



Les recettes AGELESS BODY



Mes recettes salées



Bolognaise de courgettes



INGREDIENTS (3 portions)

- 3 steaks hachés (ou haché végétal)
- 2 courgettes moyennes (ou carottes selon la saison)
- 400 gr de sauce tomate
- Pâtes (complètes si tu veux baisser l'IG)
- Parmesan
- Sel, poivre, ail...

INSTRUCTIONS

- Râper les courgettes puis les faire revenir et réduire à la poêle
- Ajouter les steaks hachés ou le haché végétal et faire cuire le tout, puis ajouter la sauce tomate et les aromates, laisser mijoter le tout
- Servir avec des pâtes et saupoudrer de parmesan !

MACROS

Pour une assiette avec 1/3 de la bolognaise,
200 gr de pâtes CUITES, 1 CC de parmesan (5 gr)
480 kcal: 66 G / 36 P / 10 L

Cake feta, olives



INGREDIENTS (12 parts)

- 4 œufs
- 250 gr de fromage blanc ou skyr
- 200 gr de farine (semi complète pour baisser l'IG si tu souhaites
- 120 gr d'olives vertes
- 150 gr de feta
- Sel, poivre, aromates au choix

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans l'ordre ci dessus
- Verser le tout dans un moule à cake
- Enfourner 45 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/12 part:

145 kcal: 14 G / 8 P / 6 L

Chips de sarrasin



INGREDIENTS

- Des galettes de sarrasin
- Et oui c'est tout !

INSTRUCTIONS

- Couper les galettes de sarrasin en petits rectangles, les disposer sur une plaque de cuisson
- Enfourner 10 min max à 180 degrés
- Laisser refroidir, c'est prêt et ça croustille !

MACROS

Pour 100 gr:

160 kcal: 32 G / 5 P / 1 L

Falafels



INGREDIENTS (8 falafels)

- 1 petite conserve de pois chiches (environ 265 gr)
- 1 gousse d'ail (ou ail en poudre, surgelé...)
- 1 CS de farine
- 2 CS de crème liquide
- 1 CS de jus de citron
- de la menthe (ou du persil)
- cumin, paprika...
- sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Rincer et mixer les pois chiches (pas trop non plus)
- Ajouter le reste des ingrédients, mixer jusqu'à obtenir une pâte épaisse avec des morceaux
- Humidifier les mains et former des boules, les aplatir légèrement
- Enfourner 20 min à 200 degrés ou à l'airfryer (ou 20/30 min au four)

MACROS

Pour 1 falafel:

55 kcal: 7 G / 3 P / 1 L

Galettes de quinoa



INGREDIENTS (8 galettes)

- 420 gr de quinoa CUIT
- 2 oeufs
- 40 gr de parmesan
- 60 gr de farine
- sel, poivre, aromates au choix

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble
- Faire des palets avec un emporte pièce rond (facultatif)
- Faire cuire à la poêle avec un fond d'huile 3/4 min de chaque coté, ou au four 30 min à 200 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

130 kcal: 16 G / 6 P / 4 L

Gratin de légumes



INGREDIENTS (4 portions)

- 3 oeufs
- 200 ml de crème liquide (ici 4%)
- 200 ml de lait
- 150 gr de fromage râpé au choix
- courgettes, aubergines, poivrons ...
- sel, poivre, ail, muscade

INSTRUCTIONS

- Faire cuire les légumes à la poêle avec du sel, du poivre, de l'ail et autres aromates au choix
- A part; mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Ajouter les légumes cuits
- Enfourner 40 min à 190 degrés

MACROS

Pour 1/4 part:

260 kcal: 10 G / 24 P / 24 L

Lasagnes express à la ratatouille



INGREDIENTS (3 portions)

- 175 gr de pâtes à lasagnes fraîches
- un bocal de 650 gr de ratatouille (on a dit express !)
- 40 gr de maïzena
- 600 ml de lait

INSTRUCTIONS

- Commencer par préparer la béchamel (le seul truc qui prendra un peu de temps) en mélangeant la maïzena avec le lait ajouté petit à petit, ajouter sel, poivre, muscade
- Etaler une couche de béchamel au fond d'un plat, puis une couche de pâtes, puis de la ratatouille puis de la béchamel, ainsi de suite pour finir avec une couche de pâtes et de béchamel

MACROS

Pour 1/3 part:

460 kcal: 67 G / 15 P / 13 L

Ajoute une source de protéines

Lasagnes feta, courgettes



Image canva

INGREDIENTS (3 portions)

- 175 gr de pâtes à lasagnes fraîches
- 2 courgettes moyennes
- 150 gr de feta
- 400 ml de pulpe de tomate
- 200 ml de crème liquide (ici 4%)
- 30 gr de gruyère râpé
- sel, poivre,
- herbes de Provence, ail...

INSTRUCTIONS

- Râper les courgettes, ajouter la feta émiettée, ajouter la pulpe de tomate, puis la crème, les aromates et mélanger le tout
- Etaler une couche de préparation au fond d'un plat puis une couche de pâtes et ainsi de suite, finir avec une couche de mélange courgettes/feta et ajouter le gruyère râpé

MACROS

Pour 1/3 part:

480 kcal: 51 G / 22 P / 18 L

Le Bowl'zza cake



INGREDIENTS (1 portion)

- 1 oeuf
- 100 gr de Skyr (ou yaourt au choix)
- 10 gr de maïzena
- 20 gr de farine de riz
- une pincée de bicarbonate ou de levure chimique
- sel

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol, faire cuire le tout 3 min au micro onde
- Laisser refroidir, couper le bowlcake en 2, et y déposer la garniture de ton choix
- Faire cuire 10/12 min à 200 degrés

MACROS

Pour un bowlcake nature:
248 kcal: 28 G / 18 P / 7 L

Avec base pizza 30 gr de sauce tomate,
30 gr de mozza râpée:
372 kal: 31 G / 26 P / 16 L

Omelette aux pommes de terre



INGREDIENTS (1 personne)

- 250 gr de pommes de terre
- 3 œufs
- Epinards hachés surgelés
- 1 CC d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

- Cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur, les couper en dés et les faire revenir à la poêle avec 1 CC d'huile
- En parallèle faire chauffer les épinards
- Mélanger 3 œufs, y ajouter les épinards
- Mettre l'omelette sur les pommes de terre encore dans la poêle et laisser cuire le tout
- Saler, poivrer, c'est prêt !

MACROS

Pour 1 personne:

530 kcal: 60 G / 29 P / 25 L

Pizza maison



INGREDIENTS

- 300 gr de farine T45 (ou 00)
- 180 gr d'eau
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 sachet de levure boulangère
- base et garniture au choix: sauce tomate, crème, champignon, jambon, saumon, fromage...

INSTRUCTIONS

- Commencer par faire la pâte en mélangeant au robot (ou à la main avec un peu d'huile de coude) la farine, l'eau, l'huile, la levure et du sel, la laisser reposer plusieurs heures sous un linge propre
- Dégazer la pâte et l'étaler à la main ou au rouleau
- Garnir la pâte selon ses envies
- Ennfourner 10/15 min à 230 degrés

MACROS

Pour 1/4 part d'une pizza base sauce tomate (300 gr),
2 tranches de jambon, 1 boule de mozza (125 gr)
405 kcal: 57 G / 20 P / 9 L

Poêlée de gnocchis, thon, épinards



INGREDIENTS

(3 portions)

- 400 gr de gnocchis
- 400 gr d'épinards (surgelés hachés)
- 1 boîte de thon (140 gr)
- 50 gr de saint môtet léger
- 100 gr de crème liquide 4%
- ail, herbes, sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Cuire les gnocchis
- Pendant ce temps, dans une poêle, faire chauffer les épinards, ajouter le thon, le saint môtet, la crème, sel, poivre, herbes, ail...
- Egoutter les gnocchis et les ajouter à la poêle
- C'est prêt !

MACROS

Pour 1 part sur 3:

422 kcal: 59 G / 26 P / 10 L

Pois chiches grillés



INGREDIENTS

- 1 petite conserve de pois chiches (265 gr)
- 1 CS d'huile d'olive
- herbes, épices au choix
- sel

INSTRUCTIONS

- Rincer les pois chiches
- Enlever la petite pellicule (facultatif c'est un peu long...)
- Sécher les pois chiches et y ajouter l'huile et les herbes ou épices de ton choix (pour ma part je mets des herbes de Provence), saler
- Cuire 20/30 min à 200 degrés en les mélangeant de temps en temps (ou cuisson au air fryer environ 15/20 min)

MACROS

Pour 100 gr:

130 kcal: 19 G / 6 P / 5 L

Pommes de terre grenailles



INGREDIENTS

- Des pommes de terre grenailles
- 2 oignons (rouges ou blancs)
- plusieurs gousses d'ail
- Huile d'olive
- Romarin ou herbes de Provence
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- Bien laver les pommes de terre et les essuyer puis les déposer dans un grand plat allant au four
- Eplucher et couper en quartiers les oignons
- Eplucher les gousses d'ail
- Ajouter les oignons, l'ail, arroser d'un bon filet d'huile d'olives, les herbes, sel, poivre
- Bien mélanger le tout pour que les aliments soient huilés
- Cuire 1h à 180 degrés (à surveiller)

C'est une idée d'accompagnement parfait à faire en batch cooking ou si tu as des invités, accompagné d'une viande ou d'un poisson et d'une salade pour un repas complet et équilibré

Tarte au thon



Image canva

INGREDIENTS (4 portions)

- 200 gr de farine
- 50 gr d'huile d'olive
- 80 gr d'eau
- 2 oeufs
- 140 gr de thon (1 boîte)
- 400 gr de pulpe de tomate type tomaliza
- 100 ml de crème (ici 4%)
- 50 gr de gruyère râpé
- sel , poivre, aromates

INSTRUCTIONS

- Commencer par préparer la pâte brisée en mettant dans un tupperware la farine, l'huile, l'eau, le sel, fermer le tupperware et le secouer pour mélanger le tout, ouvrir le tupp et pétrir un peu la pâte pour bien l'homogénéiser puis l'étaler au rouleau et tapisser un plat à tarte
- Mélanger les oeufs, le thon, la pulpe de tomate, la crème, sel, poivre, aromates au choix et verser le tout sur la pâte à tarte, ajouter la fromage
- Enfourner 30 min à 190 degrés

MACROS

Pour 1/4 part:

470 kcal: 43 G / 26 P / 26 L

Mes recettes sucrées



Banana flan



INGREDIENTS (8 parts)

- 2 bananes
- 2 oeufs
- 40 gr de sucre
- 90 gr de maïzena
- 500 ml de lait

INSTRUCTIONS

- Ecraser les bananes, ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Faire épaissir le tout à la casserole en fouettant quelques minutes
- Verser dans un moule et enfourner 40 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

135 kcal: 24 G / 4 P / 3 L

Barres de céréales



INGREDIENTS (12 barres)

- 150 gr de flocons d'avoine
- 50 gr de flocons de soja toastés (ou flocons d'avoine)
- 50 gr d'un mélange de noix
- 100 gr de miel
- 50 gr de beurre de cacahuète
- 50 gr de compote
- 80 gr de chocolat noir

INSTRUCTIONS

- Mélanger les ingrédients dans l'ordre (le miel assez liquide, fais le chauffer avant) sauf le chocolat
- Etaler le tout dans un plat rectangulaire ou dans des moules exprès
- Cuire 15 min à 180 degrés
- Faire fondre le chocolat, directement sur les barres encore chaude
- Laisser refoiridir et couper 12 barres

MACROS

Pour 1 barre

178 kcal: 20 G / 5 P / 8 L

Se conserve
parfaitement au frigo

Blondie cacahuète



INGREDIENTS (9 parts)

- 1 banane
- 3 œufs
- 70 gr de beurre de cacahuète
- 10 gr d'huile de coco
- 60 gr de farine
- 50 gr de sucre
- des cacahuètes pour la déco

INSTRUCTIONS

- Écraser la banane et mélanger tous les ingrédients ensemble
- Déposer dans un moule recouvert de papier sulfurisé
- Enfourner 20 min max à 180 degrés

MACROS

Pour 1/9 part:

130 kcal: 14 G / 4 P / 6 L

Bowlcake ultra moelleux



INGREDIENTS (1 portion)

- 1 oeuf
- 100 gr de Skyr (ou autre)
- 10 gr de maizena
- 20 gr de farine de coco (ou riz)
- 5 gr de sucrant au choix
- une pincée de bicarbonate ou de levure chimique

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol
- Faire cuire au micro onde pendant 3 min / 3 min 30
- Démouler le bowlcake et le manger chaud ou froid

MACROS

Pour 1 bowlcake
sans toppings
à la farine de coco

270 kcal: 21 G / 19 P / 11 L

Brownie aux haricots rouges



INGREDIENTS (9 parts)

- 1 petite conserve d'haricots rouges
- 2 œufs
- 50 gr de sucre (complet IG plus bas)
- 50 ml de lait au choix
- 200 gr de chocolat noir patissier
- Levure chimique

INSTRUCTIONS

- Faire fondre le chocolat
- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur
- Etaler dans un plat carré, beurré ou avec du papier sulfurisé
- Enfourner 30 min à 200 degrés
- Bien laisser refroidir et mettre au frais pour qu'il se tienne bien !

MACROS

Pour 1/9 de part

195 kcal: 22 G / 5 P / 10 L

NON on ne sent pas du tout le gout des haricots rouges !

Chia pudding



INGREDIENTS (1 portion)

- 2 CS de graines de chia (30 gr)
- 200 ml de lait au choix
- 1 CS ou 10 gr de sucrant au choix
- toppings au choix

INSTRUCTIONS

- Dans un récipient, verser 2 CS de graines de chia, recouvrir de 200 ml de lait
- Bien mélanger plusieurs fois pour ne pas que les graines de chia retombent au fond
- Laisser figer plusieurs heures voire une nuit au réfrigérateur
- Ajoute les toppings de ton choix

MACROS

Pour 1 portion sans toppings:
240 kcal: 22 G / 12 P / 12 L

Choco banana bread



INGREDIENTS (12 parts)

- 2 bananes
- 2 oeufs
- 50 gr de beurre de cacahuète (+ 20 pour la déco)
- 40 gr de sucre
- 100 ml de lait
- 150 gr de farine
- 50 gr de poudre d'amande
- 20 gr de cacao en poudre (non sucré)
- 1 sachet de levure chimique ou bicarbonate

INSTRUCTIONS

- Ecraser les bananes, ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Verser dans un moule à cake et faire un décor avec le beurre de cacahuète restant
- Enfourner 45 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/12 part:

160 kcal: 18 G / 6 P / 6 L

Coulant au praliné



INGREDIENTS (1 portion)

- 30 gr de chocolat praliné ou pralinoise
- 1 œuf
- 20 gr de compote
- 15 gr de farine

INSTRUCTIONS

- Faire fondre le chocolat, y ajouter l'oeuf, la compote, la farine
- Verser dans un moule type muffin et enfourner 8 min MAX à 210 degrés

MACROS

Pour 1 coulant:

300 kcal: 28 G / 10 P / 16 L

Crème danette



INGREDIENTS (3 crèmes)

- 25 gr de cacao non sucré
- 25 gr de sucre
- 10 gr de maïzena
- 250 ml de lait

INSTRUCTIONS

- Verser le tout dans une casserole
- Faire épaissir à feu moyen
- Verser la crème dans des ramequins, laisser refroidir puis laisser plusieurs heures au réfrigérateur

MACROS

Pour 1 crème:

113 kcal: 16 G / 4 P / 3 L

Crêpes en solo



INGREDIENTS (1 personne)

- 50 gr de farine au choix
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 1 CC d'huile (pour la cuisson)

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir un mélange bien homogène (si pas assez liquide rajoute un peu de lait ou d'eau)
- Huiler une poêle et faire cuire les crêpes
- Déguste avec les toppings de ton choix

MACROS

Pour la portion sans toppings:
375 kcal: 45 G / 16 P / 14 L

Flan sans pâte



INGREDIENTS (8 parts)

- 3 œufs
- 90 gr de maïzena
- 80 gr de sucre (complet IG plus bas)
- 1L de lait
- arôme ou extrait de vanille

INSTRUCTIONS

- Mélanger les œufs, le sucre, la maïzena, et 200 ml de lait
- Mettre le tout dans une casserole et y ajouter les 800 ml de lait restant et faire épaissir sans cesser de mélanger
- Verser dans un moule à gâteau et enfourner 50 min à 180 degrés (surveiller la cuisson selon le four et la taille du moule)

MACROS

Pour 1/8 part:

170 kcal: 26 G / 6 P / 4 L

Le flan va finir de figer après cuisson, à manger le lendemain après un tour au frigo

Gâteau au skyr



INGREDIENTS (8 parts)

- 4 oeufs
- 500 gr de skyr (ou fromage blanc)
- 100 gr de maïzena
- 80 gr de sucre
- Fruits au choix (facultatif)

INSTRUCTIONS

- Séparer les blancs des jaunes d'oeuf et monter les blancs en neige
- Mélanger les jaunes avec le skyr, le sucre et la maïzena
- Incorporer les blancs en neige puis les fruits
- Enfourner 40 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

162 kcal: 24 G / 8 P / 3 L

Le choco'courgette



INGREDIENTS (8 parts)

- 200 gr de courgettes
- 200 gr de chocolat pâtissier
- 20 gr de cacao en poudre non sucré
- 40 gr de sucre
- 4 œufs
- 30 gr de maizena

INSTRUCTIONS

- Séparer les blancs des jaunes d'oeuf, ajouter aux jaunes : le sucre, mélanger, ajouter la courgette râpée (pas besoin de l'égoutter), le cacao, la maizena
- Ajouter la tablette de chocolat fondu, monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation
- Enfourner 30 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/8 part:

230 kcal: 22G / 5P / 13L

Muffins à la myrtille



INGREDIENTS

- 1 oeuf
- 50 gr de sucre
- 50 gr de beurre fondu
- 90 ml de lait
- 170 gr de farine
- 1 sachet de levure chimique ou bicarbonate
- 100 gr de myrtilles (ici surgelées)
- 15 gr de cassonade

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci dessus
- Verser la préparation dans des moules à muffins (pas complètement car cela gonfle à la cuisson)
- Saupoudrer de cassonade
- Enfourner 5 min à 220 degrés, puis 15 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/6 part:

230 kcal: 34 G / 4 P / 8 L

Pumpkin biscuit



INGREDIENTS (9 biscuits)

- 90 gr de purée de potimarron ou butternut
- 40 gr de beurre ou d'huile
- 170 gr de farine
- 50 gr de poudre d'amande
- 10 gr de cacao non sucré
- 70 gr de sucre
- 1 à 2 CC d'épices 4 épices

INSTRUCTIONS

- Mélanger tous les ingrédients ensemble (ne perd pas espoir ça fini par faire une belle boule)
- Former des boules et les aplatir
- Saupoudrer de sucre glace (facultatif)
- Enfourner 13 min à 180 degrés

MACROS

Pour 1/9 part:

170 kcal: 22 G / 4 P / 7 L