillant), possible de le réaliser au four cuisson 15-20 min à 180 degrés.
- 3.Démouler, ajouter le topping.
- 4.Se mange chaud, tiède ou froid ! Perso je le préfère frais.





**175 kcal**

par part

**P11g L7g  
G16g**

# **TORTILLAS DE PATATES DOUCES**

## **INGRÉDIENTS : (POUR 6 PARTS)**

- 350g de patate douce.
- 6 œufs ( ou moins en fonction des besoins ).
- 150g d'oignon.
- Sel, poivre, persil.
- 120g de blanc de poulet (ou remplacer par du jambon, du thon, du tofu ou autre).
- 1 càs d'huile d'olives.
- 100g d'eau.

## **PRÉPARATION :**

- 1.Faire revenir oignons avec l'huile d'olives (jusqu'à coloration ou au TM 3 min / 120 / vit1).
- 2.Puis ajouter l'eau et les patates douces et cuire +/- 10 min à couvert en vérifiant que ça ne s'écrase pas (au TM 100 / sens inv / mij).
- 3.Battre les oeufs, assaisonner, mélanger.
- 4.Ajouter le blanc de poulet, les oignons et les patates douces, mélanger délicatement.
- 5.Verser dans une poêle (celle qui a servie à faire revenir oignons et qui est encore « grasse »).
- 6.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.



**216 kcal**

par part

**P6g L10g  
G24g**

# GÂTEAU CHOCOLAT & TOMATES

## INGRÉDIENTS :

- 250g de tomates très mûres.
- 100g de farine de blé t65.
- 3 oeufs.
- 30g de sucre de coco @biosavor.
- 125g de yaourt à la grecque (ou crème végétale).
- 150g de chocolat pâtissier (tu peux diminuer à 100g) @nestle + 20g de boisson végétale (ou lait).
- 20g de cacao SSA (facultatif) @biosavor
- 1/2 paquet de levure chimique @alsa.

## PRÉPARATION :

- 1.Faire fondre le chocolat avec le lait 30s au micro onde (ou bain marie), réserver 2 càs pour mettre sur le gâteau.
- 2.Mixer les tomates au blender ou au #thermomix ( 10s / vit10).
- 3.Tout mélanger (au TM 20s / vit4).
- 4.Verser dans un moule en silicone (diamètre max 20 cm) cuire à 180 degrés pendant +/- 35min la pointe du couteau doit être « humide » mais pas collante.



**175 kcal**

par part

**P10g L12g  
G5g**

## PIZZ'ETTES

### INGRÉDIENTS :

- 3 courgettes.
- 300g de coulis de tomates assaisonné ou sauce tomates (maison ou industrielle SSA).
- 75g d'allumettes de poulet.
- 100g de fromage de chèvre.
- 30g d'emmental râpé.

#### Pour la garniture :

- Une base tomate (ou pourquoi pas fromage blanc assaisonné), si possible coulis de tomate, sauce tomates maison ou si tu prends du commerce SSA, c'est préférable.
- Une source de protéines végétale ou animale (émincés de soja, viande hachée, jambon, blanc de poulet de dinde, thon, saumon, etc.).
- Tu peux rajouter du fromage ( de préférence les moins gras...).

### PRÉPARATION :

- 1. Précuire les courgettes coupées en 2 dans la longueur à la vapeur (au #thermomix 15min/varoma/ vit1).
  - 2. À l'aide d'une cuillère creuser les courgettes pour enlever la chair (tu pourras t'en servir pour une autre préparation), les déposer sur une plaque de four couverte de papier cuisson, les garnir et enfourner 10-15 min à 180 degrés pour gratiner.
- **Bon appétit !**



## JOUR 1

03

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Crumble squares     | 04    |
| <b>DÉJEUNER :</b> Risotto asperges sarrasin | 05-06 |
| <b>COLLATION :</b> Fondant amandes          | 07    |
| <b>DÎNER :</b> Cordon bleu                  | 08    |

## JOUR 2

09

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Fondant amandes  | 10 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Flan yaourt courgettes | 11 |
| <b>COLLATION :</b> Briochette            | 12 |
| <b>DÎNER :</b> Involtini                 | 13 |

## JOUR 3

14

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Pancakes     | 15 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Flan de courgettes | 16 |
| <b>COLLATION :</b> Fondant coco      | 17 |
| <b>DÎNER :</b> Curry aubergines      | 18 |

## JOUR 4

19

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Pudding forêt noire | 20 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Parmentier veggie         | 21 |
| <b>COLLATION :</b> Boisson coco             | 22 |
| <b>DÎNER :</b> Chakchouka                   | 23 |

## JOUR 5

24

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <b>PETIT DÉJEUNER :</b> Bowl cake fraisier | 25 |
| <b>DÉJEUNER :</b> Tarte épinards saumon    | 26 |
| <b>COLLATION :</b> Chia pudding            | 27 |
| <b>DÎNER :</b> Parmentier petits poids     | 28 |

# SEMAINE 4 - JOUR 1

## PETIT DÉJEUNER : CRUMBLE SQUARES

---

3 part de crumble squares pommes rhubarbe (ou équivalent à 60g de glucides)

## DÉJEUNER : RISOTTO ASPERGES SARRASIN

---

- Risotto aspergés sarrasin (1 part )
- 150 g de poisson blanc (type colin cuit en papillote OU équivalent de +/- 25g de protéines)
- 100g de fromage blanc nature (max 0%MG) ou skyr
- 1 fruit de saison
- 1 carreau de chocolat noir

## COLLATION : FONDANT AUX AMANDES

---

- 1 fondant aux amandes pépites de choc (ou équivalent +/- 10 g de glucides)

## DÎNER : CORDON BLEU

---

- Cordon bleu fait maison (ou équivalent +/- 40g de protéines)
- 250g d'épinards (ou autres légumes cuits ou crus)
- 1 fruits de saison (kiwi - 1 gros ou 2 petits)
- 100g de fromage blanc (max 0% MG) nature ou skyr

**Option 1800 kcal : 2 parts de fondant amandes au lieu d'1, 150g de fromage blanc au lieu de 100**



**135 kcal**

par part

P3g L5g G20g

## **CRUMBLE SQUARES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### **POUR LE CRUMBLE**

- 100g de farine de blé 165 + 80g de flocons d'avoine @prozisfrance.
- 25g de beurre d'amandes @prozisfrance.
- 25g d'huile de coco (solide) @nutripure.
- 50g de compote de pomme SSA.
- 30g de sucrant solide (ici sucre de coco @prozisfrance).
- 1 càc de levure chimique.

#### **POUR LA COMPOTE**

- 300g de pommes épluchées et coupées en cube.
- 350g de rhubarbe épluchée et coupée en tronçons.

### **PRÉPARATION :**

1. Préparer la compote cuire les fruits à couvert +/-20 min (au besoin avec un fond d'eau, au thermomix 95 degrés/ vit 1 sans le gobelet), les fruits doivent être bien écrasés, sans morceaux «durs ».
2. Mélanger tous les ingrédients du crumble au robot, mixer grossièrement, la texture doit rester assez friable (au TM 15s/sens inv/vit 4). Réserver.
3. Étaler 2/3 de la pâte dans un moule (ici 18x25).
4. Repartir la compote sur la base, puis parsemer la pâte restante en l'émiettant.
5. Enfourner +/-30min à 180 degrés laisser figer à température ambiante ou au frais selon tes goûts au moins 3h avant de découper les carrés





**250 kcal**

la portion

P11g L6g G38g

## **RISOTTO DE SARASIN AUX ASPERGES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### **POUR LE CRUMBLE**

- 1 botte d'asperges (ici vertes).
- 300g de sarrasin cru ou riz arborio.
- 30g de parmesan.
- 5-6 pétales de tomates confites.
- 1 oignon.
- 10g d'huile d'olives.
- 1 bouillon cube de légumes.
- Sel, poivre, ail.
- 750g d'eau

### **PRÉPARATION :**

#### **AVEC UN ROBOT DE CUISINE**

- 1.Cuire les asperges dans le varoma 20min/varoma/vit2, puis les couper en tronçons, les réserver.
- 2.Hacher l'oignon 5 s/vit5. Ajouter l'huile et le faire revenir 3 minutes/Varoma (ou 120°C )/vit1, sans gobelet.
- 3.Ajouter 300 g de sarrasin et nacrez-le 3 minutes/Varoma (ou 120°)/vit1, sans gobelet. À l'assonerie, gratter le fond du bol.
- 4.Ajouter l'eau et le bouillon émietté, ail, poivre et de sel. 5.Lancer la cuisson pour le temps de cuisson indiqué sur votre paquet (moins 5min)/100°C/sens inverse/vitesse 1.
- 6.Ajouter les tomates confites coupées en morceaux, les tronçons d'asperges ( réserver les pointes), le parmesan puis poursuivre la cuisson 5min/100°C/sens inverse/vitesse
- 7.Laisser reposer quelques instants puis servir immédiatement avec les pointes d'asperges pour la déco.



**250 kcal**

la portion

**P11g L6g G38g**

**PRÉPARATION :**  
SANS ROBOT DE CUISINE

- 1. Cuire les asperges (vapeur ou à l'eau +/-20min) attention elles doivent rester fermes.
- 2. Hachée un oignon, puis le faire revenir dans une sauteuse avec l'huile, ajouter le sarrasin pour le nacer +/-5min.
- 3. Ajouter petit à petit l'eau et le bouillon émietté, ail, poivre et de sel, cuire le temps de cuisson indiqué sur votre paquet (moins 5min).
- 4. Ajouter les tomates confites coupées en morceaux, les tronçons d'asperges (réserver les pointes), le parmesan, mélanger délicatement puis poursuivre la cuisson pendant +/- 5 min.
- 5. Laisser reposer quelques instants puis servir immédiatement avec les pointes d'asperges pour la déco.



**153 kcal**

la part

**P5g L7g G17g**

## **FONDANT AUX AMANDES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### POUR 10 PARTS

- 3 œufs.
- 80g de farine de blé t65.
- 250g de compote de pommes SSA (ou de bananes écrasées)
- 50g de poudre d'amandes.
- 25g de pépites de chocolat (facultatif, à remplacer par un sucrant si non utilisées).
- 1/2 cac de levure chimique

### **PRÉPARATION :**

#### AVEC UN ROBOT DE CUISINE

- 1. Tout mélanger sauf les pépites de chocolat (au TM 30s/vit4) , puis ajouter les pépites.
- 2. Verser dans un moule en silicone ( diamètre max 18,5cm) cuire à 180 degrés pendant +/-20-25min la pointe du couteau doit être « humide » ( mais pas collante)





**336 kcal**

**le cordon bleu**

**P48g L12g G9g**

## **CORDON BLEU**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### **POUR 10 PARTS**

- 4 escalopes de poulet.
- 4 moitiés des tranches de jambon (pour ma part de poulet).
- 4 tranches d'emmental @president\_officie

### **PRÉPARATION :**

#### **ASSIETTE CREUSE 1 :**

- mélanger 20g de farine de blé, 1 càc de sel, poivre à convenance, 1cac de paprika, 1 cac d'origan.

#### **ASSIETTE CREUSE 2 :**

- 1 œuf, 50g de lait, 1cac de moutarde.

#### **ASSIETTE CREUSE 3 :**

- 100g de flocons d'avoine @kazidomi\_f
- 1.Insérer jambon et emmental dans l'escalope, replier en 2 ou 3 et bien refermer pour que lagarniture ne s'échappe pas (tu peux même utiliser des cure dents en bois pour la cuisson, à bienenlever après).
- 2.Rouler l'escalope dans l'assiette 1 ( tapoter pour enlever l'excédent).
- 3.Puis la plonger dans l'assiette 2.
- 4.Et enfin la rouler dans l'assiette 3.
- 5.Déposer sur une plaque de four couverte d'un papier sulfurisé.
- 6.Enfourner 15-20 min à 200 degrés (retourner à mi-cuisson) ou cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

## SEMAINE 4 - JOUR 2

### PETIT DÉJEUNER : FONDANT AUX AMANDES

---

3 parts ou équivalents de +/-40g de glucides

### DÉJEUNER : FLAN YAOURT COURGETTES

---

- flan yaourt courgettes (1part)
- steak haché 5% (ou équivalent 20g de protéines)
- concombre (150g°)
- 1 fruit de saison (150g de pastèque par ex)
- 100g de fromage blanc (max 0%MG) nature ou skyr

### COLLATION : BRIOCHETTE

---

- briochettes express (1,5 ou équivalent +/- 40g de glucides)

### DÎNER : INVOLTINI

---

- involtini d'aubergines (1 part)
- boulgour (100g cuit ou équivalent +/-25g de glucides)
- escalope de dinde (100g ou équivalent 20g de protéines)
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr)
- fruit de saison (1 nectarine par ex)

**Option 1800kcal :** 2 steak (au lieu de 1), 2 briochettes (au lieu de 1,5 ou équivalent de +/-55g de glucides au total).



**153 kcal**

la part

**P5g L7g G17g**

## **FONDANT AUX AMANDES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### POUR 10 PARTS

- 3 œufs.
- 80g de farine de blé t65.
- 250g de compote de pommes SSA (ou de bananes écrasées)
- 50g de poudre d'amandes.
- 25g de pépites de chocolat (facultatif, à remplacer par un sucrant si non utilisées).
- 1/2 cac de levure chimique

### **PRÉPARATION :**

#### AVEC UN ROBOT DE CUISINE

1. Tout mélanger sauf les pépites de chocolat (au TM 30s/vit4) , puis ajouter les pépites.
2. Verser dans un moule en silicone ( diamètre max 18,5cm) cuire à 180 degrés pendant +/-20-25min la pointe du couteau doit être « humide » ( mais pas collante)





**177 kcal**

la part

**P13g L6g G16g**

## **FLAN YAOURT COURGETTES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### **POUR 10 PARTS**

- 400g de yaourt nature (ou yaourt végétal).
- 100g de farine.
- Sel, poivre, ail, basilic.
- 3 Œufs
- 50g de tomates.
- 200g de courgettes râpées.
- 50g de fromage (ici roquefort facultatif).
- 100g de lardinettes (ou du thon ou du tofu ou...)

### **PRÉPARATION :**

- 1. Râper les courgettes puis mélanger tous les autres ingrédients sauf les lardinettes et le fromage.
- 2. Ajouter les lardinettes et le fromage.
- 3. Verser dans un moule en silicone diamètre 20cm.
- 4. Cuire au four pendant +/-40min à 180°C. 5. Servir froid ou tiède (attention le démoulage à chaud n'est pas conseillé).



**165 kcal**

part portion  
fourrage inclus

P2g L7g G29g

## **BRIOCHETTES EXPRESS**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### POUR 10 PARTS

- 270g de farine (ici t80).
- 250g de fromage blanc (ici 0%).
- 15g de sirop d'agave @prozisfrance.
- 1/2 sachet levure chimique @alsa.
- 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



**194 kcal**

la part

**P14g L11g G10g**

## **INVOLTINI D'AUBERGINES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### **POUR 10 PARTS**

- 1 oignon. • 350g d'aubergines.
- 400g de tomates pelées (ou tomates fraîches) + 30g de tomates séchées (sous vide ici).
- 50g d'olives vertes dénoyautées.
- 30 g de parmesan râpé.
- 25g de pesto vert
- 100g de Ricotta @Galbani.
- 1 c à c de sel, 1/2 c à c de poivre, ail, 1 c à c de basilic séché.
- 1cas d'huile d'olive.
- 5 tranches de blanc de poulet.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Laver les aubergines, les trancher finement dans la longueur.
- 2. Les faire cuire 15 min à la vapeur (au TM 15min/varoma/vit1) ou au four 30 min (retourner à mi-cuisson). Réserver.
- 3. Hacher l'oignon ( au #thermomix 5s/vit5). Dans un fait tout, mettre à chauffer l'huile et faire revenir (TM 5mn/120/vit1). Ajouter les tomates, les olives, le basilic, et les épices. Laisser cuire +/-15min (TM 100/vit 2), vous pouvez mixer la sauce ( au TM 10s/vit5).
- 4. Dans un plat à gratin, verser la sauce.
- 5. Mélanger le pesto avec la Ricotta et préparer les involtini: déposer 1/2 tranches de blanc de poulet sur chaque tranche d'aubergines, étaler 1 cas du mélange Ricotta, rouler et déposer dans le plat.
- 6. Saupoudrer de parmesan, enfourner 30-35min à 180.



## SEMAINE 4 - JOUR 3

### PETIT DÉJEUNER : PANCAKES

---

- 3 pancakes + 1cas de sirop d'érable (ou un autre équivalent +/-45g de glucides)
- 100g de fromage blanc 0%

### DÉJEUNER : FLAN DE COURGETTES

---

- flan de courgettes (1 part)
- 1 tomate
- 1cas de vinaigrette colin d'Alaska (200g ou équivalent de +/-35g de protéines)
- 20g de fruits secs oléagineux (amandes par ex)
- 100g de fromage blanc (max 0%MG) nature ou skyr

### COLLATION : FONDANT COCO

---

- 1 part de fondant coco (ou équivalent +/- 10g de glucides)

### DÎNER : CURRY AUX AUBERGINES

---

- curry aubergines (2 parts)
- 100g de riz basmati cuit.
- 3 oeufs durs (ou équivalent de +/-20g de protéines)
- 1 laitage nature (100g de fromage blanc 0% ou skyr)
- 1 fruit de saison (pomme par ex)

**Option 1800kcal :** 200g de fromage blanc au déjeuner et dîner (au lieu de 100g), 150g de riz (au lieu de 100g), 30g de fruits secs oléagineux (au lieu de 20g)



**77 kcal**  
par pancake

P4g L1g G13g

## **PANCAKES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### **POUR 10 PARTS**

- 100g de farine + 30g de fécule de maïs.
- 1 œuf.
- 100g de fromage blanc.
- 100ml de lait
- 1 sachet de levure chimique

### **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients.
- 2.Faire chauffer la poêle ( au besoin légèrement huilée) et faire cuire les pancakes à couvert(attendre que ça gonfle et changer de face).
- 3.Ajouter le topping de ton choix, enjoy!



**151 kcal**

la part

**P10g L6g G13g**

## **FLAN À LA COURGETTE**

### **INGRÉDIENTS (POUR 6 PARTS) :**

- 1kg de courgettes.
- 500g de lait ou boisson végétale.
- 60g de maïzena.
- 3 Œufs.
- 30g de parmesan râpé. Sel, poivre, ail, basilic.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Cuire la courgette coupée en rondelle à la vapeur (au TM 25 min/varoma/vit2).
- 2. Mixer tous ingrédients avec la courgette cuite (au #thermomix 20s/vitesse 4)
- 3. Verser dans des moules individuelles ( le nombre va dépendre de la taille de vos moules).
- 4. Mettre dans le four pendant +/-30min à 190°C.
- 5. Déguster chaud ou froid selon vos goûts





**111 kcal**

la part

P4g L5g G11g

## **FONDANT COCO**

### **INGRÉDIENTS (POUR 8 PARTS) :**

- 30g de farine de coco @prozisfrance (ou à défaut farine de riz) + 30g farine de blé (mini t65).
- 60g de banane (ou compote SSA).
- 260g de boisson au lait de coco (ici bjorg).
- 3 œufs.
- 30g de sucre de coco (ou autre sucrant solide au choix).
- 20g de noix de coco râpée.
- 1/2 sachet de levure chimique.

### **PRÉPARATION :**

- 1.Mélanger tous les ingrédients.
- 2.Verser dans un moule en silicone (maxi diamètre 20cm) et enfourner +/- 30min à 180 degrés.
- 3.Laisser tiédir avant de démouler. Dégustez tiède ou froid (une préférence pour le froid).



**91 kcal**

**par portion**

**P3g L3g G14g**

## **CURRY AUBERGINES POIS CHICHES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 5 PORTIONS :**

- 600g d'aubergine coupée en cubes.
- 100g de pois chiches (ici en conserve).
- 300g de tomates (ici tomates pelées en conserve).
- 150g d'oignon.
- 1 cac d'ail semoule (ou 1 gousse).
- 1 cac de curry (à ajuster au goût).
- Coriandre ciselée.
- Sel, poivre.
- 1 càs huile d'olive

### **PRÉPARATION :**

- 1. Faire revenir l'oignon, l'aubergine et les épices avec l'huile dans un faitout (ou au TM 10min/120degrés/ sens inv/vit mij).
- 2. Puis ajouter les tomates et cuire à couvert +/-10min (au TM 120/sens inv/vit mij)
- 3. Puis ajouter les pois chiches, ajuster l'assaisonnement et laisser mijoter à couvert +/-3min ( au TM120/sens inv/vit mij) et c'est prêt!

# SEMAINE 4 - JOUR 4

## PETIT DÉJEUNER : PUDDING FORÊT NOIRE

---

- Pudding forêt noire (ou un autre équivalent +/-30g de glucides)
- 1 dose de protéine végétale (par ex dans le "cœur" du pudding")

## DÉJEUNER : PARMENTIER VEGGIE

---

- Parmentier veggie (1 part)
- 1 fruit de saison (nectarine par ex)
- Lyaourt végétal au lait d'amandes nature.
- 10g de fruits secs oléagineux (amandes par ex)

## COLLATION : BOISSON COCO

---

- 150ml de boisson à base de lait de coco
- 1 dose de protéine végétale en poudre
- 100g de myrtilles

## DÎNER : CHAKCHOUKA

---

- chakchouka aux pois chiches (2 parts)
- crumble squares (1 part)

Option 1800kcal : 2 pars de Parmentier veggie au lieu d'une.





**91 kcal**  
hors topping  
P15g L13g G36g

## **PUDDING FORÊT NOIRE**

### **INGRÉDIENTS :**

- 19-40g de farine d'avoine saveur chocolat @teamnutrition (ou 40g de flocons d'avoine+ 10g desucrant).
- 10g de cacao SSA @biosavor.
- 220g de liquide (ici 120g de lait+ 100g d'eau).
- 3g d'agar-agar (ça se tient bien, mais je pense que j'aurai pu en mettre 4g).

### **FOURRAGE :**

- 1 petit suisse nature ou 60g de skyr)
- 30g de cerises (mea culpa j'ai utilisé des surgelées que j'ai laissé décongeler dans une passoire)

### **PRÉPARATION :**

- 1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la base porter à ébullition en mélangeant jusqu'à ce que le mélange épaississe (en veillant que ça n'accroche pas).
- 2. Pour démouler plus facilement j'ai utilisé la technique de @ketchoupi qui consiste à mettre du film alimentaire dans le bol.
- 3. Verser 1/2 de la préparation, puis déposer le fourrage au centre, verser l'autre 1/2 de préparation et hop au frais pour la nuit!
- 4. Démouler, ajouter le topping de votre choix et régalez-vous bien !



**201 kcal**

la part

**P11g L4g G30g**

## **PARMENTIER VEGGIE**

### **INGRÉDIENTS (POUR 6) :**

- 1 oignon.
- 400g de patates douces coupées en cubes.
- 200g de pommes de terre.
- 200g de lait de soja nature SSA (ou autre lait).
- 1 boîte de tomate pelées (400g).
- 150g de petits pois (ou lentilles).
- 150g de carottes coupées en morceaux.
- 125g de tofu + 40g de protéines de soja déshydratée @\_lavieclaire.
- sel, poivre, cumin, paprika, noix de muscade, origan, ail.
- 1c à s d'huile d'olive @kazidomi\_fr

### **PRÉPARATION :**

1. Faire tremper les protéines de soja dans 2 à 3 fois leur volume d'eau au moins 15min
2. Cuire les patates douces et les pommes de terre à la cocotte-minute (5min à partir rotation soupape) ou vapeur (30min) ou dans de l'eau (25min) puis les écraser en purée avec le lait et assaisonner OU au #thermomix avec le fouet mettre patate et pommes de terre, lait et sel, poivre, muscade, ail 30min/95 degrés/vit1 puis mixer 40s/vit4).
3. Faire suer l'oignon avec l'huile dans une sauteuse, puis ajouter tomates, carottes et petits pois et assaisonner (1cac de chaque épice +sel et poivre) cuire 15-20min.
4. Égoutter les protéines de soja et couper le tofu en cubes, ajouter à la préparation, mélanger et poursuivre la cuisson 5-10min.
5. Disposer dans le fond d'un plat à gratin, puis recouvrir de purée, lisser la surface et enfourner 30 minutes à 180 degrés

## BOISSON COCO



**252 kcal**

par part

**P24,7g L9,8g**

**G18,5g**

### INGRÉDIENTS :

- 150ml de boisson à base de lait de coco
- 1 dose de protéine végétale en poudre
- 100g de myrtilles

### PRÉPARATION :

1. Dans un blender, ajoutez le lait de coco, la protéine végétale en poudre, et les myrtilles.
2. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
3. Si le mélange est trop épais, vous pouvez ajouter un peu plus de lait de coco ou d'eau pour ajuster la consistance à votre goût.
4. Versez dans un verre et dégustez immédiatement !





**135 kcal**

**par part**

**P3g L5g G20g**

## **CHAKCHOUKA AU POIDS CHICHES**

### **INGRÉDIENTS (POUR 10 PARTS) :**

#### **POUR LE CRUMBLE**

- 22-800g de tomates concassées (en boîte).
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 265g de pois chiches (une petite boîte).
- 5œufs.
- 1 CS d'huile d'olive.
- 1 à 2 CS de coriandre ou persil plat ciselé.Sel, poivre, 1 cc de cumin, 1 cc de paprika.
- NB : tu peux ajouter du poivron rouge (j'en avais pas), du piment, de la harissa (compliqué avecles enfants ).

### **PRÉPARATION :**

- 1. Peler et hacher les gousses d'ail et l'oignon.
- 2. Faire chauffer une grande sauteuse à fond épais (idéalement en fonte). Ajouter l'huile, l'oignon, l'ail et faire revenir environ 5 minutes.
- 3. Ajouter les pois chiches, les tomates, le paprika, le cumin, du sel et poivre. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser frémir 5 bonnes minutes.
- 4. Faire 5 petits puits dans la préparation afin d'y glisser les œufs et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les blancs soient figés.
- 5. Servir avec la coriandre ou le persil ciselé.

## SEMAINE 4 - JOUR 5

### PETIT DÉJEUNER : BOWL CAKE FRAISIER

---

- bowl cake fraisier (ou un autre équivalent +/-30g de glucides)

### DÉJEUNER : TARTE ÉPINARDS SAUMON

---

- tarte épinards saumon (2 parts)
- légumes crus ou cuits (150g)
- 1/2 fruit de saison (50g de fraises par ex)
- 100g de fromage blanc (max 0%MG) nature ou skyr

### COLLATION : CHIA PUDDING

---

- chia pudding (ou équivalent +/- 30g de glucides et +/- 20g de protéines)

### DÎNER : PARMENTIER PETITS POIS

---

- parmentier petits pois (1part)
- 1 laitage nature (100g de préférence fromage blanc ou skyr)
- 15g d'amandes ou autre fruit sec oléagineux

Option 1800kcal : 30 g d'amandes au lieu de 15g, 200g de fromage blanc au lieu de 100g, 1 fruit(ou 100g) au lieu d'1/2.



**358 kcal**

**avec garniture**

**P22g L14g G31g**

## **BOWL CAKE FRAISIER**

### **INGRÉDIENTS :**

#### **BASE**

- 20g de farine d'avoine vanille de @prozisfrance (OU 20g de flocons d'avoine mixés+ un sucrant facultatif selon le topping +/-10g).
- 20g de farine de coco (ou à défaut farine de riz).
- 1œuf.
- 50g de compote de pomme SSA.
- 80g de skyr (ou fromage blanc).
- 1cac de levure chimique @alsia

#### **CRÈME**

- 1cas de skyr
- 1cac de coco râpée (ça rend le skyr « mousseux »)
- 5 gouttes de yummy drop vanille @prozisfrance (ou arôme vanille et éventuellement sucrant)
- 1 grosse fraise coupée en cubes
- topping facultatif : 2 fraises

### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients de la base, et cuire +/- 3min30 (avec mon microonde) OU 15-20min à 180 degrés, laisser refroidir
2. Mélanger le Skyr, la coco râpée et le yummy drop, puis ajouter la fraise, découper le bowl cake refroidi, le garnir et réserver au frais.





**234 kcal**

la part

P15g L9g G24g

## QUICHE ÉPINARDS SAUMON

### INGRÉDIENTS :

#### PÂTE

- Pour la pâte (peut être remplacée par 5 feuilles de bricks pour alléger la recette et aller plus vite)
- 160g de farine de blé t65 mini (important pour pas avoir les doigts qui collent).
- 1 œuf.
- 60g de fromage blanc (ici 0%).
- 1 pincée de sel.

#### GRANITURE :

- 3 œufs.
- 250ml lait (ou boisson végétale).
- 350g d'épinards (frais ou surgelés).
- 100g de saumon fumé.
- 100g de fromage frais de chèvre (ou autre).
- Sel, poivre, ail.
- 1/2cas d'huile d'olive

### PRÉPARATION :

- Mélanger tous les ingrédients de la pâte (au TM 20s/vit4), former une boule et la réserver au frais(entourer de cellophane pour qu'elle ne sèche pas).
- 2.Faire fondre les épinards, avec l'huile et au besoin un fond d'eau +/-20min à couvert, assaisonner à discrétion (les égoutter si trop d'eau !).
- 3.Mélanger les œufs, lait, fromage frais, assaisonnement, ajouter les épinards, le saumon fumé coupé en lamelles.
- 4.Abaissier la pâte à tarte, disposer le mélange et enfourner +/-35min à 180 degrés



**304 kcal**

**pour la totalité**

**P24g L8g G32g**

## **CHIA PUDDING**

### **INGRÉDIENTS :**

#### **PÂTE**

- 100ml de lait ou boisson végétale.
- 20g de graines de chia.
- 200g de fromage blanc.
- 100g de fruits (ici fraises et kiwi).
- +/-10g de sucrant (ici sirop d'agave, attention si la boisson végétale est déjà sucrée...)

### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger les graines de chia, le lait et le sucrant. Puis laisser gonfler au frais 2 à 3h.
2. Ajouter les fruits frais et le fromage blanc (pour ma part non sucré, mais fais selon tes goûts)



**304 kcal**

**pour la totalité**

**P24g L8g G32g**

## **PARMENTIER PETITS POIS VIANDE HACHÉE**

### **INGRÉDIENTS :**

#### **PÂTE**

- 250g de petits pois.
- 500g de pommes de terre pelées et coupées en cubes.
- 300g de lait (ou boisson végétale).
- 400g de viande hachée (si possible 5%MG).
- 100g de purée de tomates.
- 1 oignon.
- 10g huile d'olive.
- Sel, poivre, ail, persil.

### **PRÉPARATION :**

- 1. Emincer l'oignon, le faire suer dans une poêle anti adhésive avec l'huile, puis ajouter la viande et la purée de tomates, assaisonner à convenance et cuire +/-5min.
- 2.Faire cuire les pommes de terre et les petits pois avec le lait et l'assaisonnement (au #thermomix dans le bol avec le fouet 30min/95 degrés / vit 1) (ou faire cuire les légumes vapeur puis passer a unum3 en ajoutant le lait).
- 3.Mixer en purée (au TM 40s/vit4), et réserver, rectifier au besoin l'assaisonnement.
- 4.Déposer dans le fond d'un plat à gratin la viande, puis recouvrir de purée . On peut éventuellement parsemer de fromage râpé (parmesan par ex).
- 5.Enfourner pour 30 minutes à 180 degrés.