

A top-down view of various autumn-themed ingredients and dishes on a dark, textured surface. In the top left, several almonds are scattered. Next to them is a small wooden bowl filled with dark chocolate chips. To the right are two bright orange pumpkins. In the bottom left, there are more pumpkins and several red cherry tomatoes. A wooden spoon lies horizontally across the bottom center. On the right side, there is a plate of white, fluffy mashed potatoes and another plate of golden-brown, fried food items, possibly chicken nuggets or vegetable fritters.

RECETTES D'AUTOMNE RG

5 COLLATIONS ET 5 REPAS

[@resilientgentleman](#)

COLLATIONS D'AUTOMNE

(5 ingrédients ou moins)

INTRODUCTION

Bienvenue dans cet ebook de recettes santé !

Chaque recette a été pensée pour être simple, rapide et nutritive, tout en vous faisant plaisir. Vous y trouverez des idées pour tous les repas, accompagnées de leurs macros, pour nourrir votre corps et soutenir vos objectifs.

Mon objectif? Vous montrer qu'on peut manger sainement sans sacrifier le goût ni le plaisir.

Prêt(e) à savourer ? C'est parti !

TABLES DES MATIÈRES

Collations : (page 3 à 7)

- Muffins citrouille protéinés
- Pudding protéiné pomme-cannelle
- Bouchées croustillantes protéinées
- Latte protéiné citrouille épicé
- Yogourt croquant automnal

Diners & soupers : (page 8 à 12)

- Chili express à la dinde
- Saumon érable-moutarde
- Bowl poulet-butternut
- Œufs brouillés aux légumes racines
- Bœuf mijoté simple

MUFFINS CITROUILLE PROTÉINÉS

Macros (1 muffin) : 78 cal | 8 g prot | 6 g gluc | 2 g lip

Ingrédients:

- ½ tasse purée de citrouille nature
- 1 scoop ATP GFW vanille
- 1 œuf
- 2 c. à soupe farine d'avoine
- Cannelle + muscade

Préparation:

- Préchauffer le four à 350°F.
- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.
- Verser dans un moule à muffins.
- Cuire 20 min. Laisser refroidir avant de démouler.



@resilientgentleman

PUDDING PROTÉINÉ POMME-CANNELLE

Macros : 165 cal | 23 g prot | 16 g gluc | 1 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- 1 pomme en dés (cuite 2 min au micro-ondes)
- 1 scoop ATP SBP
- ½ tasse yogourt grec 0%
- Cannelle au goût

Préparation:

- Mélanger la protéine et le yogourt.
- Ajouter la pomme tiède et la cannelle.



@resilientgentleman

BOUCHÉES CROUSTILLANTES PROTÉINÉES

Macros (par bouchée): **80 cal | 5g prot | 7g gluc | 3g lip**

Ingrédients: (8 bouchées)

- 1 scoop protéine chocolat (ATP GFW chocolat)
- 1 tasse céréales de riz soufflé
- 2 c. à soupe beurre d'amande naturel
- 1 c. à soupe sirop d'érable

Préparation:

- Fondre le beurre d'amande avec le sirop d'érable.
- Mélanger avec la protéine et les céréales.
- Former 8 bouchées et réfrigérer.



LATTE PROTÉINÉ CITROUILLE ÉPICÉ

Macros : 145 cal | 24 g prot | 8 g gluc | 2 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- 1 tasse lait d'amande non sucré (ou 1%)
- 1 scoop protéine vanille
- 2 c. à soupe purée de citrouille
- Épices pumpkin spice + édulcorant au goût

Préparation:

- Chauffer le lait avec la citrouille.
- Fouetter avec la protéine et les épices.



@resilientgentleman

YOGOURT CROQUANT AUTOMNAL

Macros : 205 cal | 27 g prot | 15 g gluc | 6 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- $\frac{3}{4}$ tasse yogourt grec 0%
- 1 scoop protéine ATP SBP
- 1 c. à soupe noix de Grenoble hachées
- $\frac{1}{2}$ pomme en dés
- Cannelle au goût

Préparation:

- Mélanger le yogourt et la protéine.
- Garnir de pomme, noix et cannelle.



@resilientgentleman

CHILI EXPRESS À LA DINDE

Macros : 310 cal | 35 g prot | 22 g gluc | 7 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- 200 g dinde hachée maigre
- 1 tasse tomates en dés (cannées, sans sel)
- ½ tasse haricots rouges cuits
- ½ oignon haché
- Épices chili au goût

Préparation:

- Dans un petit chaudron ou une casserole, faire revenir la dinde avec l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les tomates, les haricots et les épices.
- Laisser mijoter 5-10 min à feu moyen, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement et que les saveurs se mélangent.



SAUMON ÉRABLE-MOUTARDE

Macros : 420 cal | 34 g prot | 35 g gluc | 14 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- 150 g filet de saumon
- 1 c. à soupe moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe sirop d'érable léger
- 1 tasse brocoli vapeur
- ½ tasse riz cuit

Préparation:

- Préchauffer le four à 400°F (200°C).
- Badigeonner le saumon avec la moutarde et le sirop d'érable.
- Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit à point.
- Servir avec le brocoli vapeur et le riz.



@resilientgentleman

BOWL POULET-BUTTERNUT

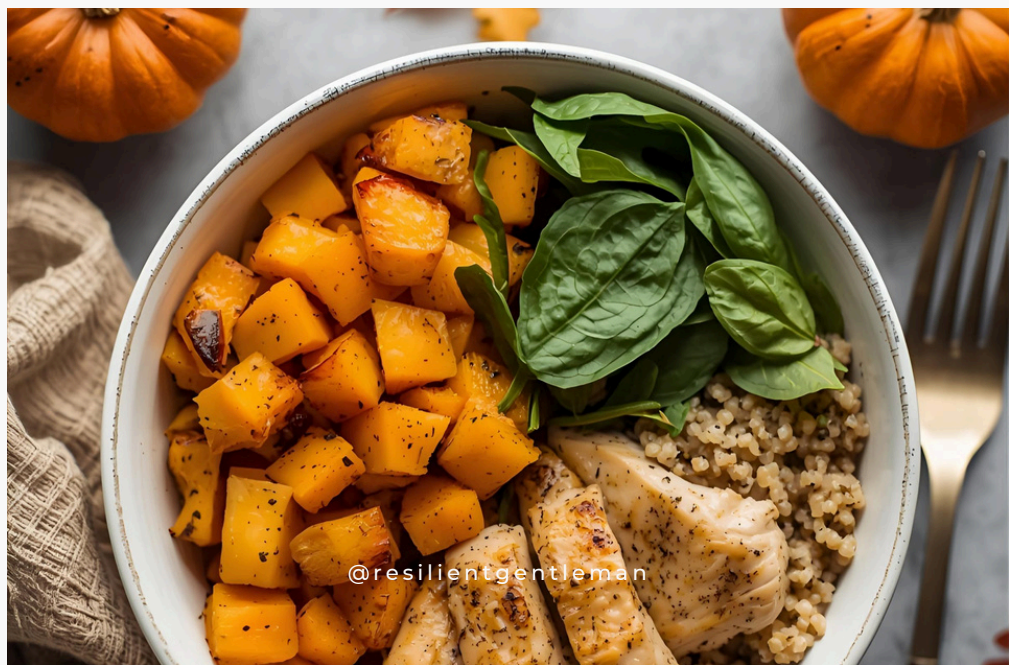
Macros : 420 cal | 34 g prot | 35 g gluc | 14 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- 150 g poitrine de poulet
- 1 tasse courge butternut en cubes (rôtie)
- ½ tasse quinoa cuit
- 1 tasse épinards frais
- 1 c. à soupe huile d'olive

Préparation:

- Cuire la poitrine de poulet jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite.
- Rôtir la courge butternut jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Dans un bol, déposer le quinoa, les épinards, le poulet et la courge.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive avant de servir.



@resilientgentleman

ŒUFS BROUILLÉS AUX LÉGUMES RACINES

Macros : 390 cal | 22 g prot | 27 g gluc | 20 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- 3 œufs entiers
- 1 tasse carottes & panais râpés (ou julienne)
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1 tranche pain de grains entiers
- Épices : sel, poivre, paprika

Préparation:

- Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Battre les œufs et les verser sur les légumes. Cuire doucement en remuant jusqu'à ce que les œufs soient brouillés.
- Servir chaud avec le pain grillé.



@resilientgentleman

BŒUF MIJOTÉ SIMPLE

Macros : 430 cal | 36 g prot | 32 g gluc | 14 g lip

Ingrédients: (1 portion)

- 150 g cubes de bœuf maigre
- 1 tasse courge musquée ou patates douces en cubes
- 1 tasse carottes
- 1 tasse bouillon de bœuf faible en sodium
- 1 c. à soupe farine (pour épaissir)

Préparation:

- Dans une casserole, mettre tous les ingrédients.
- Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 45-60 min, jusqu'à ce que le bœuf et les légumes soient tendres.
- Ajuster l'épaisseur si nécessaire avec la farine.
- Servir chaud.



@resilientgentleman

ET SI ON CONTINUAIT L'AVENTURE ENSEMBLE?

👉 Suis-moi sur mes réseaux pour
encore plus de recettes santé, de
motivation et de conseils
concrets pour bouger, bien
manger et prendre soin de toi :

Instagram : @resilientgentleman

Facebook : Sébastien Cossette -
Résilient Gentleman

