Manon Corneloux, diététicienne-nutritionniste

MES RECETTES

ÉQUILIBRÉES & RÉCONFORTANTES pour cet hiver



INTRODUCTION

Présentation

Bienvenue dans mon nouvel ebook automne - hiver et bravo à toi d'avoir investis dans ta santé!

Avant de nous plonger dans cette belle aventure culinaire, quelques petites présentations s'imposent!

Moi, c'est Manon, diplômée **diététicienne-nutritionniste** passionnée.
Depuis 2019, je partage sur mon compte Instagram, @dieteticook, mon enthousiasme pour l'alimentation saine, la cuisine et le bien-être.
Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours eu un penchant pour les activités créatives, la photographie et le montage vidéo, et j'ai eu la chance d'en faire mon métier !

Maintenant que tu me connais un peu mieux, parlons des raisons qui m'ont poussée à écrire cet ebook.
À travers mon ebook, je souhaite t'aider à :

- Maintenir une **alimentation équilibrée** tout en vous faisant **plaisir** grâce à des recettes savoureuses et équilibrées, ainsi qu'à des suggestions de menus.
- Ne plus passer des heures à chercher des idées de repas avec des **recettes simples et rapides**.
- **Éliminer le stress** et la **culpabilité** liés à votre alimentation, en particulier avec l'approche des fêtes de fin d'année.
- Mieux t'organiser grâce à des semaines de menus.
- Faire de meilleurs choix parmi les produits industriels avec une section dédiée sur "Quels aliments choisir au supermarché ?"
- Casser certains préjugés sur la nutrition.
- Découvrir comment cuisiner des fruits et légumes de saison.

Tu retrouveras également deux nouvelles **surprises** avec une catégorie noël avec des recettes ultra gourmandes et une catégorie "ce que j'ai acheté vs ce que j'ai préparé"

Mon objectif à travers cet ebook est de montrer qu'il est **possible de manger équilibré sans restriction ni frustration, peu importe la saison**. Les recettes que vous trouverez ici sont celles que je consomme dans mon quotidien, mais également celles de mes patients, qui m'ont fait confiance pour atteindre leurs objectifs, notamment en matière de perte de poids. Sans le savoir, ils ont été mes petits "cobayes", me permettant de tester l'efficacité de ces recettes et menus pour leur rééquilibrage alimentaire. Je suis ravie de voir que mes patients les plus assidus ont atteint leurs objectifs avec succès !

SOMMAIRE

des recettes

AUTOMNE

PETIT-DÉJEUNER

- carrés moelleux chocolat & noix
- baked oat tout chocolat
- granola d'automne
- barres de céréales pommes & cannelle
- overnight oat façon apple pie
- mini taco végétarien
- tortilla cup
- gaufres salées moelleuses

IDÉES REPAS

- velouté d'automne
- pizzettes de patate douce
- croque-monsieur automnal
- shakshuka automnale
- frittata épinards, tomates séchées & chèvre
- quiche sans pâte automnale
- nouilles express au poulet
- gnocchis sauce crémeuse aux brocolis
- orzo crémeux poireaux, crevettes & coco
- pâtes aux 3 ingrédients

COLLATION

- mini bowl pomme fondante
- biscuits cacahuète - choco 4 ingrédients
- galettes de riz façon tiramisu
- mugcake façon cinnamon rolls
- pom'cake moelleux & croquant

SOMMAIRE

des recettes

NOËL

ENTRÉE

- courges farcies
- fondants de potiron & rouy

IDÉES REPAS

- crumble de saumon & pistaches
- gnocchis maison à la patate douce

DESSERT / COLLATION

- gâteau de noël moelleux pommes, chocolat & cannelle
- banana bread aux épices de noël
- mousse au chocolat - 4 ingrédients

HIVER

PETIT-DÉJEUNER

- maxi pancake moelleux
- porridge salé ultra réconfortant
- ginger shot énergisant
- tartelettes salées au fromage
- tortilla omelette
- banana split express
- porridge des rois
- crumble poires & chocolat

SOMMAIRE

des recettes

HIVER

IDÉE REPAS

- velouté de chou-fleur & granola salé au curry
- soupe de brocolis & bleu
- velouté de champignons crémeux
- galettes de sarrasin fondue de poireaux
- galettes de pomme de terre façon pizza
- one pot pasta façon lasagne
- boulettes de lentilles sauce teriyaki
- salade hivernale aux légumes rôtis & lentilles
- tartelettes aux champignons & raclette
- tarte caramélisée poireaux & burrata
- gratin de patate douce & comté
- gratin de butternut façon parmigiana

COLLATION

- biscuits coeur coulant chocolat
- flan poires & chocolat
- verrines croustillantes kiwi & coco
- madeleines moelleuses aux pépites de chocolat
- pancake ultra moelleux

SOMMAIRE
des conseils

LES CONSEILS

- La collation : réservée aux enfants ?
  - *La collation : comment l'équilibrer + quelques idées saines & rapides à faire*
- Se remettre au sport petit à petit
- Savoir prendre du temps pour soi
- Comment gérer les fêtes de fin d'année
- (re)Prendre soin de ses intestins après les fêtes de fin d'année
- Mon avis sur les résolutions
- Comment gérer la culpabilité
- Equilibrer un repas avec une raclette
- 5 semaines de menu
- Ce que j'ai acheté vs ce que j'ai préparé

MAIS AUSSI....

- Quelles barres de céréales choisir au supermarché ?
- Quels fromages blancs choisir ?
- Quels pains choisir au supermarché ?
- Quelle sauce / purée de tomate choisir au supermarché ?
- Quels gnocchis choisir au supermarché ?
- Mon avis sur les produits "ligth"
- Mon avis sur les galettes de riz
- Petit point sur la vitamine C
- Quelle galette choisir au supermarché ?
- Mon avis sur les yaourts aromatisés
- Quelle purée oléagineuse choisir ?
- Quelle soupe choisir au supermarché ?
- L'importance de bien équilibrer son repas avec une soupe
- Quelle pâte à tarte choisir au supermarché ?
- Quelle pâte à tartiner choisir au supermarché ?
- Quelle biscuits choisir au supermarché ?

AUTOMNE


PETIT-DÉJEUNER



moins de 10 min

CARRÉS MOELLEUX

chocolat & noix

Ces petits moelleux sont parfaits pour un petit-déjeuner réconfortant en automne. Faciles à réaliser, ils allient une texture moelleuse à un délicieux croquant, pour un moment de douceur dès le réveil.

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180 °C.
- Dans un saladier, casse un œuf et bats-le avec la compote de pomme, le fromage blanc et le miel.
- Tamise la farine et la levure en les incorporant petit à petit jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Ajoute ensuite les pépites de chocolat et les noix concassées.
- Verse le tout dans un moule et enfourne pendant 25 minutes.
- Après cuisson, laisse refroidir le moelleux et coupe-le en carrés.

ingrédients

- 1 oeuf
- 60g de farine de blé
- 80g de compote de pomme SSA
- 50g de fromage blanc
- 1 càs de miel
- 1 càc de levure chimique
- des pépites de chocolat
- noix

Equilibre alimentaire

Pour un petit-déjeuner équilibré, tu peux accompagner une à deux parts avec un yaourt nature ou du fromage blanc, un fruit de saison et une boisson chaude ou froide (thé, tisane, matcha, café).



Astuces conservation & dégustation

Je cuisine ce petit-déjeuner la veille ou le week-end. Je le conserve au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. Le jour J, je le réchauffe au micro-ondes entre 30 et 45 secondes ou au grille-pain.



à préparer la veille

BAKED OAT
tout chocolat

Je te présente à nouveau un de mes petits-déjeuners préférés le baked oat mais cette fois-ci façon brownie, une version bien gourmande et surtout bien rassasiante.

étapes de préparation

- Préchauffes le four à 180 °C.
- Dans un saladier, écrases une banane bien mûre en purée à l'aide d'une fourchette.
- Casses les œufs et mélanges le tout avec une càs de miel.
- Verses les flocons d'avoine. Tamises bien le cacao et la levure chimique. Mélanges jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoutes quelques pépites de chocolat et enfournes pendant environ 25 à 30 min (la cuisson peut varier en fonction des fours).
- Sors du four et laisses refroidir.

ingrédients

- 1 banane bien mûre
- 2 oeufs
- 1 càs de miel ou sirop d'agave
- 50g de flocons d'avoine
- 1 càs de levure chimique
- 2 càs de cacao en poudre non sucré
- quelques pépites de chocolat
- facultatif : 2 càs de lait ou boisson végétale

Equilibre alimentaire

Si tu n'aimes pas la banane, tu peux la remplacer par 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté.
Pour un petit-déjeuner équilibré, je te conseille d'ajouter :

- un fruit et/ou un légume de saison
- un produit laitier comme du fromage blanc ou un yaourt nature (en fonction de ton niveau de faim)



Astuces conservation & dégustation

Généralement, je prépares ce baked oat la veille. Je peux également doubler voire tripler les quantités pour en avoir plus dans la semaine, en les mettant dans des moules à muffins. Après que mon baked oat a refroidi, je le conserve au réfrigérateur et je le réchauffes 45 secondes au micro-ondes le lendemain matin.

Découvres les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



GRANOLA
d'automne

à préparer la veille

Si tu cherches un petit-déjeuner sain & gourmand pour égayer tes matins d'automne, ce granola est parfait pour toi!

étapes de préparation

- Préchauffe ton four à 180°C et prépare une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélange les flocons d'avoine, les noix concassées, la cannelle, la muscade, le gingembre (si tu en utilises) et la pincée de sel.
- Dans une petite casserole à feu doux, mélange la purée d'amande, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Remue jusqu'à ce que le mélange soit homogène et légèrement réchauffé (cela facilitera son incorporation aux ingrédients secs). Tu peux également le faire au micro-ondes pendant 30s.
- Verse le mélange humide sur les ingrédients secs. Mélange bien jusqu'à ce que les flocons d'avoine et les noix soient bien enrobés.
- Étale uniformément le mélange sur la plaque de cuisson. Fais cuire au four pendant 20-25 minutes, en remuant à mi-cuisson pour obtenir un granola uniformément doré.
- La partie la plus importante : pour avoir un granola croustillant, lorsque tu le sors du four, laisse-le bien refroidir complètement. Il va devenir plus croustillant en refroidissant!

ingrédients

- 250g de flocons d'avoine
- 100g de noix, noisettes ou amandes
- 2 càs de beurre de cacahuète ou purée d'amande (ou autre purée d'oléagineux)
- 4 càs de miel, sirop d'agave ou sirop d'érable
- 2 càc de cannelle en poudre
- Pour avoir plus le goût du "cinnamon roll" : 1/2 càc de muscade et 1/2 càc de gingembre
- 1 càc d'extrait de vanille

Equilibre alimentaire

Pour un petit-déjeuner équilibré, tu peux déguster ce granola avec un fromage blanc, un yaourt ou du lait, un fruit de saison et une boisson chaude ou froide (thé, tisane, matcha ou café).



Astuces conservation & dégustation

Une fois refroidi, conserve-le dans un récipient hermétique. Il se conserve jusqu'à 2 semaines.



BARRES DE CÉRÉALES

pommes - cannelle

à préparer en avance

Des petites barres faciles et pratiques à transporter avec soi au travail ou au sport pour le petit-déjeuner ou le goûter

étapes de préparation

- Préchauffe ton four à 180 °C.
- Lave, épluche et coupe en petits dés les pommes. Hache grossièrement les fruits oléagineux.
- Dans un grand bol, mélange les flocons d'avoine, les noix ou les amandes hachées, la cannelle, et le sel.
- Dans un autre bol, mélange le miel, le beurre de cacahuète (ou la compote de pomme), et l'extrait de vanille. Ajoute les pommes à ce mélange.
- Verse le mélange humide dans le mélange sec et mélange bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
- Étale le mélange soit dans un moule à cake en tassant bien la préparation soit dans un moule à barres.
- Enfourne pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Laisse refroidir complètement dans le moule avant de couper en barres.

ingrédients pour 10 barres

- 250g de flocons d'avoine
- 100g d'amandes, noix ou noisettes
- 2 pommes moyennes
- 4 càs de miel
- 3 càs de beurre de cacahuète ou compote de pomme SSA
- 2 càc de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 càc d'extrait de vanille

Pour des barres plus protéinées, tu peux rajouter de la Whey.

Equilibre alimentaire

Tu peux consommer cette recette aussi bien pour le petit-déjeuner que pour le gouter. Elle est très pratique à transporter au travail. Je te recommande l'accompagner avec :

- un produit laitier : yaourt nature, fromage blanc, skyr, yaourt végétal...
- un fruit de saison : pomme, poire, banane, clémentines...

Quelles barres de céréales choisir au supermarché ?











OVERNIGHT OAT
façon apple pie

à préparer en avance

Cette overnight oat façon apple pie est un petit-déjeuner équilibré et rassasiant, super facile et rapide à préparer. Il se décline de multiples façons pour varier les plaisirs chaque matin.

étapes de préparation

- La veille, dans un bol, verse les flocons d'avoine, les graines de chia, l'eau et le miel. Mélange bien le tout, puis ajoute de l'eau ou du lait par-dessus. Place le bol au réfrigérateur toute la nuit.
- Le lendemain matin, coupe une pomme en petits dés. Ajoute les morceaux dans un autre bol, saupoudre de cannelle et mets-les au micro-ondes pendant 1min30.
- Sors la base d'overnight du réfrigérateur, incorpore du fromage blanc pour une texture plus crémeuse, puis verse les pommes par-dessus.

ingrédients

Pour la base :
- 50g de flocons d'avoine
- 1 càs de graines de chia
- 100g de fromage blanc
- 80ml d'eau ou de lait
- 1 càs de miel

Pour la garniture :
- 1 pomme
- 1 càc de cannelle en poudre (si tu n'aimes pas la cannelle, tu peux remplacer par de l'extrait de vanille)
- 1 càs d'amandes effilées

Equilibre alimentaire

Tu peux décliner la garniture de multiples façons :
- le fruit de ton choix : poire, banane, fruits rouges surgelés, mangue...
- du chocolat, beurre de cacahuète...
- des fruits oléagineux : noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou...
- des graines : lin, sésame, courges, chia...



Quels fromages blancs choisir ?











Découvres les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



MINI TACO
végétarien

moins de 15 min

Le petit-déjeuner salé parfait pour être rassasié longtemps sur la matinée! Il peut également se décliner pour la pause déjeuner (super pratique à emmener au travail!)

étapes de préparation

- Commence par émincer 1/2 oignon rouge.
- Dans une poêle préalablement huilée, fais revenir quelques instants l'oignon rouge émincé.
- Ajoute ensuite les émincés de soja, le sel, le poivre et le curry. Laisse revenir 3 à 4 minutes.
- Ajoute les pousses d'épinards puis verses le lait de coco et le fromage frais. Laisse cuire encore 5 minutes.
- Il ne te reste plus qu'à les ajouter dans des wraps, et c'est prêt !

ingrédients

- Une tortilla
- 100g d'émincés de soja
- 150g de pousses d'épinards
- 100ml de lait de coco
- 1 càc de fromage frais type Carré Frais, Saint Môret, Philadelphia...
- 1/2 oignon rouge
- 1 càc d'huile d'olive
- sel, poivre, curry

Equilibre alimentaire

Tu peux remplacer les émincés de soja par des oeufs, des émincés de poulet, du saumon ou bien des légumineuses comme des pois chiches.
Tu peux également varier les sauces. Tu peux remplacer le lait de coco par du pesto, du yaourt à la grecque, fromage blanc, skyr, sauce tomate, moutarde... bref tu peux décliner cette recette à l'infini!

Astuces conservation & dégustation

Une fois la préparation dans la poêle cuite, tu peux soit l'ajouter dans un tupperware, la réserver au réfrigérateur toute la nuit et la réchauffer le lendemain au micro-ondes, soit la servir directement dans les wraps.





à préparer en avance

TORTILLA CUP
salés

Ces tortilla cups sont parfaites pour un petit-déjeuner rapide, un brunch ou même un apéritif. Elles sont faciles à personnaliser selon tes goûts et ce que tu as sous la main.

étapes de préparation

- Préchauffe ton four à 180 °C (350 °F).
- Découpe les galettes wrap en cercles légèrement plus grands que les moules à muffins.
- Place chaque cercle de galette dans un moule à muffins pour former une coupe.
- Dans un bol, bats les œufs et assaisonne avec du sel, du poivre et de la ciboulette.
- Ajoute le fromage, la protéine choisie et les légumes hachés. Mélange bien.
- Remplis chaque tortilla cup avec le mélange d'œufs et de garnitures.
- Enfourne pendant environ 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits et que les bords des galettes soient dorés.

ingrédients pour 1 à 2 personnes

- 2 galettes wrap
- 3 oeufs
- fromage de ton choix : fromage de chèvre, comté, emmental
- protéine de ton choix : jambon, poulet, tofu, thon, saumon...
- légumes de ton choix : champignons, épinards, tomates...
- sel, poivre, ciboulette

Equilibre alimentaire

En fonction de tes besoins nutritionnels et de ton niveau de faim, je te conseille de prendre entre 2 à 4 tortilla cup avec un fromage blanc et/ou une poignée de fruits oléagineux.

Petit point “bien choisir ses oeufs” :



Privilégie les œufs de poules élevées en plein air ou biologiques, qui ont accès à une alimentation naturelle et variée. Vérifie également s’ils portent une mention de qualité ou de traçabilité, comme le label bio ou le code de marquage.

découvres les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



à préparer en avance

GAUFRES SALÉES
moelleuses

Elles se marient à merveille avec un œuf poché, de l'avocat ou même quelques tranches de saumon fumé pour un repas complet et équilibré. Un vrai régal qui change des tartines classiques tout en apportant les nutriments essentiels pour bien commencer la journée.

étapes de préparation

- Si tu utilises les flocons d'avoine, mixe les pour obtenir une farine d'avoine.
- Dans un bol, mélange le yaourt, les œufs, et le lait jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajoute la farine ou les flocons d'avoine mixés, la levure, le fromage râpé, le sel, et le poivre. Mélange bien.
- Si tu souhaites, ajoute des herbes ou des épices pour plus de saveurs.
- Fais chauffer ton gaufrier et huile-le légèrement.
- Verse une portion de pâte dans le gaufrier et fais cuire jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes à l'extérieur mais moelleuses à l'intérieur (environ 5 minutes).

ingrédients pour 1 à 2 personnes

- 100 g de farine ou flocons d'avoine
- 1 yaourt nature (ou yaourt grec)
- 2 œufs
- 50 ml de lait ou boisson végétale
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50 g de fromage râpé (parmesan, comté, ou cheddar)
- Sel, poivre
- Optionnel : herbes fraîches (persil, ciboulette) ou épices (paprika, cumin)

Equilibre alimentaire

En fonction de tes besoins nutritionnels et de ton niveau de faim, je te conseille de prendre entre 1 à 3 gaufres avec :

- une source de protéine et/ou produit laitier : jambon, blanc de dinde, blanc de poulet, oeufs brouillés, saumon fumé, fromage frais...
- un légume et/ou un fruit de saison

C'est facultatif, mais tu peux ajouter une source de matière grasse comme 1/2 avocat, une poignée de fruits oléagineux ou des graines...




IDÉES REPAS



VELOUTÉ D'AUTOMNE

patate douce, butternut et coco

Pour mes veloutés, j'adore faire rôtir mes légumes! Je trouve que ça rajoute des saveurs supplémentaires et une belle onctuosité à mes soupes.

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 200 °C.
- Épluche et coupe la butternut, les patates douces et l'oignon en morceaux. Si tu le souhaites, ajoute quelques gousses d'ail non pelées pour une touche d'arôme supplémentaire.
- Dispose les morceaux de légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrose-les d'un filet d'huile d'olive, saupoudre de sel, de poivre et, si désiré, de curry. Mélange bien et enfourne pendant environ 25-30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
- Pendant que les légumes rôtissent, chauffe le bouillon de légumes dans une casserole à feu doux.
- Une fois les légumes rôtis, retire les gousses d'ail (si tu en as utilisé) de leur peau. Place les légumes dans un blender ou utilise un mixeur plongeant et ajoute le bouillon chaud petit à petit pour obtenir la consistance désirée.
- Une fois que la texture est bien lisse, ajoute le lait de coco et mixe à nouveau pour bien incorporer.

ingrédients

- 1 petite butternut (environ 500 g)
- 2 patates douces (environ 400 g)
- 1 oignon
- 400 ml de lait de coco
- 700 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry ou de curcuma (optionnel)
- Sel, poivre
- Optionnel : quelques gousses d'ail pour rôtir avec les légumes

Equilibre alimentaire



Pour un repas équilibré, je te conseille d'accompagner ce velouté avec :

- soit une part de quiche ou de cake
- soit une salade composée : lentilles, crudités, vinaigrette...
- soit avec des toasts de pain complet avec du fromage frais et des oeufs brouillés ou des rillettes de thon



idées d'accompagnement

PIZZETTES
de patate douce

Pour un apéritif ou en accompagnement avec une salade,
ces pizettes sont un délice!

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 190 °C.
- Commence par laver, éplucher et couper en tranches (assez fines) les patates douces.
- Sur une plaque de cuisson, dispose les tranches de patate douce, badigeonne-les d'huile d'olive et assaisonne-les de sel et de poivre.
- Ajoute les garnitures : une càc de sauce tomate ou de pesto, du fromage de chèvre, du comté, des tomates, des pousses d'épinards, des herbes de Provence, de l'origan...
- Enfourne pendant 30 minutes.

ingrédients

- 2 patates douces
- sauce tomate ou pesto rosso
- fromage de chèvre, comté, féta...
- jambon de parme, jambon blanc, pois chiches, thon...
- noix, vinaigre balsamique...
- fleur de sel ou sel, poivre
- origan, herbes de Provence, thym, basilic...
- huile d'olive

Equilibre alimentaire

La patate douce présente de nombreux bienfaits pour la santé :

- **Source de fibres** : les fibres interviennent dans la digestion, elles permettent d'augmenter la satiété plus longtemps mais également dans le bon fonctionnement du transit.

- **Riche en antioxydants** : Elle est particulièrement riche en bêta-carotène, un antioxydant qui se transforme en vitamine A dans le corps, aidant à améliorer la santé des yeux et à renforcer le système immunitaire.

- **Riche en vitamines et minéraux** : En plus de la vitamine A, elle contient des vitamines C, B6, ainsi que du potassium et du manganèse, qui contribuent à la santé générale, notamment celle du cœur et des muscles.





CROQUE-MONSIEUR
automnal

moins de 15 min

Ce sandwich automnal est un véritable régal réconfortant, parfait pour les journées fraîches. Avec des champignons savoureux et du comté fondant, il combine simplicité et douceur. Idéal pour un repas rapide et gourmand !

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180 °C.
- Commence par laver et couper tes champignons en fines lamelles.
- Sur tes tranches de pain de mie, étale la moutarde, puis dispose une tranche de jambon (ou végé), les lamelles de champignons et le comté en petits dés. Referme le tout avec l'autre tranche de pain de mie.
- C'est facultatif, mais tu peux également ajouter une cuillère à café de yaourt à la grecque et des herbes aromatiques par-dessus ; cela rend le croque-monsieur moelleux !
- Enfourne pendant 15 minutes.

ingrédients

- 4 tranches de pain de mie complet, de seigle ou aux céréales
- 2 tranches de blanc de dinde, de jambon ou tranches végé
- 100g de champignons
- 70g de comté
- 2 càc de moutarde

Equilibre alimentaire

En fonction de tes besoins nutritionnels et de ton niveau de faim, tu peux accompagner un à deux croque-monsieur avec une salade et une vinaigrette ou bien une soupe de légumes!

Quels pains choisir au supermarché ?

















SHAKSHUKA
automnale

moins de 20 min

Un plat à la fois équilibré, savoureux et réconfortant, Idéal pour un repas rapide en semaine!

étapes de préparation

- Dans une grande poêle, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoute les dés de carottes et la butternut surgelée dans la poêle. Fais cuire pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir.
- Verse la pulpe de tomates dans la poêle ainsi que le yaourt à la grecque et le fromage frais. Assaisonne avec du sel, du poivre et les épices de ton choix (curry, cumin ou paprika). Laisse mijoter pendant environ 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.
- Fais quatre petits creux dans la sauce tomate et casse un œuf dans chaque creux. Couvre la poêle et laisse cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient cuits mais que les jaunes restent coulants (ou jusqu'à la cuisson désirée).
- Retire la poêle du feu. Sers la shakshuka chaude dans des assiettes et accompagne le tout de tranches de pain complet pour tremper.

ingrédients

- 1 càs d'huile
- 1/2 oignon
- 200g de potiron surgelé
- 2 carottes
- 200ml de pulpe de tomates
- 1 yaourt à la grecque
- 1 càs de fromage frais type St Môret, Philadelphia, Carrés Frais...
- 4 oeufs
- 2 tranches de pain complet
- sel, poivre, curry

Quelle sauce / purée de tomate choisir au supermarché ?















moins de 20 min

FRITTATA

épinards, tomates séchées & chèvre

Pour varier un peu des omelettes, j'adore faire ce plat ultra rapide et déclinable de multiples façons! Par ailleurs, pour les amateurs de petits déjeuner salés, cette recette est parfaite!

étapes de préparation

- Préchauffe à 180 °C.
- Dans un moule allant au four, casse les œufs et bats-les avec du sel, du poivre et les herbes aromatiques de ton choix.
- Ajoute le thon émietté, les pousses d'épinards, les tomates séchées et la féta. Tu peux également rajouter un peu de parmesan râpé si tu le souhaites. Mélange le tout et enfourne pendant 15 minutes (à surveiller en fonction des fours).
- Après cuisson, laisse refroidir quelques instants et c'est prêt !

ingrédients

- 3 à 4 oeufs
- 1 boite de thon
- une poignée de pousses d'épinards
- 5/6 tomates séchées
- 80g de féta
- sel, poivre, herbes aromatiques (herbes de Provence, origan...)

Equilibre alimentaire

Pour un repas équilibré, je te recommande d'accompagner ce plat avec une source de féculents. Par exemple, avec une salade composée comme des crudités, des légumineuses (lentilles, pois chiches...) et de la vinaigrette.

Quelques variantes :

- **Pour les légumes** : tu peux remplacer les pousses d'épinard par des tomates, des carottes, du brocoli, des champignons, du chou rouge...
- **Pour les protéines** : tu peux remplacer le thon par du jambon, du poulet, du saumon, des légumineuses...
- **Pour le fromage** : tu peux remplacer la féta par du fromage de chèvre, de la ricotta, de la mozza, du comté, de l'emmental, du parmesan...



moins de 30 min

QUICHE SANS PÂTE
automnal

Cette quiche sans pâte est un plat savoureux et réconfortant, parfait pour un repas léger et/ou rapide. Elle se sert aussi bien chaude que tiède, idéale pour ces lunchbox automnale!

étapes de préparation

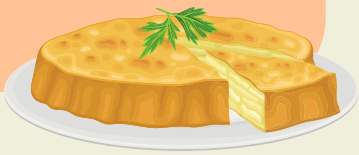
- Préchauffe le four à 180 °C et graisse légèrement un moule à tarte ou un plat allant au four avec du beurre ou de l'huile d'olive.
- Lave et coupe finement tes champignons en lamelles.
- Dans un grand bol, fouette les œufs et mélange-les avec du sel, du poivre, de l'origan, du fromage frais et du fromage blanc. Verse petit à petit la farine pour éviter les grumeaux et mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Ajoute ensuite le lait, puis les champignons, le comté et le jambon.
- Verse le mélange dans le moule préparé et étale la préparation uniformément.
- Enfourne pendant environ 25 à 30 minutes. Une fois cuit, laisse refroidir légèrement la préparation avant de la découper en parts.

ingrédients

- 3 oeufs
- 100g de fromage blanc
- 2 càs de fromage frais type St Môret, Philadelphia...
- 2 grosses cuillères à soupe de farine
- 200ml de lait ou boisson végétale
- 100g de champignons, carottes, tomates ou pousses d'épinards
- 3 tranches de jambon, une boite de thon émietté ou du tofu
- sel, poivre, origan

Equilibre alimentaire

Tu peux accompagner une part de quiche sans pâte avec une salade et une vinaigrette ou bien avec une soupe de légumes.





moins de 15 min

NOUILLES EXPRESS
au poulet

Cette recette sucrée-salée est la solution parfaite pour un repas rapide et savoureux, idéal après une journée de travail bien remplie !



étapes de préparation

- Commence par hacher la gousse d'ail en petits dés. Émince l'oignon en petits dés. Découpe les filets de poulet en cubes.
- Pour la marinade : dans un bol, mélange la sauce soja avec le gingembre, le miel, l'ail et l'oignon. Fais mariner le poulet dans la sauce pendant environ 5 minutes.
- Fais cuire les nouilles selon les indications sur l'emballage.
- Dans une poêle huilée, fais revenir le reste de l'oignon, puis ajoute les champignons et fais revenir pendant 3 à 4 minutes. Ajoute ensuite le poulet mariné.
- Dans un ramequin, mélange la maïzena et l'eau (pour éviter les grumeaux dans la poêle), puis verse dans la poêle. Laisse bien réduire à feu doux pendant 10 minutes.
- Ajoute les nouilles dans la poêle avec un peu d'eau de cuisson, mélange le tout et sers dans une assiette.

ingrédients

- 200g de nouilles de riz
- 2 filets de poulet ou 2 pavés de saumon ou tofu
- 200g de champignons ou carottes ou autres légumes
- les épices : 3 càs de sauce soja salée, 1 càs de gingembre en poudre, 1 càs de miel, 1 gousse d'ail hachée en petits dés, 1/4 oignon émincé en petits dés, poivre
- 1/4 d'oignon
- 2 càs de maizena + un fond d'eau

Equilibre alimentaire

Pour une option végétarienne ou non, tu peux remplacer le poulet par des pavés de saumon, du tofu ou des légumineuses.
Tu peux également remplacer les nouilles par une autre source de féculent : riz, quinoa, boulgour...



moins de 20 min

GNOCCHIS
sauce crémeuse aux brocolis

Qui n'aime pas les gnocchis ? Je les décline toujours de multiples façons mais là je te montre avec cette recette, comment les pimper et les rendre encore plus savoureux!

étapes de préparation

- Lave et coupe ton brocoli. Verse-le dans une casserole d'eau bouillante et laisse cuire pendant 15 à 20 minutes à couvert.
- Pour une version expresse (celle que je fais tout le temps), utilise directement des brocolis surgelés en les décongelant 5 minutes au micro-ondes.
- Égoutte le tout, réserve quelques-uns de côté et ajoute les autres dans un blender avec du yaourt à la grecque, du fromage frais, du sel, du poivre et du curry. Mixe le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène, puis réserve.
- Dans une poêle préalablement huilée, cuis tes gnocchis selon les instructions indiquées sur le paquet. Ajoute également les brocolis réservés et des tranches de bacon. En fin de cuisson, verse la sauce aux brocolis par-dessus les gnocchis et mélange le tout.
- Dresse les gnocchis dans une assiette, et c'est prêt !

ingrédients

- 325g de gnocchis
- 1 brocoli ou 200g de brocolis surgelés
- 1 yaourt à la grecque (125g)
- 2 càs de fromage frais type Saint Môret
- 4 tranches de bacon, jambon, poulet ou tranches végé
- sel, poivre, curry

Equilibre alimentaire

Si tu n'aimes pas du tout les brocolis, je te rassure, tu peux faire cette recette avec d'autres légumes comme des champignons, des carottes, de la butternut, des pousses d'épinards... Tu as juste à reprendre les mêmes étapes que le brocolis dans cette recette en remplaçant par ton légume préféré!

Quels gnocchis choisir au supermarché ?





ORZO CRÉMEUX

poireaux, crevettes & coco

moins de 20 min

Un plat à la fois équilibré, savoureux et réconfortant, Idéal pour un repas rapide en semaine!

étapes de préparation

- Commence par laver et couper les blancs de poireaux en fines rondelles. Émince finement l'oignon rouge.
- Dans une grande poêle, fais chauffer un peu d'huile à feu moyen. Fais revenir l'oignon rouge.
- Ajoute ensuite les poireaux et fais cuire pendant environ 5 à 7min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Pendant ce temps, dans une autre casserole, fais cuire les langues d'oiseau dans de l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet.
- Ajoute les crevettes dans la poêle avec les poireaux et l'oignon. Saupoudre de curry, de sel et de poivre. Fais cuire pendant 3 à 5 min jusqu'à ce que les crevettes soient bien réchauffées. Incorpore le lait de coco et le fromage frais dans la poêle. Mélange bien pour obtenir une consistance crémeuse. Ajoute l'orzo cuit et mélange jusqu'à ce que tout soit bien enrobé de sauce. Et c'est prêt !

ingrédients

- 200g de langues d'oiseau
- 200g de crevettes décortiquées ou pois chiches égouttés
- 200ml de lait de coco ou yaourt à la grecque
- 1 càs de fromage frais type St Môret, Carrés Frais, Philadelphia...
- 3 à 4 blancs de poireaux
- 1/2 oignon rouge
- sel, poivre & curry

Equilibre alimentaire

Tu peux décliner cette recette multiples façons avec :

- les **féculents** de ton choix : autres formes de pâtes, riz, semoule, quinoa, boulgour...
- les **protéines** de ton choix : blanc de poulet, dinde, colin d'Alaska , cabillaud, pois chiches, lentilles...
- les **légumes** de ton choix : pousses d'épinards, champignons, carottes, potimarron, fenouil...

Où trouver ce produit ?

Lorsque je fais une recette à base d'orzo sur Instagram, je reçois souvent la question "où les trouver". L'orzo se trouve aux rayons des pâtes. Voici quelques emballages pour t'aider à les trouver lors de tes courses :











moins de 20 min

PÂTES
aux 3 ingrédients

Savais-tu qu'avec seulement 3 ingrédients, tu obtiens des petites pâtes (de la forme que tu veux), c'est super facile et tu peux les accompagner de diverses façons! Je te présente une de mes préférées : une sauce aux champignons!

étapes de préparation

- Dans un saladier, commence par mélanger l'œuf, le sel, le poivre et la ricotta. Verse petit à petit la farine. N'hésite pas à rajouter de la farine tant que tu n'obtiens pas une belle boule de pâte homogène (tu peux regarder la vidéo pour voir la texture de ma pâte).
- Forme ensuite de petites boules lisses et homogènes (tu peux former des gnocchis) et ajoute-les dans une casserole d'eau bouillante. Lorsqu'elles remontent à la surface, tu peux les égoutter ; elles sont cuites !
- Dans une poêle préalablement huilée, fais revenir l'échalote, puis les champignons coupés en lamelles. Ajoute le yaourt à la grecque et le fromage frais, puis le parmesan. Verse les pâtes dans la poêle pour les mélanger avec la sauce, et c'est prêt !

ingrédients

Pour les pâtes :
- 1 oeuf
- 150g de ricotta
- 100g de farine
- sel, poivre

Pour la sauce :
- 200g de champignons frais
- 1 yaourt à la grecque
- 1 càs de fromage frais type St Môret
- une poignée de parmesan râpé
- 1 échalote

Astuces conservation & dégustation

Je te recommande de déguster ce plat le jour-même car les pâtes réchauffées le lendemain ont tendance à être moins bonnes. Sinon, je te conseille de les réchauffer à la poêle.

découvres les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo


COLLATION



Mini Bowl
pomme fondante

moins de 5 min

Je te partage une petite collation express que j'adore faire en automne ou en hiver. Ce mini bowl est à la fois réconfortant et rapide à préparer, parfait pour se régaler tout en faisant le plein de douceur pendant les jours plus frais.

étapes de préparation

- Commence par laver, éplucher et couper une pomme en petits dés.
- Ajoute-la dans un bol et saupoudre de cannelle. Mélange le tout et mets au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 600 W.
- Dans un autre bol, verse le fromage blanc et un peu d'extrait de vanille, mélange le tout, puis ajoute les morceaux de pomme.

ingrédients

- 100g de fromage blanc, yaourt nature ou à la grecque
- 1 pomme
- 1 càc de cannelle
- un peu d'extrait de vanille

Equilibre alimentaire

Tu peux varier les épices et les fruits : en été, je le fais avec des pêches, des fraises et en hiver avec des pommes, des poires...
Tu peux également faire cette recette en version "petit-déjeuner" en ajoutant une source de féculents : des flocons d'avoine, du muesli, du granola ou encore des tartines de pain en accompagnement!

Mon avis sur les produits "ligth" :

Depuis les années 1980, les recommandations diététiques ont fortement insisté sur la réduction des graisses, surtout saturées, pour lutter contre l'obésité et les maladies cardiovasculaires.
Cela a entraîné une explosion des produits "light" ou "allégés", et a conduit à la croyance que les matières grasses étaient systématiquement néfastes, sans prendre en compte leur rôle essentiel, comme dans l'absorption des vitamines et la régulation de la satiété.

Cependant, ces dernières années, cette tendance s'est inversée. On réalise désormais que les produits allégés ne sont pas toujours plus sains. Pour compenser la perte de goût due à la réduction des graisses, beaucoup de fabricants ajoutent des **sucres**, **édulcorants** ou **additifs**.

Alors voici mon avis sur ces produits : tous ces produits ne sont pas mauvais, à condition de **bien lire les étiquettes** et de privilégier des produits avec **peu d'additifs**, de **sucres ajoutés,** et d'**ingrédients artificiels**. Par exemple, les yaourts nature allégés sans sucre ajouté ou les versions légères de fromages peuvent être des options intéressantes. Il est important de choisir des produits allégés qui sont minimalement transformés et qui ne contiennent pas d'additifs pour compenser le manque de goût.





moins de 15 min

BISCUITS CACAHUÈTE - CHOCO

4 ingrédients

Tu cherches une collation facile à emporter au travail ? J'ai la solution pour toi! Ces biscuits sont rapides et faciles à préparer la veille et te permettront d'être rassasié jusqu'au prochain repas!

étapes de préparation

- Préchauffe ton four à 180°C.
- Commence par concasser ton chocolat en petits morceaux.
- Dans un saladier, écrase la banane à l'aide d'une fourchette en purée. Verse le beurre de cacahuète et mélange jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Ajoute ensuite les flocons d'avoine puis le chocolat concassé. Mélange à nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- À l'aide d'une cuillère, forme des petits tas comme pour des cookies sur une plaque de cuisson. Enfourne pendant 15 min. Laisse refroidir après la cuisson.

ingrédients

- 1 banane bien mûre ou 100g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 2 càs de flocons d'avoine
- 1 càs de beurre de cacahuète
- quelques carrés de chocolat concassés

Equilibre alimentaire

En fonction de tes besoins nutritionnels et de ton niveau de faim, tu peux déguster un à deux biscuits avec un fruit de saison (pomme, poire, kiwis, clémentines...), un produit laitier (yaourt fromage blanc, skyr ou yaourt à la grecque) et une boisson chaude.



Astuces conservation & dégustation

Tu peux également faire ces cookies dans une poêle si tu ne disposes pas de four ou bien au Air Fryer pendant 10 min à 190°C.



moins de 10 min

GALETTES DE RIZ
façon tiramisu

Je ne sais pas pour toi, mais j'ai toujours des galettes de riz ou des tartines Wasa dans mon placard, au cas où je manquerais de pain. Malheureusement, elles finissent souvent oubliées au fond du placard. Aujourd'hui, je te propose une astuce à la fois saine et gourmande pour les réutiliser!

étapes de préparation

- Prépare l'expresso.
- Dans un bol, mélange le yaourt à la grecque avec du miel et de la vanille.
- Trempe une galette dans l'expresso et ajoute-la dans une assiette. Étale un peu du mélange au yaourt, puis répète l'opération avec une autre galette et le yaourt (tu peux faire autant d'étages que tu souhaites, mais je recommande pour une personne de ne pas dépasser 2 ou 3 galettes).
- Saupoudre le tout de cacao et c'est prêt !

ingrédients

- 2 à 3 galettes de riz ou maïs
- 1 yaourt nature, fromage blanc ou yaourt à la grecque
- 2 shot d'expresso
- 1 càs de miel
- un peu d'extrait de vanille
- du cacao sans sucre

Equilibre alimentaire

En fonction de tes besoins nutritionnels et de ton niveau de faim, tu peux accompagner ces galettes avec un fruit de saison : une banane, une pomme, une poirée, 2 kiwis...

Mon avis sur les galettes de riz

Les galettes de riz contiennent généralement peu de calories, ce qui les rend attrayantes pour ceux qui cherchent à contrôler leur apport calorique. De plus, elles sont souvent bien tolérées et peuvent être utiles pour les personnes ayant des troubles digestifs.

Cependant, bien qu'elles soient faibles en calories, elles sont également pauvres en nutriments essentiels comme les fibres, les protéines, les vitamines et les minéraux. Elles ne fournissent donc pas une satiété durable ni un apport nutritionnel intéressant.

Pour mes patients qui ont tendance à grignoter facilement dans la journée, je leur recommande plutôt de prendre du pain ou des **tartines Wasa**, qui sont riches en fibres et apportent une satiété plus longue.


MORGANE MONCOMBLE
AUTOMNE POUR TE PARDONNER

moins de 10 min

MUGCAKE
façon cinnamon rolls

Facile et rapide à préparer, ce mugcake moelleux égayera tes pauses gourmandes pour cet automne !

étapes de préparation

- Commence par faire fondre 30 g de beurre.
- Dans un bol, mélange les ingrédients secs : farine, sucre, cannelle, gingembre, muscade et levure chimique. Ajoute ensuite 1 cuillère à soupe de beurre fondu et le lait.
- Dans un autre bol, mélange 1 cuillère à soupe de beurre avec du sucre et de la cannelle.
- Dans une tasse, verse la moitié de la pâte du premier bol, puis ajoute toute la préparation du deuxième bol, et termine avec l'autre moitié de la pâte. (Tu peux visionner la vidéo pour mieux comprendre les étapes du mug cake.)
- Cuis le mug cake au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 600 W. Fais attention en sortant le mug cake, car il peut être chaud. Laisse refroidir quelques instants et bon appétit !

ingrédients

- 3 càs de farine
- 1 càs de sucre de canne ou de miel
- 1/2 càc de cannelle
- 1 pincée de gingembre (1/4 de càc)
- 1 pincée de muscade (1/4 de càc)
- 1/4 càc de levure chimique
- 3 càs de lait
- 1 càs de beurre

Pour la garniture : 1 càs de beurre fondu / 1 càs de sucre de canne / 1/4 càc de cannelle

Equilibre alimentaire

En fonction de ton niveau de faim et de tes besoins nutritionnels, tu peux déguster la moitié ou entier ce mugcake et l'accompagner un fruit de saison (raisin, prunes, mirabelles, poires...).



découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



POM'CAKE
moelleux & croquant

moins de 20 min

Des petits pancakes moelleux avec une délicieuse surprise croquante et juteuse à l'intérieur grâce aux pommes!

étapes de préparation

- Commence par préparer la pâte à pancake. Dans un saladier, bats les oeufs avec le miel et la cannelle.
- Tamise la farine et la levure chimique. Pour finir, verse le lait et mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Épluche les pommes (si tu le souhaites) et coupe-les en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Retire le cœur avec un petit emporte-pièce ou un couteau pour enlever les pépins.
- Plonge chaque rondelle de pomme dans la pâte à pancakes, en t'assurant qu'elles soient bien enrobées.
- Dans une poêle légèrement graissée, dépose délicatement les rondelles de pomme enrobées dans la poêle et fais-les cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que la pâte soit cuite.

ingrédients

- 1 à 2 pommes
- 1 oeuf
- 1 càs de miel ou sucre vanillé
- cannelle
- 120g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 160ml de lait ou boisson végétale

Equilibre alimentaire

Tu peux également réaliser cette recette pour le petit-déjeuner. Pour une collation équilibrée, tu peux accompagner 2/3 pancakes avec une poignée de fruits oléagineux et/ou un yaourt nature avec une boisson chaude ou froide.



découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo

NOËL



idée d'entrée

COURGES FARCIES

idée d'entrée

Une petite idée d'entrée originale pour un repas de noël

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 200 °C. Coupe le haut des courges et vide-les. Mets-les au four pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, lave, épluche et coupe un oignon en petits dés, une carotte en rondelles et une patate douce en petits dés.
- Dans une poêle préalablement huilée, fais revenir l'oignon, la carotte et la patate douce. Verse 200 ml de bouillon et assaisonne de sel, de poivre, de curry et de cumin. Laisse mijoter pendant que les courges finissent de cuire au four.
- Mixe le tout et verse le velouté dans les mini courges. Enfourne à nouveau pendant 10 minutes, le temps que le fromage grille.
- Après cuisson, j'ai ajouté du pain d'épice émietté, quelques noisettes et parsemé d'herbes de Provence !

ingrédients

- 3 courges
- une carotte
- une grosse patate douce
- 200ml de bouillon de cube
- 200ml de lait de coco
- comté râpé
- sel, poivre, curry, cumin

Les bienfaits des courges

LLes courges offrent de nombreux bienfaits pour la santé :

- Elles sont riches en **vitamines** (A, C, E) et en **minéraux** comme le potassium. Elles participent à la santé des yeux, du cœur, et renforcent le système immunitaire.
- Elles sont sources **d'antioxydants** (bêta-carotène, lutéine), ce qui contribue à la protection des cellules.
- Elles contiennent une forte teneur en **fibres**, favorisant ainsi la digestion et la satiété.



découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



idée d'entrée

FONDANTS DE
potiron & rouy

Pour ton apéritif de Noël, ces petits fondants vont faire fureur !

étapes de préparation

- Commence par cuire le potiron surgelé dans une poêle pour le décongeler. Une fois cuit, réduis-le en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un blender.
- Préchauffe le four à 180 °C.
- Dans un saladier, bats les œufs avec le beurre et le lait. Ajoute le potimarron et mélange jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.
- Assaisonne avec du sel, du poivre, puis ajoute les épices et le parmesan. Tamise la farine et incorpore-la en mélangeant bien.
- Verse la préparation dans des moules à muffins : dépose une première cuillère à café de préparation dans chaque moule, ajoute ensuite le fromage de ton choix (privilégie un fromage qui fond bien), puis recouvre de préparation. Répète cette étape pour tous les autres moules.
- Enfourne à 180 °C pendant 15 à 20 minutes (veille à surveiller la cuisson, car les fondants peuvent cuire très rapidement ou prendre un peu plus de temps selon ton four !).

ingrédients

- 250-300g de potimaron (je te recommande de prendre du surgelé c'est plus rapide et facile, je le trouve à Carrefour ou Picard)
- 120g de farine (j'ai fait moitié farine complète T110 moitié farine blanche T55)
- 2 œufs
- 30g de beurre ou de margarine
- 2 cas de parmesan
- 100ml de lait
- le fromage de son choix : rouy, comté, bleu...)
- sel, poivre, et épices de son choix

Alternatives

Si tu n'aimes pas le potiron, pas de panique! Tu peux remplacer par d'autres légumes comme la carotte, le brocoli, la courgette en été ou bien par de la pomme de terre ou de la patate douce! Fais les bien cuire afin de les réduire en purée pour les intégrer à la préparation!



idée de repas

CRUMBLE DE SAUMON
& pistaches

Si tu souhaites épater tes convives, testes cette recette de saumon en croûte de pistache. Elle promet d'émerveiller les papilles!



étapes de préparation

- Dans un blender, ajoute les pistaches, la chapelure, l'échalote, les jaunes d'œuf et mixe le tout.
- Sur une feuille de papier cuisson, place deux filets de saumon. Dans un ramequin, verse l'huile d'olive et la moutarde, puis badigeonne les filets.
- Ajoute ensuite le crumble de pistache en appuyant légèrement sur les filets pour que le crumble s'imprègne bien.
- Ajoute ensuite les pois chiches égouttés et les carottes. Badigeonne-les également du mélange moutarde/huile d'olive.
- Enfourne pendant 20 minutes à 180 °C.
- Pendant ce temps, dans une assiette creuse, ajoute en base le fromage blanc assaisonné avec du sel et du poivre. Une fois le saumon et les pois chiches cuits, place-les par-dessus. Et c'est prêt !

ingrédients

- 2 filets de saumon (ou autres poissons)
- 50g de pistaches
- 40g de chapelure ou flocons d'avoine mixés
- 2 jaunes d'oeufs
- 1/2 échalote
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde
- 200g de pois chiches égouttés
- 500g de carottes ou autres légumes
- 200g de fromage blanc
- sel, poivre

Equilibre alimentaire

Pour une alternative végétale, le poisson peut être remplacé par du tofu fumé ou du seitan. Si vous avez du mal à digérer les pois chiches, vous pouvez les remplacer par d'autres légumineuses ou de la purée de patate douce.

découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



idée d'entrée

GNOCCHIS MAISON
à la patate douce

Tu peux décliner les gnocchis de multiples façons
mais ceux à la patate douce restent mes préférées!



étapes de préparation

- Épluche et coupe les patates douces en petits morceaux. Plus les morceaux sont petits, plus la cuisson sera rapide. Dans une casserole, laisse cuire à feu moyen pendant environ 10-12 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
- Une fois les patates douces cuites, laisse-les légèrement refroidir avant de les écraser en purée.
- Incorpore l'œuf à la purée de patate douce, mélange bien. Ajoute progressivement la farine en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse et un peu collante, mais qui se tient.
- Sur un plan de travail fariné, divise la pâte en plusieurs morceaux. Roule chaque morceau en un boudin d'environ 2 cm de diamètre, puis coupe-le en petits morceaux pour former les gnocchis.
- Dans une casserole d'eau salée, plonge les gnocchis dans l'eau bouillante. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont cuits. Égoutte-les délicatement.
- Tu peux les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile d'olive pour les rendre légèrement croustillants, puis les accompagner d'une sauce de ton choix (sauce tomate, pesto, beurre de sauge, etc.).

ingrédients

- 2 grosses patates douces
- 150 à 200 g de farine (ajuste selon la texture)
- 1 œuf
- Sel et poivre, au goût
- Un peu de farine pour le plan de travail

Equilibre alimentaire

Pour un repas équilibré, tu peux accompagner ces gnocchis :

- d'une source de **protéine** : viande hachée, poulet, dinde, saumon, pois chiches, tofu...
- d'un **légume** : salade, tomate, épinards, champignons...
- de crème, moutarde, pesto, noix, noisettes, crème de balsamique...



idée goûter - dessert

GÂTEAU DE NOËL

pommes, chocolat & cannelle

Facile à préparer et facilement transportable, il allie plaisir et équilibre pour un en-cas savoureux à emporter partout!

étapes de préparation

- Dans un saladier, bats les œufs avec le miel, le fromage blanc et la cannelle jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
- Ajoute petit à petit la farine et la levure tamisées, en mélangeant pour éviter les grumeaux. Incorpore ensuite la poudre de noisettes.
- Ajoute les pommes coupées en petits dés, le chocolat et les noisettes concassées.
- Verse la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et enfourne pendant 30 minutes (tu peux vérifier la cuisson à partir de 25 minutes en enfonçant la pointe d'un couteau dans la pâte).
- Après la cuisson, laisse refroidir quelques instants et bon appétit !

ingrédients

- 3 oeufs
- 40g de sucre, de miel ou sirop d'agave
- 200g de fromage blanc ou yaourt à la grecque
- 120g de farine
- 40g de poudre de noisettes ou d'amandes
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 pommes
- 50g de chocolat
- 1 poignée de noisettes
- 1 càc de cannelle
- facultatif : un peu d'extrait de vanille

Equilibre alimentaire

Dans cette recette, je te propose une version plus équilibrée de "gâteau", parfaite pour accompagner tes petits déjeuners ou collations régulières. Cela dit, il est important de se rappeler **qu'une alimentation saine et bienveillante inclut également la liberté de cuisiner des plats et des desserts simplement parce qu'on les apprécie, sans toujours se soucier des portions**. Tu peux tout à fait réaliser des recettes classiques de gâteaux, muffins ou pancakes avec du sucre et/ou du beurre, tant que cela reste occasionnel et que ton alimentation globale demeure équilibrée.

En fonction de tes besoins nutritionnels et de ton niveau de faim, tu peux accompagner une à deux parts de ce gâteau avec un yaourt ou une compote sans sucres ajoutés ainsi qu'une boisson chaude ou froide.



idée collation -dessert

BANANA BREAD
aux épices de noël

Pour le goûter ou le dessert, ce banana bread est parfait pour les fêtes avec ses saveurs chaleureuses et réconfortantes.

étapes de préparation

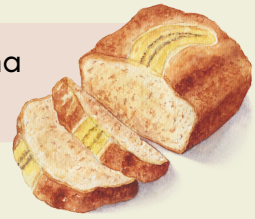
- Préchauffe le four à 180°C.
- Dans un grand bol, écrase 2 bananes à la fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajoute les œufs, le sucre et le beurre fondu. Mélange bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.
- Tamise la farine, la levure chimique, la cannelle, le gingembre, la muscade et la pincée de sel dans le mélange précédent. Ajoute également l'extrait de vanille et mélange doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Si tu le souhaites, incorpore les noix concassées et/ou les pépites de chocolat.
- Verse la pâte dans le moule à cake, ajoute la dernière banane en déco par dessus la pâte et enfourne pour environ 45-50 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
- Laisse refroidir avant de démouler et déguste ce banana bread parfumé aux épices de Noël!

ingrédients

- 3 bananes bien mûres (1 pour la déco)
- 2 œufs
- 50g de cassonade, de sucre de coco ou de miel
- 80g de beurre ou beurre de cacahuète
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 càc de cannelle, 1/2 càc de gingembre moulu, 1/4 càc de muscade
- 1 pincée de sel
- 1 càc d'extrait de vanille
- 50 g de noix
- 50 g de pépites de chocolat

Equilibre alimentaire

Pour un goûter équilibré, tu peux accompagner une à deux tranches de banana bread avec un fromage blanc, un yaourt ou du skyr et un fruit de saison.



Astuces conservation & dégustation

Les jours suivants, tu peux réchauffer les tranches de banana bread quelques instants au grille-pain afin de garder le moelleux du gâteau!



idée dessert

MOUSSE AU CHOCOLAT

4 ingrédients

À l'approche de Noël, je te propose une recette de mousse au chocolat saine & gourmande parfait pour tes desserts ou tes collations!

étapes de préparation

- La veille, congèle les bananes coupées en morceaux.
- Le lendemain, ajoute dans ton blender les bananes congelées, le chocolat fondu, l'extrait de vanille et les épices. Mixe le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Verse le mélange dans des verres et réserve au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.

ingrédients

- 3 bananes congelées ou 200g tofu soyeux
- 75g de chocolat noir
- extrait de vanille
- 1/2 càc de gingembre, 1 càc de cannelle, 1/2 càc de cardamome

Equilibre alimentaire

Pour cette recette, je te propose une version plus équilibrée de "mousse au chocolat", notamment si tu as du mal à digérer lors des fêtes de noël. Cependant, il est important de se rappeler qu'une alimentation saine et bienveillante inclut également **la liberté de cuisiner des plats et des desserts** simplement parce qu'on les apprécie, sans toujours se soucier des portions notamment avec les fêtes de noël. Tu peux tout à fait réaliser la recette originale de la mousse au chocolat avec du sucre et/ou du beurre, tant que cela reste occasionnel et que ton alimentation globale demeure équilibrée.

Le tofu soyeux, qu'est-ce que c'est ?

Le tofu soyeux est une variété de tofu à la texture douce et crémeuse, différente du tofu ferme. Il est plus riche en eau et se distingue par sa consistance lisse, idéale pour les recettes comme les desserts, les sauces, ou les soupes. Il est souvent utilisé pour apporter de l'onctuosité sans ajout de produits laitiers. Si tu as l'occasion un jour de tester, je te recommande vraiment de le faire avec cette mousse, c'est très onctueux et léger, tout en apportant une alternative végétale et riche en protéines!



HIVER

PETIT-DÉJEUNER


STAINLESS STEEL
DAYS
Payments
Coupon Now!
Victor Welton did

moins de 10 min

MAXI PANCAKE
moelleux

Avec sa texture moelleuse, ce pancake est parfait pour bien commencer la journée. Facile à préparer, il peut se décliner de multiples façons selon tes envies!

étapes de préparation

- Dans un bol, mélange la farine d'avoine, la levure chimique et le sel.
- Dans un autre bol, écrase une banane en purée puis bats-la avec l'œuf, le lait, l'extrait de vanille et le miel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Verse le mélange liquide dans le mélange de farine et mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Dans une poêle préalablement huilée ou beurrée, verse toute la pâte pour former un grand pancake. Fais cuire pendant environ 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus. Retourne délicatement et fais cuire l'autre côté pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajoute ensuite les toppings de ton choix et c'est prêt !

ingrédients

- 50 g de farine de blé ou d'avoine ou de flocons d'avoine mixés préalablement
- 1 œuf
- 100 ml de lait ou boisson végétale
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'érable (facultatif)
- 1/2 banane écrasée ou 50g de compote de pomme SSA
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Une pincée de sel
- un peu d'extrait de vanille

Equilibre alimentaire

Tu peux ajouter en topping un peu de yaourt nature et un fruit de saison ou surgelé par dessus : banane, pomme, fruits rouges surgelés, kiwi...





moins de 15 min

PORRIDGE
salé ultra réconfortant

Ce porridge salé est non seulement réconfortant mais aussi super rassasiant. Tu peux le consommer également lors d'un repas express! N'hésite pas à personnaliser les garnitures selon tes goûts !

étapes de préparation

- Lave et coupe les champignons en lamelles. Epluche et émince finement l'oignon.
- Dans une poêle préalablement huilée, fais revenir l'oignon quelques instants puis les champignons.
- Dans une casserole, verse les flocons d'avoine, le sel, le poivre et le lait. Mélange régulièrement pendant 5 min. Dés que le porridge commence à bouillir, baisse la température.
- Verse le tout dans une assiette, puis les champignons avec les oignons par dessus. Dans la même poêle, fais cuire un œuf au plat. Une fois cuit, dépose-le délicatement sur le porridge.

ingrédients

- 50g de flocons d'avoine
- 125ml de lait ou boisson végétale
- 100g de champignons
- 30g de comté ou autre fromage (emmental,
- 1/4 oignon
- Comté
- garnitures : un oeuf au plat, jambon, pois chiches, tofu fumé...

Equilibre alimentaire



Je trouve que cette recette est le petit-déjeuner salé parfait :

- Elle est **riche en fibres** grâce à la présence de flocons d'avoine et de champignons, parfait pour une bonne digestion et une satiété plus longue.
- Elle a un **bon apport en protéines** grâce à l'ajout de lait, d'œuf, de jambon ou de tofu fumé, essentiels pour la construction musculaire et également pour la satiété.

découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo


200ml
100ml

GINGER SHOT
énergisant

moins de 10 min

Parfait pour renforcer son système immunitaire, ce petit shot est un véritable coup de fouet naturel à intégrer dans sa routine quotidienne en hiver.

étapes de préparation

- Épluche le gingembre et coupe-le en petits morceaux.
- Dans un mixeur, ajoute les morceaux de gingembre, le jus de citron, le miel (si tu en utilises) et l'eau. Mixe le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Si tu préfères un shot plus lisse, passe le mélange à travers une passoire fine ou un filtre à café pour enlever les pulpes.
- Verse le ginger shot dans un petit verre et consomme-le immédiatement pour profiter de tous les bienfaits !
- Tu peux ajuster la quantité d'eau selon la consistance que tu préfères.
- Pour un goût encore plus relevé, ajoute une pincée de poivre de Cayenne ou un peu de curcuma.

ingrédients

- 50 g de gingembre frais
- 1 citron (jus)
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 200 ml d'eau

Equilibre alimentaire

L'hiver, j'adore prendre un ginger shot pour mes journées les plus chargées et fatiguantes :

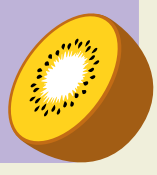
- Le gingembre est réputé pour ses **propriétés anti-inflammatoires** et **antioxydantes**, ce qui aide à renforcer le système immunitaire.
- Le citron apporte de la **vitamine C,** qui aide à combattre les infections.
- Le miel apporte un goût sucré naturel, mais également des **propriétés apaisantes** pour la gorge.
- Si tu ajoutes du curcuma, il contient des propriétés **anti-inflammatoires** et **antioxydantes**.

Petit point sur la vitamine C

La vitamine C est essentielle en hiver pour soutenir le **système immunitaire** et aider à **combattre les infections** comme le rhume. En plus de son effet stimulant sur l'immunité, elle est aussi un **puissant antioxydant** qui protège les cellules du stress oxydatif. On la trouve principalement dans les agrumes, les kiwis, les poivrons, et les choux.

Faut-il se complémenter ?
Pour la plupart des gens, une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes frais (5 fruits & légumes par jour), couvre suffisamment les besoins quotidiens en vitamine C (environ 1000 mg par jour pour un adulte).
Cependant, si ton alimentation ne fournit pas suffisamment cet apport, les compléments peuvent être utiles notamment en cas de carences, de fatigue persistante, ou lors de périodes de stress ou d'infections fréquentes.

Le savais-tu ?
100g de kiwis gold permettent de couvrir les besoins en vitamine C pour la journée!





moins de 25 min

TARTELETTES SALÉES
au fromage

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 190 °C.
- Dans un saladier, bats l'œuf avec du sel, du poivre, des herbes de Provence et des flocons d'avoine.
- Ajoute l'huile d'olive et le fromage râpé. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Sur une plaque de cuisson, forme des petits tas à l'aide d'une cuillère et enfourne pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à dorer.
- Laisse refroidir à la sortie du four et c'est prêt !

ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine ou farine
- 1 œuf (pour remplacer la banane et lier la pâte)
- 2 à 3 cuillères à soupe de fromage râpé (ex. gruyère ou parmesan)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- Épices au choix : herbes de Provence, poivre, paprika (facultatif)

Equilibre alimentaire

Pour un petit-déjeuner équilibré, tu peux accompagner ces tartelettes avec :

- une source de **protéine** et/ou **produit laitier** : une tranche de jambon, rillettes de thon, tranches de saumon fumé, oeufs brouillés, à la coque, fromage blanc...
- un **légume** et/ou un **fruit** de saison
- une source de **matière grasse** (facultatif) : avocat, une poignée de fruits oléagineux...





TORTILLA
omelette

moins de 10 min

Ce petit-déjeuner salé est délicieusement rassasiant, rapide et protéiné, parfait pour une matinée pleine d'énergie!

étapes de préparation

- Dans un saladier, bats les œufs avec le fromage blanc, le sel et le poivre.
- Dans une poêle préalablement huilée, verse l'omelette puis dépose la galette de blé par-dessus.
- Appuie délicatement pour que la galette s'imprègne de l'omelette. Laisse cuire 5 minutes sans retourner.
- Ajoute délicatement le wrap omelette dans une assiette et ajoute la garniture de ton choix. Et c'est prêt !

ingrédients

- Une galette de blé
- 2 œufs
- 3 càs de fromage blanc
- Sel, poivre

Pour les idées de garniture : voir la section "équilibre alimentaire"

Equilibre alimentaire

Pour équilibrer ce wrap omelette, tu peux ajouter :

- une source de **protéine** (ou non car les œufs peuvent suffire) : jambon, blanc de poulet, de la viande de grison, des légumineuses, du tofu...;
- une portion de **fruit et/ou un légume de saison** (fraises, pousses d'épinards, tomates cerises...)
- une source de **matière grasse** : avocat, graines, oléagineux...
- une **boisson** chaude ou froide pour l'hydratation

Quelle galette choisir au supermarché ?









découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



moins de 10 min

BANANA SPLIT
express

Ce petit-déjeuner ou collation express est délicieux mais aussi nutritif, parfait pour être rassasié longtemps sur la matinée! Si tu n'aimes pas la banane, pas de panique, cette recette est aussi faite pour toi, je t'ai mis des alternatives!

étapes de préparation

- Dans une assiette, étale le yaourt. Coupe une banane dans le sens de la longueur et ajoute-la par-dessus le yaourt.
- Dispose les fruits rouges par-dessus et verse un filet de beurre de cacahuète sur le mélange.
- Pour une touche finale, ajoute quelques noix ou graines si tu le souhaites. Et c'est prêt !

ingrédients

- 1 banane
- 100g de yaourt à la grecque, fromage blanc ou skyr
- les fruits de ton choix : fruits surgelés
- 1 càc de beurre de cacahuète ou d'amande (facultatif)
- Quelques noix ou graines pour le croquant (optionnel)

Equilibre alimentaire

Pour les personnes qui prennent de la Whey, vous pouvez mélanger la whey avec le fromage blanc et l'étaler ensuite dans l'assiette!

Si tu n'aimes pas la banane, tu peux remplacer par d'autres fruits : pomme, poire, pêche...

Mon avis sur les yaourts aromatisés

Je n'interdis aucun aliment à mes patients! Cependant, je leur recommande d'acheter directement des yaourts natures et de les aromatiser eux-mêmes avec 1 à 2 càc de miel, de confiture, de pâte à tartiner...
En effet, ils contiennent souvent des sucres ajoutés, des arômes artificiels, et des additifs qui ne sont pas nécessaires. En achetant des yaourts natures et en les aromatisant soi-même, cela permet de mieux contrôler la qualité des ingrédients et la quantité de sucre!





moins de 10 min

PORRIDGE
des rois

Ce porridge à la frangipane est non seulement nourrissant, mais il offre également une saveur délicieuse et réconfortante, parfaite pour commencer la journée et l'année. Il est rapide à préparer et peut être personnalisé selon tes préférences.

étapes de préparation

- Dans une casserole, ajoute les flocons d'avoine, le lait, la purée d'amande, l'extrait d'amande et une pincée de sel. Mélange bien.
- Fais chauffer à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 5 à 7 minutes.
- Si tu souhaites un peu plus de douceur, ajoute le miel ou le sirop d'érable à la fin de la cuisson.
- Verse le porridge dans un bol et garnis-le de fruits frais et d'amandes effilées pour une touche croquante.

ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait (ou lait végétal)
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande (ou d'amandes en poudre)
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)
- 1/2 cuillère à café d'extrait d'amande ou de vanille
- Une pincée de sel
- Fruits frais pour garnir (comme des poires ou des framboises)
- Quelques amandes effilées pour la décoration (facultatif)

Quelle purée oléagineuse choisir ?















moins de 10 min

CRUMBLE
poires & chocolat

Pour le petit-déjeuner ou le goûter, ce crumble est tellement réconfortant, je te recommande vraiment de tester pour cet hiver!

étapes de préparation

- Dans un bol, commence par mélanger le miel avec le beurre de cacahuète.
- Verse les flocons d'avoine avec un peu de farine et pétris jusqu'à obtenir un mélange sableux.
- Lave, épluche et coupe les poires en petits dés.
- Dans un plat allant au four, ajoute les poires, le chocolat concassé puis le crumble par-dessus. Ça part au four pendant 20 minutes à 180 °C.
- Après cuisson, laisse refroidir et c'est prêt !

ingrédients

- 80g de flocons d'avoine
- 40g de farine
- 2 càs de beurre de cacahuète ou autre purée oléagineuse : amande, noisette
- 2 poires
- 1/2 tablette de chocolat noir supérieur à 70%
- facultative : 1 cac de miel ou sirop d'érable

Equilibre alimentaire

Pour un petit déjeuner équilibré, je divise ce crumble en deux et je l'accompagne d'un fromage blanc, d'un yaourt ou d'un skyr avec une boisson chaude ou froide.



Astuces conservation & dégustation

Généralement c'est un petit déjeuner que je fais en avance soit la veille soit le dimanche. Je double voire triple les quantités pour en avoir pour 2 ou 3 petits déjeuners dans la semaine.

IDÉES REPAS



VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

& granola salé au curry



étapes de préparation

- Préchauffe le four à 200°C. Dispose les fleurettes de chou-fleur, l'ail et l'oignon émincé sur une plaque, arrose-les d'huile d'olive, puis sale et poivre. Fais rôtir au four pendant environ 25-30 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Pendant ce temps, prépare le bouillon de légume.
- Dans un blender, ajoute les fleurettes de chou-fleur, l'ail, l'oignon, le bouillon de légume et la crème. Mixe le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Tu peux rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre ou d'autres épices.

ingrédients

- 1 chou-fleur, coupé en fleurettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 700 ml de bouillon de légumes ou de volaille
- 200 ml de crème liquide, de yaourt à la grecque ou de lait de coco (selon tes préférences)
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade (optionnel)

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 160°C .
- Dans un grand bol, mélange les flocons d'avoine, les noix, les noix de cajou concassées, les graines de pavot, et les graines de courge.
- Dans un petit bol, fouette le blanc d'œuf avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, le curry et l'origan (ajoute un filet de miel si tu le souhaites).
- Verse le mélange liquide sur les ingrédients secs et mélange bien jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.
- Étale le granola de manière uniforme sur la plaque. Enfourne pour 25-30 min, en remuant à mi-cuisson pour que le granola soit bien doré et croustillant.
- Une fois doré, sors le granola du four et laisse-le refroidir complètement avant de le stocker dans un bocal hermétique ou bien de le parsemer par dessus ton velouté ou une salade!

ingrédients

- 100g de flocons d'avoine
- 50g de noix ou noisettes
- 50g noix de cajou
- 50g de graines de pavot
- 50g de graines de courge
- 50g d'huile d'olive
- 1 blanc d'oeuf
- facultatif : un filet de miel
- sel, poivre, curry, origan

découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



SOUPE DE BROCOLIS
& bleu

Cette soupe est crémeuse, riche en saveurs et bien réconfortante, idéale pour un repas d'hiver !

étapes de préparation

- Dans une grande casserole, fais chauffer un peu d'huile d'olive et fais revenir l'oignon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoute les pommes de terre et les brocolis dans la casserole. Verse le bouillon de légumes et porte à ébullition. Réduis ensuite le feu et laisse mijoter environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Retire la casserole du feu et mixe la soupe avec un mixeur plongeant ou un blender jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajoute le lait ou la boisson végétale ainsi que le fromage bleu émietté. Remets sur feu doux et mélange jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Assaisonne avec du sel, du poivre, et une pincée de curry.
- Sers la soupe chaude, avec éventuellement un peu de bleu émietté en garniture.

ingrédients

- 2 pommes de terre (moyenne)
- 400g de brocolis surgelés (ou frais)
- 50g de bleu
- 1/2 oignon ou 3 càs d'oignon surgelé
- 500ml de bouillon de légume
- 200ml de lait ou boisson végétale
- sel, poivre, curry

Equilibre alimentaire

Pour un repas équilibré, tu peux accompagner cette soupe de plusieurs éléments :

- Une source de **protéines** comme :
  - Une tranche de pain complet avec du houmous ou du fromage frais pour apporter des protéines végétales.
  - Une portion de poulet grillé ou des œufs durs pour plus de protéines.
- De **fibres** supplémentaires :
  - Une salade verte ou de crudités variées (carottes râpées, betteraves, etc.) pour ajouter des fibres et des vitamines à ton repas.
  - Un pain aux céréales ou aux graines pour plus de fibres et une meilleure satiété.

Quelle soupe choisir au supermarché ?













VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

ultra crémeux

Un de mes veloutés préférés : crémeux et prêt en moins de 20 minutes !

étapes de préparation

- Dans une casserole, fais chauffer l'huile d'olive. Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoute l'ail haché et les champignons coupés en morceaux, puis fais revenir le tout pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les champignons soient dorés.
- Verse le bouillon dans la casserole et porte à ébullition. Réduis le feu et laisse mijoter 10 minutes.
- Retire du feu et mixe le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajoute la crème fraîche, le sel et le poivre. Remets à chauffer quelques minutes à feu doux pour bien mélanger.
- Sers chaud, garni de persil frais si tu le souhaites.

ingrédients

- 500g de champignons de Paris (ou d'autres variétés)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 500ml de bouillon de légumes ou volaille
- 100ml de crème fraîche, de crème de soja / cajou ou de yaourt à la grecque
- 1 càs d'huile d'olive ou de beurre
- Sel, poivre
- Persil frais pour la garniture (facultatif)

L'importance de bien équilibrer son repas avec une soupe

Trop souvent, j'entends mes patients en consultation me dire que leur dîner se compose uniquement d'une soupe ou d'un velouté. Certains ont faim 1 à 2 heures après le repas, avant d'aller se coucher, tandis que d'autres se réveillent pendant la nuit ou se lèvent le lendemain avec une faim de loup.
Même si cela "cale", comme je l'entends souvent, une soupe seule ne constitue pas un repas équilibré. Voici comment équilibrer facilement une soupe ou un velouté :

- Apporte des **glucides** à côté ou dans ta soupe : les féculents sont le carburant principal de notre corps. Ils permettent de ne pas avoir faim 1 à 2 heures après le repas et favorisent également l'endormissement ! Tu peux ajouter dans ta soupe ou à côté : des pâtes, du riz, des pommes de terre, de la patate douce...

- Ajoute des **protéines**, qui favorisent notamment la satiété : poisson, poisson gras (thon, maquereau, anchois...), poulet, jambon, œufs, légumineuses...

- N'oublie pas les **matières grasses** dans ta soupe ou en accompagnement (huile d'olive, avocat, fruits oléagineux...)

Petit tips : pour apporter plus de fibres et de satiété à mon repas, je garde de côté des morceaux de légumes !





moins de 15 min

GALETTES DE SARRASIN

fondue de poireaux

Je te présente ma recette préférée de cet ebook : la galette de sarrasin fondue de poireaux et crevettes. C'est un repas équilibré, savoureux et facile à réaliser qui ravit mes papilles à chaque bouchée.

étapes de préparation

- Lave et coupe les blancs de poireaux en fines rondelles.
- Dans une poêle, fais fondre la noisette de beurre à feu moyen. Ajoute les poireaux et fais-les revenir pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonne avec du sel, du poivre et une pincée de curry.
- Ajoute les crevettes décortiquées aux poireaux dans la poêle. Fais cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient bien réchauffées et légèrement dorées. Ajoute ensuite le yaourt à la grecque, le fromage frais, la moutarde, le sel et le poivre. Remue bien pour bien mélanger les saveurs.
- Réchauffe les galettes de sarrasin dans une poêle à feu doux ou au micro-ondes.
- Sur chaque galette, dépose une portion de la fondue de poireaux et crevettes. Et c'est prêt!

ingrédients

- 2 galettes de sarrasin
- 3 blancs de poireaux
- 200g de crevettes décortiquées
- 150g de yaourt à la grecque
- 1 càs de fromage frais type St Môret, Carré Frais, Philadelphia...
- 1 noisette de beurre
- sel, poivre, curry

Equilibre alimentaire

Pour une option végétarienne ou non, tu peux remplacer les crevettes par du blanc de poulet, des pois chiches, des pois cassés ou du tofu. Pour les poireaux, tu peux remplacer par des champignons, des carottes ou des pousses d'épinards!

Petit point sur les crevettes :

Les crevettes sont d'excellentes sources de **protéines** (**20g de protéines pour 100g** de crevettes cuites). Les crevettes contiennent des vitamines et minéraux essentiels, notamment du **sélénium** (un puissant antioxydant), de la **vitamine B12** (importante pour le système nerveux), du **zinc**, du **phosphore**, et du **cuivre**.





moins de 15 min

GALETTES DE POMME DE TERRE
façon pizza

Découvre ces délicieuses galettes de pommes de terre, croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur. Faciles à préparer, elles sont parfaites en apéritif ou en plat principal, et peuvent être accompagnées d'une sauce au yaourt ou d'une salade.



étapes de préparation

- Lave, épluche et râpe une pomme de terre et râpe-les avec une râpe grossière.
- Etape très importante : Essore les pommes de terre râpées dans un torchon propre pour enlever l'excès d'eau. Cela aidera à obtenir des galettes croustillantes.
- Dans un bol, mélange les pommes de terre râpées, l'œuf, la farine, le sel, le poivre et les épices/herbes aromatiques choisies. Remue bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Pour une cuisson à la poêle : fais chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen. Fais cuire les galettes environ 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Pour une cuisson au four : préchauffe le four à 200 °C. Dispose les galettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourne pendant environ 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

ingrédients

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oeuf
- 2 càs de farine
- sel, poivre, curry ou autres épices / herbes aromatiques de son choix
- Les idées de garnitures sont dans la partie "équilibre alimentaire"

Equilibre alimentaire

Pour un apéritif, tu peux préparer des petites galettes et les servir avec une sauce au yaourt. Pour un repas équilibré, je divise la préparation en deux pour obtenir deux galettes "moyennes" et je les accompagne de :

- Un **produit laitier** : yaourt nature, yaourt à la grecque, fromage frais type St Môret, Philadelphia...
- Une source de **protéines** : jambon, blanc de dinde, blanc de poulet, saumon fumé, thon, houmous, tofu...
- Un **légume** de saison : pousses d'épinards, champignons, carottes, butternut, salade...



moins de 20 min

ONE POT PASTA
façon lasagne

Si, comme moi, tu n'as pas envie de passer 3 heures en cuisine et surtout d'avoir une tonne de vaisselle, teste cette recette tout-en-un de pâtes à la poêle !



étapes de préparation

- Commence par émincer l'oignon et l'ail. Lave et coupe les champignons en lamelles.
- Dans une grande poêle (ou un wok) huilée, fais revenir l'oignon et l'ail pendant environ 1 minute.
- Ajoute la viande hachée, les champignons, le sel et le poivre, et fais revenir quelques minutes (environ 3-4 minutes).
- Ajoute la purée de tomate.
- Ajoute ensuite petit à petit le bouillon de légumes, puis incorpore les pâtes à lasagne cassées.
- Laisse mijoter pendant 15 minutes.
- Après 15 minutes, vérifie si les pâtes sont cuites, sinon prolonge la cuisson de quelques minutes.
- Ajoute le tout dans des assiettes creuses et parsème de parmesan et d'origan pour finir.

ingrédients

- 1/2 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 200g de bœuf haché (ou alors 2 steaks hachés, 200g de pois chiches ou un bloc de tofu)
- 300ml de purée de tomate
- 500ml de bouillon de légumes
- 10 pâtes à lasagne coupées en petits morceaux
- 200g de champignons ou de pousses d'épinards
- sel, poivre, origan, parmesan

Astuces conservation & dégustation

Je te recommande de déguster ce plat le jour-même car les pâtes réchauffées le lendemain ont tendance à être moins bonnes. Sinon, je te conseille de les réchauffer à la poêle.

découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



moins de 20 min

BOULETTES DE LENTILLES

sauce teriyaki

Cette recette végétarienne est la preuve que l'on peut manger équilibré, facilement et rapidement tout en se régalant!

étapes de préparation

- Dans un blender, mixe les lentilles, les carottes, les œufs, le sel, le poivre et le curry.
- Verse le mélange dans un saladier et ajoute la farine ainsi que la chapelure. N'hésite pas à rajouter de la farine tant que tu n'obtiens pas une "boule" de pâte.
- Pour une cuisson au four : enfourne les boulettes pendant 20 minutes à 180 °C, ou pour une cuisson à la poêle, fais cuire les boulettes 10 minutes dans un peu d'huile.
- Pendant ce temps, prépare la marinade en mélangeant l'ail émincée finement, le gingembre, la sauce soja, le sésame, le vinaigre de riz, le miel, le jus de citron, sel et poivre.
- Après cuisson, verse la marinade par dessus les boulettes et c'est prêt!

ingrédients

- 250g de lentilles vertes cuites
- 1 oeuf
- 70g de chapelure
- 2 càs de farine (à ajuster)
- 1/2 carotte
- oignon cébette ou 1/2 oignon
- sel, poivre, curry
- huile d'olive
- Pour la marinade : une gousse d'ail, 1 càc de gingembre en poudre ; 1 càs de sauce soja, 1 càs d'huile de sésame, 1 càc de vinaigre de riz, 1 càc de miel, 1/2 jus de citron vert, sel et poivre

Equilibre alimentaire

Pour obtenir un repas végétarien complet et équilibré, je te recommande d'ajouter :

- Une source de **féculents** comme du riz, de la semoule, ou du boulgour... à cuire pendant que les boulettes sont au four
- Un **légume** de saison : pousses d'épinards, carottes, champignons...

Cette combinaison fournit au corps tous les acides aminés essentiels, nécessaires à la construction de la masse musculaire et au renouvellement des tissus.

découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



SALADE HIVERNALE

aux légumes rôtis & lentilles

moins de 20 min

Qui a dit qu'en hiver, on ne pouvait plus se faire des salades ? Cette salade colorée, mi-froide, mi-chaude, est parfaite pour faire le plein de bons nutriments tout en se régalant.

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 200 °C.
- Commence par laver, éplucher et couper en petits dés ou en lamelles : la patate douce, les carottes, les champignons, le chou et l'oignon rouge.
- Dans un plat allant au four, ajoute la tête d'ail, l'oignon émincé, les noisettes, les champignons, les carottes, la patate douce et le chou.
- Assaisonne le tout de sel, de poivre et d'épices de ton choix (ici : curry, paprika), puis badigeonne avec de l'huile d'olive.
- Enfourne pendant 25 minutes.
- Pendant ce temps, prépare la sauce. Dans un bol, mélange la moutarde avec le yaourt à la grecque, le fromage frais, la sauce soja, ainsi qu'un peu de sel et de poivre.
- Tu peux mettre la sauce dans un récipient hermétique si tu souhaites emporter cette salade au travail. Si tu préfères la déguster immédiatement, ajoute-en un peu au fond d'une assiette creuse. Par-dessus, dispose les lentilles rincées et égouttées. Lorsque les légumes sont cuits, ajoute-les également dans l'assiette creuse.

ingrédients

- 200g à 300g de lentilles cuites (sous vide)
- 1 patate douce
- 2 carottes
- 100g de champignons
- 100g de brocolis, chou-fleur ou chou kale
- 1/2 oignon rouge
- une poignée de noisettes, noix ou amandes
- 1 tête d'ail
- sel, poivre, curry et paprika

Pour la sauce :

- 150g de yaourt à la grecque
- 1 càs de fromage frais type St Môret, Philadelphia, Carrés Frais...
- 1 càc de moutarde
- facultatif : 1 càs de sauce soja salée
- sel, poivre

Le savais-tu ?

Il est généralement recommandé de combiner une légumineuse avec une céréale pour obtenir un repas végétarien complet et équilibré. Cette combinaison fournit au corps tous les acides aminés essentiels, nécessaires à la construction de la masse musculaire et au renouvellement des tissus... (dans cette recette : patate douce + lentilles). Voici quelques idées d'associations :


riz + haricots rouges


semoule + pois chiches


boulgour + lentilles


pâtes + pois chiches ou cassés

découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



moins de 25 min

TARTELETTES
aux champignons & raclette

Tu as fait une raclette ce week-end et il te reste du fromage ? J'ai la recette fondante et croustillante à la fois, tu vas adorer!

étapes de préparation

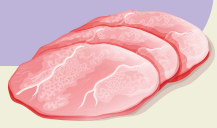
- Commence par éplucher et couper en lamelles un oignon et les champignons.
- Dans une poêle préalablement huilée, ajoute l'oignon émincé, le miel et le vinaigre balsamique.
- Ajoute ensuite les champignons et fais cuire quelques minutes.
- Pendant ce temps, divise une pâte feuilletée ou brisée en 4. Étale par-dessus la moutarde.
- Ajoute les oignons confits puis les champignons en cercle sur les pâtes divisées. Ajoute ensuite au centre des tranches de raclette (coupées en 2).
- Enfourne pendant 20 minutes à 180 °C. En fin de cuisson, tu peux rajouter du jambon cru ou d'autres charcuteries s'il t'en reste également !

ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 200g de champignons, de carottes ou poireaux
- 2 à 4 tranches de fromage à raclette
- facultatif : quelques tranches de charcuterie : jambon, jambon cru, blanc de poulet, mortadelle...
- moutarde
- 1 oignon
- 1 càc de miel
- 1 càc de vinaigre balsamique

Petit point sur la charcuterie

La charcuterie est une source de protéines, mais elle contient également une quantité importante d'acides gras saturés, de sel, et parfois de conservateurs comme les nitrates. Bien qu'elle puisse s'intégrer dans une alimentation équilibrée, il est recommandé de limiter sa consommation à **une à deux fois par semaine**, avec un maximum de **150g par personne**.





moins de 20 min

TARTE CARAMÉLISÉE

poireaux & burrata

Cette tarte aux poireaux et burrata est un délice à la fois savoureux et nutritif. Les poireaux, riches en fibres et en vitamines (K, C & B), apportent une touche de douceur et de légèreté, tout en favorisant une bonne digestion.

étapes de préparation

- Cuis les blancs de poireaux pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante.
- Pendant ce temps, coupe l'oignon rouge en lamelles et prépare la vinaigrette : mélange le vinaigre balsamique, le miel, le sel et le poivre.
- Étale la pâte feuilletée dans un plat allant au four. Badigeonne le fond de moutarde et ajoute les lamelles d'oignon rouge.
- Une fois les blancs de poireaux cuits, ajoute-les sur la pâte à tarte et badigeonne-les de vinaigrette. Enfourne pendant 35 minutes à 190 °C.
- Après cuisson, dispose une burrata par-dessus.

ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 4 blancs de poireaux
- 1/2 oignon rouge
- une burrata ou autre fromage : mozzarella, bleu, comté, chèvre...
- pour la base : 1 càs de moutarde
- vinaigrette : 1 càc de vinaigre balsamique, 1 càc de miel, sel et poivre

Equilibre alimentaire

Pour un repas équilibré, je te recommande d'accompagner cette part de tarte avec une source de protéines. Par exemple :

- En ajoutant une tranche de jambon, de blanc de poulet, de dinde ou une alternative végétale sur la part de tarte.
- En l'accompagnant d'une salade composée de crudités, d'œufs durs et de vinaigrette...

Quelle pâte à tarte choisir au supermarché ?













GRATIN DE PATATE DOUCE
& comté

moins de 45 min

Ce plat sain et gourmand est crémeux et fondant à la fois!

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180°C.
- Épluche les patates douces et coupe-les en fines rondelles. Si tu utilises des champignons, nettoie-les et coupe-les en tranches. Si tu choisis les épinards, lave-les bien égalzment.
- Dans un bol, mélange la crème (ou lait/crème de coco) avec les épices (sel, poivre, muscade, curry, thym). Ajuste l'assaisonnement selon ton goût.
- Dans un plat à gratin, dispose une couche de rondelles de patate douce, puis une couche d'épinards ou de champignons, puis de comté et pour finir d'un peu de crème. Répète l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Enfourne pendant environ 30-40 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et que le dessus soit bien gratiné.

ingrédients

- 2 patates douces
- 2 poignées de pousses d'épinards ou 200g de champignons
- 80g de comté râpé (ou gruyère râpé)
- 500ml de crème, de lait de coco ou crème de coco
- 1 gousse d'ail ou une échalote
- sel, poivre, muscade, curry, thym

Equilibre alimentaire :

Tu peux remplacer la crème ou le lait de coco par de la crème fraîche. Je te recommande de la crème fraîche à 15% de matière grasse.
Si tu as du mal à digérer la crème fraiche, je te recommande :

- de la crème de coco, de soja ou d'amande
- du tofu soyeux
- du yaourt à la grecque





moins de 40 min

GRATIN DE BUTTERNUT
façon parmigiana

J'adore revisiter la butternut de différentes façons ! Ce plat est idéal pour le week-end, parfait pour un repas familial qui plaira autant aux petits qu'aux grands tout en leur faisant manger des légumes avec plaisir.



étapes de préparation

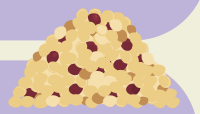
- Préchauffe le four à 200 °C.
- Commence par éplucher le butternut et le tailler en tagliatelles à l'aide d'un économe. Hache la gousse d'ail et émince l'oignon en petits dés.
- Fais revenir la viande hachée quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pour qu'elle soit à moitié cuite avant de l'ajouter dans le plat.
- Dans un saladier, mélange les tagliatelles de butternut, le sel, le poivre, les herbes de Provence, l'ail haché et l'oignon émincé.
- Dans un plat allant au four, ajoute au fond 2 càs d'huile d'olive, un peu de sauce tomate, un peu de viande hachée (ou pois chiches), les tagliatelles de butternut, à nouveau de la sauce tomate, de la viande hachée, des tagliatelles de butternut, de la sauce tomate, du parmesan, la mozzarella coupée en tranches et un peu d'herbes de Provence.
- Enfourne pendant 30 minutes.

ingrédients

- Une butternut
- 200g de viande hachée ou 200g de pois chiches
- Une boule de mozzarella
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 300ml de purée de tomate
- 200g de parmesan
- 2 càs d'huile d'olive
- sel, poivre, herbes de Provence

Equilibre alimentaire :

Tu peux remplacer la butternut par des carottes, de la patate douce, des pommes de terre...
Pour un repas équilibré, je te recommande d'accompagner ce gratin avec une **source de féculent** comme de la semoule, du quinoa, du boulgour, du riz...



Intérêt nutritionnel du quinoa :
Le quinoa est une **excellente source de protéines complètes**, contenant tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait un excellent choix pour les végétariens et végétaliens. Il est également riche en **fibres**, ce qui favorise la digestion et la satiété. De plus, il est riche en minéraux comme le **magnésium** et le **fer**, contribuant à une alimentation équilibrée.

COLLATION



facile à transporter

BISCUITS

coeur coulant chocolat

Parfait pour le petit-déjeuner ensoleillé ou une collation revigorante, cette boisson est une véritable fusion rafraîchissante.

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélange la compote avec le beurre de cacahuète jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Verse ensuite les flocons d'avoine.
- Sur une plaque de cuisson, forme des petits tas et creuse au centre un petit puits pour mettre la garniture après la cuisson.
- Enfourne pendant environ 20 min (à surveiller car la cuisson dépend en fonction des fours).
- Une fois cuit, laisse refroidir et ajoute ensuite la garniture de ton choix.

ingrédients

- 9 à 10 càs de flocons d'avoine
- 100g de compote de pomme sans sucres ajoutés ou une banane bien mûre
- 2 càs de beurre de cacahuète ou autres purées oléagineuses

Garniture de son choix : chocolat / confiture / fruit de saison réduit en purée / beurre de cacahuète...

Equilibre alimentaire

Pour un goûter équilibré, je te conseille d'accompagner un à deux biscuits avec :

- un fruit et/ou un légume de saison : une pomme, une banane, des fruits rouges surgelés...
- et/ou un produit laitier comme un fromage blanc ou un yaourt nature (en fonction de ton niveau de faim)
- et/ou une poignée de fruits oléagineux (noix, noisettes, noix de cajou, amandes...)



Bienfaits des amandes

Les amandes constituent une bonne source de protéines végétales (6g de protéines pour 30g d'amandes) et une excellente source de fibres, parfait pour être rassasié durablement et nourrir ton microbiote intestinal!
Elles sont également riches en bonnes graisses (notamment en Oméga 9) pour une bonne santé du cœur, source de magnésium et source de vitamines B1, B2 et B3.

découvre les étapes de la recette en vidéo en cliquant sur le logo



moins de 25 min

FLAN

poires & chocolat

Parfait pour le petit-déjeuner ensoleillé ou une collation revigorante, cette boisson est une véritable fusion rafraîchissante.

étapes de préparation

- Préchauffe le four à 180 °C.
- Commence par éplucher, laver et couper en lamelles les poires. Coupe grossièrement le chocolat et les noisettes.
- Dans un saladier, bats les œufs avec le fromage blanc et le miel.
- Ajoute la maïzena (je te conseille de la tamiser pour éviter les grumeaux) et mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Verse le chocolat et les noisettes, puis le tout dans un moule allant au four.
- Dresse les poires comme sur la photo et enfourne pendant 20 minutes (à surveiller en fonction des fours).

ingrédients

- 3 oeufs
- 200g de yaourt nature, fromage blanc 3% de MG ou yaourt à la grecque
- 2 càs de miel
- 40g de maïzena
- 2 poires
- 50g de noisettes
- 1/2 tablette de chocolat noir

Bienfaits des poires

La poire est un fruit nutritif, riche en **fibres alimentaires**, ce qui aide à la digestion et à la régulation du transit intestinal.
Elle constitue également une **bonne source de vitamines C et K**, contribuant à la santé immunitaire et à la coagulation sanguine.
Grâce à sa teneur élevée en **antioxydants**, la poire peut aider à réduire le risque de maladies chroniques. Son faible apport calorique en fait une collation saine et satisfaisante.





moins de 10 min

VERRINES CROUSTILLANTES

kiwi & coco

Parfait pour le petit-déjeuner ensoleillé ou une collation revigorante, cette boisson est une véritable fusion rafraîchissante.

étapes de préparation

- Émiette les biscuits secs dans un bol pour obtenir des morceaux croustillants. Réserve.
- Épluche et coupe les kiwis en lamelles.
- Dans chaque verrine, dépose une couche de biscuits émiettés au fond.
- Ajoute une couche de yaourt à la coco par-dessus les biscuits.
- Dispose les lamelles de kiwi.
- Répète ces couches une seconde fois, si la taille des verrines le permet.
- Saupoudre chaque verrine avec des amandes concassées pour ajouter du croquant.

ingrédients

- 4 biscuits secs type petits beurre
- 4 kiwis
- 2 yaourts à la coco
- Quelques amandes par dessus

Equilibre alimentaire

Tu peux remplacer les kiwis par n'importe quel fruit : orange, clémentine, poire, banane... Pareil pour le yaourt à la coco, tu peux remplacer par un yaourt nature et aromatiser avec de la confiture, de la pâte à tartiner au chocolat, du beurre de cacahuète...



Quels gâteaux / biscuits secs choisir au supermarché ?

















moins de 10 min

MADELEINES MOELLEUSES

aux pépites de chocolat

Parfait pour le petit-déjeuner ensoleillé ou une collation revigorante, cette boisson est une véritable fusion rafraîchissante.

étapes de préparation

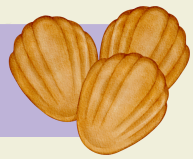
- Préchauffe le four à 180°C.
- Dans un bol, bats les œufs avec le miel ou le sirop d'érable, puis ajoute le beurre ou l'huile de coco fondue.
- Ajoute la farine complète, la levure chimique et la pincée de sel. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoute l'extrait de vanille pour parfumer et les pépites de chocolat.
- Verse la pâte dans des moules à madeleines légèrement huilés.
- Enfourne pour environ 10-12 minutes, jusqu'à ce que les madeleines soient dorées et légèrement bombées.

ingrédients

- 100g de farine complète ou d'avoine
- 2 œufs
- 50g de miel ou sirop d'érable (pour sucrer naturellement)
- 50g de beurre, d'huile de coco fondue ou huile végétale
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- des pépites de chocolat
- 1 càc d'extrait de vanille (selon les goûts)

Equilibre alimentaire

Pour une collation équilibrée, tu peux accompagner une à deux madeleines avec un yaourt nature et/ou un fruit (ou une compote sans sucre ajouté).



Astuces dégustation

Tu peux ajouter un peu de jus d'orange ou de jus de citron à la place de l'extrait de vanille ou bien tu peux former des petits coques en chocolat :

- Verse une petite quantité de chocolat fondu dans chaque cavité des moules. À l'aide d'un pinceau ou en tournant le moule, étale le chocolat pour bien recouvrir les parois de chaque cavité.
- Laisse reposer quelques minutes, puis repasse une deuxième couche si nécessaire pour renforcer la coque.
- Place le moule au réfrigérateur pendant environ 20-30 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit bien durci.
- Une fois les coques durcies, démoule délicatement les coques en chocolat en appuyant légèrement sur le fond du moule en silicone.



PANCAKE
ultra moelleux

moins de 10 min

Parfait pour le petit-déjeuner ensoleillé ou une collation revigorante, cette boisson est une véritable fusion rafraîchissante.

étapes de préparation

- Dans un saladier, bats les œufs, les yaourts et le sucrant de ton choix.
- Ajoute la farine, la levure, le sel, et mélange délicatement. Pour une belle pâte lisse et homogène, je te recommande de tamiser la farine et la levure!
- Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de beurre. Verse une louche de pâte et fais cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent, puis retourne le pancake.
- Répète avec le reste de la pâte. Et c'est prêt! Sers bien chaud!

ingrédients

- 2 oeufs
- 150g de farine ou flocons d'avoine
- 2 yaourts natures soit 250g
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 càs de miel, sirop d'érable ou sucre de coco
- 1 càc de levure chimique
- huile ou beurre pour la cuisson

Equilibre alimentaire

En fonction de tes besoins nutritionnels et de ton niveau de faim, tu peux accompagner un à deux pancakes avec un fruit de saison et/ou un fromage blanc et/ou le sucrant de ton choix : pâte à tartiner, beurre de cacahuète, confiture, miel...

Quelle pâte à tartiner choisir au supermarché ?













Oui ces produits "Andros Be Nuts" sont bien des **pâtes à tartiner à la cacahuète** et non du beurre de cacahuète



CONSEILS

LA COLLATION : RÉSERVÉE AUX ENFANTS ? comment l'équilibrer ?

On a souvent tendance à penser que la collation est une habitude réservée aux enfants, une pratique liée au fameux "goûter" de l'après-midi. Pourtant, cette idée reçue mérite d'être remise en question. Les besoins nutritionnels évoluent tout au long de la vie et la collation, loin d'être exclusive aux plus jeunes, peut être bénéfique à tout âge!

Casser cette idée reçue

Les enfants, notamment en pleine croissance, ont des besoins élevés en énergie, d'où la recommandation d'une collation pour éviter les fringales entre les repas. Cependant, cette habitude peut aussi s'avérer bénéfique pour les adultes, notamment dans certains contextes :



Éviter les coups de fatigue : Une collation bien choisie aide à maintenir l'énergie tout au long de la journée, en particulier lorsque le déjeuner et le dîner sont espacés.



Gérer la faim : Un petit en-cas permet d'éviter de se jeter sur des aliments trop riches lors du prochain repas.



Maintenir la concentration : Les collations équilibrées, riches en protéines ou en fibres, peuvent améliorer la concentration, que ce soit au travail ou pendant des activités physiques.

Donc oui, que tu sois en perte de poids ou en rééquilibrage alimentaire, **la collation a tout à fait sa place** ! Bien évidemment, elle n'est pas obligatoire, mais si tu ressens la sensation de faim dans l'après-midi, que tu as tendance à grignoter ou à sauter sur des aliments lorsque tu rentres du travail, teste une des collations que je te recommande dans ce ebook pendant 15 jours et analyse les effets !

conseils

LA COLLATION : RÉSERVÉE AUX ENFANTS ?
comment l'équilibrer ?

Comment l'équilibrer ?

Que ce soit pour les enfants ou les adultes, une collation doit être bien équilibrée pour apporter des nutriments de qualité et permettre d'être rassasié durablement. Voici quelques éléments à prendre en compte pour composer une collation saine :

Un fruit de saison

Les fruits apportent des **fibres**, des **vitamines** & **minéraux**

Les protéines

Elles favorisent la **satiété** mais tu n'es pas obligé d'en prendre pour la collation!
Exemple : yaourt, skyr, fromage blanc, jambon...



Les féculents

Ils favorisent la **satiété** et aident à maintenir l'énergie sur la durée.
Exemple : pain, tartines Wasa, flocons d'avoine, muesli, granola...

un produit sucré

Tu n'es pas obligé de prendre un produit sucré mais ils font partis du **plaisir**!
Exemple : pâte à tartiner, confiture, miel...

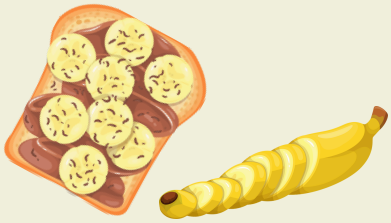
Les matières grasses

Pareil, tu n'es pas obligé d'en prendre pour la collation mais elles jouent aussi un rôle dans la **satiété** et la **concentration**!
Exemple : fruits oléagineux, purées oléagineuses...

QUELQUES IDÉES DE
collations saines & rapides à faire

conseils

les idées sucrées



1 à 2 tranches de pain complet avec de la purée d'amande, une banane et un peu de cannelle



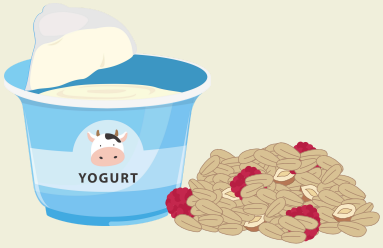
un yaourt nature mélangé avec de la compote de pomme sans sucre ajouté et quelques amandes



une tranche de gâteau maison avec un yaourt



un smoothie : une banane, 150ml de lait ou boisson végétale, 1 càc de beurre de cacahuète + 1 càc d'extrait de vanille



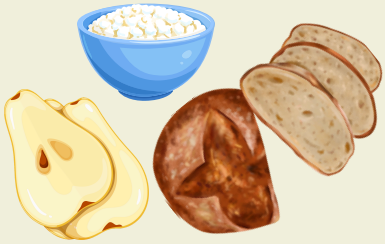
un fromage blanc avec du muesli ou du granola



1 à 2 energy balls avec du raisin



dattes fourrées à la purée de noisettes



1 à 2 tranches de pain avec du fromage blanc, poire et miel

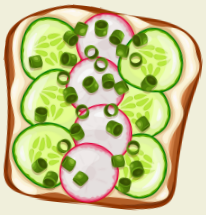


poire coupée en 2 avec un peu de muesli et un filet de chocolat par dessus

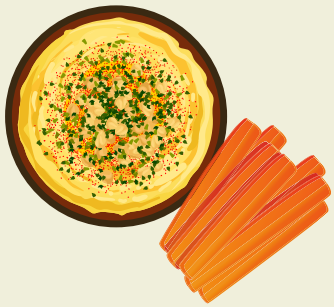
les idées salées



2 crackers (wasa complet ou fibres) + 1 càs de fromage frais + 4-5 cerneaux de noix



tartine au pain de seigle + houmous + radis + noix + ciboulette



du houmous avec des bâtonnets de carotte

automne

SE REMETTRE AU SPORT
petit à petit

Pendant des années, je n'osais pas me lancer dans le sport. Je me faisais mille scénarios dans ma tête, me demandant si j'allais être jugé, si j'allais savoir quoi faire ou même si j'étais assez en forme.
Des questions comme : "*Et si je ne sais pas utiliser les machines ?*", "*Que vont penser les autres de moi ?*", ou encore "*Et si je n'étais pas capable de suivre le rythme ?*" tourbillonnaient dans mon esprit. Ces appréhensions peuvent nous paralyser et nous empêcher de franchir le pas.
Cependant, j'ai compris qu'il était temps de changer ma perspective et de **prendre soin de moi.**
Je vais te partager des conseils pratiques pour surmonter ces doutes et trouver le plaisir de se remettre au sport, sans pression ni jugement. Parce qu'il n'y a pas de mauvais point de départ, il n'y a que le premier pas à faire!

Démarre doucement



Il est facile de se laisser emporter par l'enthousiasme et de vouloir commencer à faire du sport de manière intensive, comme on le voit souvent sur les réseaux sociaux. Beaucoup d'entre nous font cette erreur : on veut atteindre des résultats rapides et on s'inspire de séances d'entraînement impressionnantes, mais on oublie de respecter notre propre rythme.

En allant trop vite, il est facile de griller certaines étapes et, par conséquent, de se dégouter du sport. Ce n'est pas une honte de **commencer avec des activités simples et agréables**, au contraire, c'est plutôt astucieux ! Pas besoin de plonger directement dans des séances de cardio intense ou de HIIT. Tu peux débuter par des balades de 30 minutes, une séance de yoga apaisante, ou même des exercices à la maison.
Ces activités te permettront de te familiariser avec le mouvement sans pression, tout en construisant progressivement ta confiance et ton endurance. Souviens-toi, chaque petit pas compte et pose les fondations d'une routine durable et agréable.

Varie les activités



Un des conseils qui m'a le plus aidé ces dernières années pour éviter de me lasser trop vite : **diversifier les activités sportives** pour ne pas tomber dans la monotonie. Intègre des activités comme la marche, le Pilates, le vélo ou même la danse. Chaque activité apporte des bénéfices différents, et cela te permettra de rester motivé.
Si tu le peux, inscris toi dans une salle de sport qui propose différents cours de sport : aquagym, RPM, boxe...

automne

SE REMETTRE AU SPORT
petit à petit

Trouve des astuces pour te sentir plus à l'aise



Pendant des années, je n'osais pas aller en salle de sport à cause du regard des autres. J'avais souvent l'impression que tous les yeux étaient rivés sur moi, ce qui m'empêchait de me sentir à l'aise.

Un des premiers choix que j'ai fait pour surmonter cette appréhension, j'ai décidé de m'inscrire dans une **salle de sport un peu plus chère**. Cela a nécessité de faire des choix, comme me désabonner de certains services, comme Netflix, afin de faire quelques économies. Au début, j'allais également à des **heures "creuses"**, comme le matin ou bien entre 12 et 14h.
Ce nouvel environnement, moins fréquenté, m'a permis de me concentrer sur mes objectifs sans me sentir jugée.

Motive toi avec un proche



Avoir un ami ou un **membre de ta famille** qui partage tes objectifs peut rendre l'expérience plus agréable et te motiver à rester sur la bonne voie. Ensemble, vous pouvez vous encourager et célébrer vos progrès!

Fixe toi des objectifs réalistes

Un autre point que j'observe fréquemment lors de mes consultations est que mes patients se fixent des objectifs trop élevés. Plutôt que de commencer doucement, certains s'imposent un rythme intense, comme 5 séances par semaine avec essentiellement du cardio. Le résultat ? La plupart finissent par se lasser, se dégouter du sport et abandonnent au bout de quelques semaines, voire quelques mois.

Je préfère que mes patients commencent doucement avec une séance par semaine et qu'ils progressent petit à petit avec 2 au fur et à mesure des semaines.
Il est essentiel de **commencer par des objectifs atteignables** qui permettent de bâtir une routine durable. La clé réside dans la progression et l'adaptation à son propre rythme!



Se féliciter

Chaque fois que tu atteins un objectif, même petit, **récompense-toi**. Cela peut être un moment de détente, un petit plaisir culinaire, ou même une nouvelle tenue de sport. Cela renforce la motivation! Oui même si c'était facile selon toi, félicite toi car c'est déjà un pas de plus vers ton objectif!

SAVOIR PRENDRE
du temps pour soi

Il est crucial de se rappeler que, même si cela peut sembler difficile, **prendre du temps pour soi est essentiel pour notre bien-être**.
Même si ce n'est pas toujours possible chaque jour en raison des aléas de la vie, chacun peut trouver quelques minutes pour soi, et c'est vital !

Casser cette idée reçue



En début de suivi, lorsque l'on aborde ce sujet avec mes patients, ils associent très souvent "prendre du temps pour soi" à un acte égoïste. Je prends à chaque fois le temps de déconstruire cette idée.
Au contraire, c'est un investissement dont tu as besoin pour te ressourcer et te recentrer sur ce qui compte vraiment pour toi.

Je te prends un exemple très courant en consultation :
Laetitia, maman de deux enfants et très occupée par son travail. Sa journée commence dès 7h, où elle court dans tous les sens pour préparer ses enfants et elle-même, sans jamais prendre le temps de déjeuner. Les réunions s'enchaînent le matin, laissant peu de place à un moment de pause.
À l'heure du déjeuner, elle mange rapidement tout en répondant à ses emails. À 17h, la course reprend : elle se dépêche d'aller chercher ses enfants, puis de préparer le dîner, tout en jonglant avec les tâches ménagères. Ce rythme effréné et ce manque de temps pour elle-même l'amènent à être de moins en moins agréable avec ses enfants, car elle est surmenée et fatiguée.

Analyse ta routine actuelle

Pour y parvenir, commence par identifier ta routine et les moments que tu peux dégager dans ta journée. Même quelques minutes comptent !
Sur une semaine, note toutes les tâches que tu fais régulièrement, tant sur le plan professionnel que personnel. Je te mets un tableau ci-dessous pour que tu puisses les classer des plus importantes aux moins importantes.

Moments urgentes et importants	Moments non urgents mais importants	Moments urgents mais pas importants	Moments ni urgents ni importants
Les tâches que je dois prioriser (rendre un document à son patron)	Les tâches que je vais planifier (rdv parent prof)	Les tâches à déléguer si possible pour prendre du temps pour moi (emmener Tom au foot)	Les tâches à supprimer (naviguer sans but sur les réseaux)

SAVOIR PRENDRE
du temps pour soi

Prends le temps de supprimer les choses inutiles



Élimine les distractions superflues et accorde toi du temps pour toi ! N'oublies pas que personne ne s'attend à ce que tu sois parfait ou à exceller dans tous les domaines. Ce qui compte, c'est que tu sois toi-même. Tu n'as rien à prouver face aux pressions de la société !

Passer un engagement avec soi-même

Maintenant que tu as supprimé les éléments qui t'empêchent de prendre 5 min pour toi, liste les tâches que tu aimerais faire pour prendre soin de toi. Je te donne quelques exemples :

Préparer son repas préféré, aller dans son restaurant ou coffee shop préféré, planifier ses repas de la semaine, préparer ses petits déjeuners pour la semaine, tester une nouvelle collation...

Faire un soin du visage, dessiner, écrire dans son journal, regarder une série, prendre un bain, faire du shopping, faire ses ongles...



Faire 5 min de méditation, s'inscrire à un cours d'aquagym, aller se balader en ville après le travail, organiser une rando le week-end avec un ami, faire des étirements...

Appeler un proche, organiser un apéritif dinatoire ou un repas à thème, aller au ciné...

Planifie des moments pour toi

Un contrat reste un contrat! Maintenant, tu vas planifier ces petits moments pour toi. Même si ce n'est pas tous les jours, même si ce n'est que 5 min dans ta semaine! Lorsque ces moments sont planifiés, ils deviennent une priorité et non une option!

Chaque fin de semaine, tu peux noter de 0 à 10 l'attention portée sur les temps pris pour toi :

Cette semaine, j'ai préparé 2 petits déjeuners à l'avance, j'ai fait 5 min de respiration, j'ai pris soin de ma peau...

9/10

SAVOIR PRENDRE
du temps pour soi

Félicite toi!

Après avoir pris du temps pour toi, note le bien que cela t'a apporté. Célébrer ces petits moments de bien-être renforce la motivation à continuer!

L'exemple de Laetitia :
Maintenant que *Laetitia a pu analyser sa semaine, elle a trouvé une nouvelle organisation :*
Le matin, elle se lève 20 min plus tôt, ce qui lui permet de déjeuner toute seule et de prendre quelques instants pour elle avant que la tornade arrive. Elle arrive 2 à 3 fois par semaine à faire 5 min de respiration pendant ces 20 min.
Le midi, elle sort de son bureau pour prendre une vraie pause, elle en profite pour aller se balader ou bien appeler un proche dans sa voiture pour décompresser.
Une fois par semaine, elle va à un cours d'aquagym avec une amie.

Prendre du temps pour elle lui permet :

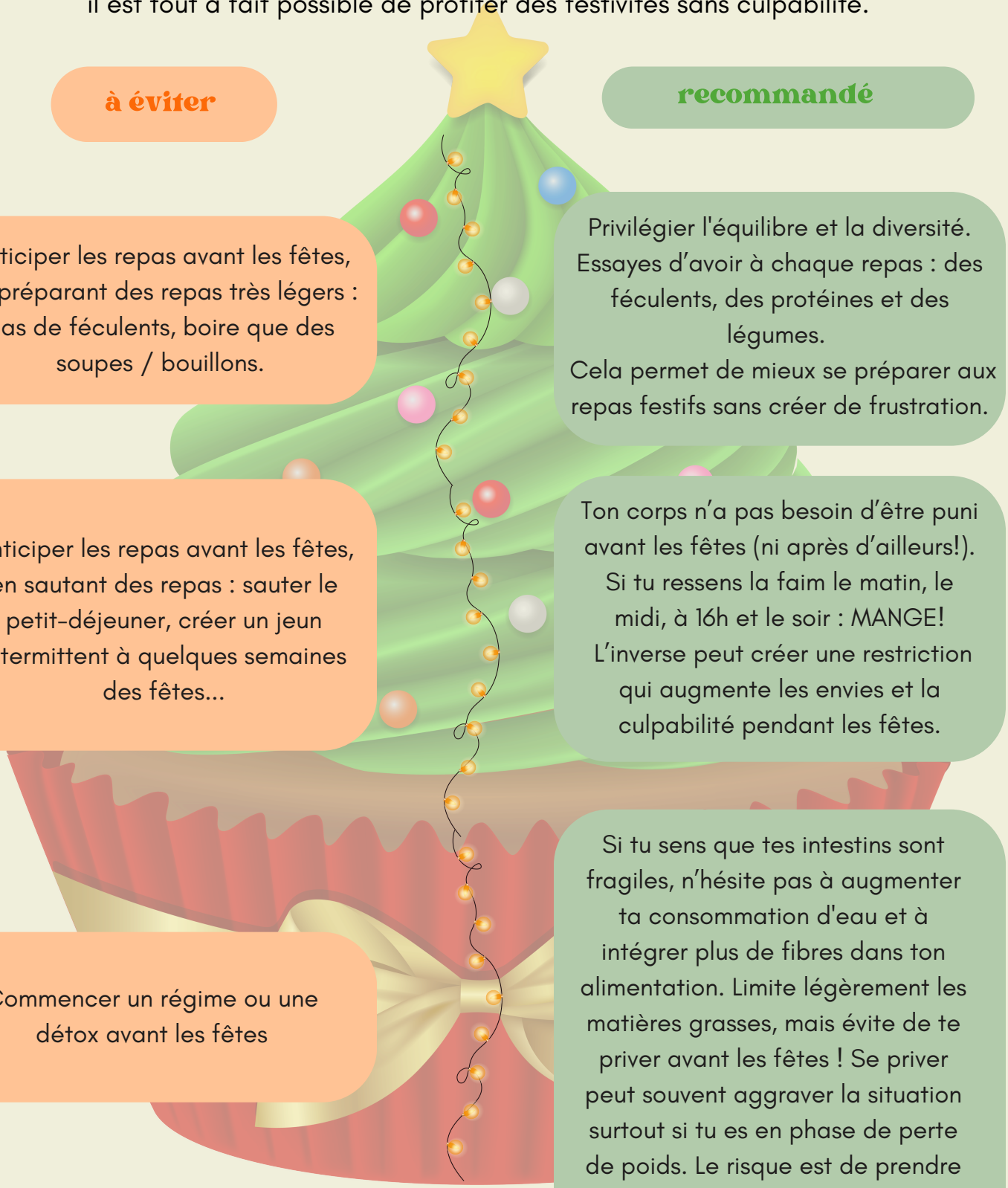
- *d'être plus agréable avec ses enfants car elle se sent moins frustrée,*
- *les journées passent plus vite quand elle a hâte d'aller faire du shopping après le travail ou à son cours d'aquagym le soir,*
- *d'être moins stressée car elle s'organise le week-end pour préparer pendant 1 heure les premiers repas de la semaine...*



noël

COMMENT GÉRER
les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonyme de réjouissances, mais elles peuvent également susciter des appréhensions, surtout pour ceux qui craignent les repas copieux ainsi que les remarques des autres. Il est essentiel de se rappeler que ces moments sont avant tout une célébration du partage et de la convivialité. En adoptant une approche équilibrée et en savourant chaque plat, il est tout à fait possible de profiter des festivités sans culpabilité.



à éviter

Anticiper les repas avant les fêtes, en préparant des repas très légers : pas de féculents, boire que des soupes / bouillons.

Anticiper les repas avant les fêtes, en sautant des repas : sauter le petit-déjeuner, créer un jeun intermittent à quelques semaines des fêtes...

Commencer un régime ou une détox avant les fêtes

recommandé

Privilégier l'équilibre et la diversité. Essayes d'avoir à chaque repas : des féculents, des protéines et des légumes.
Cela permet de mieux se préparer aux repas festifs sans créer de frustration.

Ton corps n'a pas besoin d'être puni avant les fêtes (ni après d'ailleurs!). Si tu ressens la faim le matin, le midi, à 16h et le soir : MANGE! L'inverse peut créer une restriction qui augmente les envies et la culpabilité pendant les fêtes.

Si tu sens que tes intestins sont fragiles, n'hésite pas à augmenter ta consommation d'eau et à intégrer plus de fibres dans ton alimentation. Limite légèrement les matières grasses, mais évite de te priver avant les fêtes ! Se priver peut souvent aggraver la situation surtout si tu es en phase de perte de poids. Le risque est de prendre du poids, voire plus que prévu !

noël

COMMENT GÉRER
les fêtes de fin d'année



à éviter

Compenser en faisant du HIIT et du cardio 3 à 4 fois par semaine

Comparer ses assiettes lors des fêtes et se restreindre pour

Se peser après les fêtes

recommandé

L'activité physique est essentielle, mais elle ne doit pas être pratiquée en excès. Je te recommande de varier les types de sports que tu fais, en incluant des activités comme la marche, le Pilates et le cardio. Les exercices doux peuvent être tout aussi efficaces que ceux plus intenses ! Après les fêtes, il n'est pas nécessaire de compenser par une surenchère d'activité physique. Écoute ton corps et accorde-lui le temps de récupérer

Ne te compare pas aux autres en ce qui concerne ce qu'ils mangent. On a tous des besoins différents (oui, je te vois venir même si tu fais la même taille et le même poids que ta cousine : on a tous une génétique, une morphologie et des besoins différents!). Mange selon ta faim en écoutant tes sensations alimentaires.

C'est le pire cadeau de Noël que tu puisses te faire après les fêtes! Le chiffre affiché sur la balance peut être trompeur, car il est souvent le reflet d'une rétention d'eau due à une alimentation plus salée, sucrée et à une consommation accrue d'alcool pendant les festivités. Si tu veux te peser, attends au moins une semaine pour permettre à ton corps de se réguler.

noël

(RE)PRENDRE SOIN DE SES INTESTINS
après les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année peuvent souvent être un défi pour notre digestion, surtout si on est sujet aux troubles du transit. Ne t'inquiète pas, voici mes conseils pour profiter des festivités tout en prenant soin de ton système digestif!

Pendant les fêtes

• pense à t'hydrater

Que ce soit des sodas ou des boissons alcoolisées, il est facile de négliger son hydratation pendant les fêtes. Pourtant, rester bien hydraté est essentiel pour une digestion optimale.



Pour chaque verre de soda ou d'alcool consommé, bois un verre d'eau. Cela aide à compenser les effets déshydratants de l'alcool et des boissons sucrées.



Hydrate-toi régulièrement tout au long de la journée, et pas seulement lors des repas, cela permet de contribuer à une meilleure digestion.



Prête attention aux signes de déshydratation, comme une soif excessive ou une urine foncée, et ajuste ta consommation de liquides en conséquence.



Si tu as du mal à boire que de l'eau, opte pour des tisanes ou des eaux aromatisées maison (comme de l'eau avec des tranches de citron ou de concombre) pour rester hydraté sans ajouter trop de sucres.



Incorpore des soupes dans tes repas pour contribuer également à ton apport en liquides.

• n'oublies pas nos amis les fruits et légumes !

Lors des repas de fêtes, les plats sont souvent riches en matières grasses, ce qui peut être lourd pour nos intestins. Afin d'avoir une meilleure digestion, penses à inclure des légumes et des fruits pour apporter des fibres essentielles à la digestion comme des légumes rôtis, des salades croquantes, les salades de fruits, les pommes, les agrumes...



noël

(RE)PRENDRE SOIN DE SES INTESTINS
après les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année peuvent souvent être un défi pour notre digestion, surtout si on est sujet aux troubles du transit. Ne t'inquiète pas, voici mes conseils pour profiter des festivités tout en prenant soin de ton système digestif!

Pendant les fêtes

• allège tes sauces



Une astuce simple et efficace est de diluer tes sauces avec un peu de fromage blanc, yaourt à la grecque ou yaourt végétal plutôt que de la crème fraîche. Cela les rendra plus légères sans sacrifier le goût.

• diminues légèrement la quantité de gluten



Lors des fêtes, il peut y avoir beaucoup de gluten dans nos plats, on peut retrouver beaucoup de feuilletés. Même si nous ne sommes pas intolérants, l'excès peut parfois provoquer des petites douleurs.
Si tu as l'occasion de préparer certains plats, n'hésite pas à varier les farines qui ne contiennent pas de gluten (comme la farine d'avoine certifiée sans gluten ou de riz). Tu peux préparer des blinis, des tartes, quiches sans pâte ou gâteaux sans gluten...

• prends le temps de mastiquer



Je sais que ce conseil peut être difficile à appliquer pendant les fêtes, surtout lorsque l'on est en pleine conversation avec ses proches. Mais si tu le peux, essaies le plus possible de bien mastiquer chaque bouchée. Une bonne mastication est essentielle pour faciliter la digestion et t'aider à profiter pleinement de tes repas.

• la petite balade digestive



Pour favoriser une bonne digestion et éviter la rétention d'eau, n'hésites pas à te lever pour débarrasser, marcher autour de la table, proposer une petite balade à tes proches ou d'accompagner les fumeurs dehors... une petite promenade digestive peut faire des merveilles pour ton confort intestinal!

noël

(RE)PRENDRE SOIN DE SES INTESTINS
après les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année peuvent souvent être un défi pour notre digestion, surtout si on est sujet aux troubles du transit. Ne t'inquiète pas, voici mes conseils pour profiter des festivités tout en prenant soin de ton système digestif!

Pendant les fêtes



- **reprends une alimentation équilibrée**

Si toute l'année, ton alimentation est équilibrée, ça ne sert à rien d'entamer un régime drastique après les fêtes. Réintroduis simplement petit à petit des repas sains & équilibrés. Privilégier des aliments légers et faciles à digérer, comme les soupes et les bouillons.



- **intègre des fibres dans tes repas**

Après les fêtes, mange davantage de légumes, fruits et céréales complètes pour favoriser un bon transit intestinal.
Ce que je conseille généralement à mes patients, c'est de faire une cure de probiotiques après les fêtes afin de restaurer et maintenir la flore intestinale.



- **continues à bien t'hydrater**

Même après les fêtes, continue à t'hydrater! Tu peux consommer des tisanes (comme le gingembre ou la menthe) pour apaiser ton système digestif.



- **écoute ton corps**

Pendant ou après les fêtes, sois attentif aux signaux de ton corps. Ne te force pas à manger si tu commences à ressentir des douleurs au ventre. Ralentis le rythme et fais des pauses.



- **intègre une activité physique**

Intègre une routine d'exercice physique pour stimuler la digestion et maintenir une bonne santé intestinale comme la marche.

MON AVIS SUR
les résolutions

À chaque nouvelle année, l'enthousiasme autour des résolutions atteint son apogée. Bien que je ne sois pas contre l'idée de se fixer des objectifs motivants, il est important de reconnaître la pression que nous nous mettons face à ces attentes. Souvent, les résolutions sont influencées par des normes sociales et des comparaisons, ce qui peut mener à des choix qui ne résonnent pas réellement avec nos valeurs personnelles.

Définir ce qui compte vraiment pour nous

Il est essentiel de se poser la question : "**qu'est-ce qui compte vraiment pour moi, et pourquoi ?**". Plutôt que de se fixer des objectifs irréalistes, prenons le temps d'explorer des motivations profondes et authentiques.

Tu peux lister ces valeurs qui comptent vraiment pour toi :

- ma santé mentale (stress, anxiété, estime de soi, confiance en soi...)
- ma santé physique (me sentir mieux dans mon corps, avoir moins mal au dos...)
- mes proches (passer plus de temps avec eux)

Exemple:

Plutôt que dire "ma résolution cette année, c'est de perdre du poids"

Tu peux te dire "j'aimerais prendre du temps pour moi, pour ma santé car cette dernière année, je me suis oubliée avec mon travail, prendre du temps pour manger des plats plus équilibrés, aller marcher à nouveau..."

Comment puis-je agir sur ces valeurs ?

Avec mes patients, je prends le temps de **détailler chaque objectif en sous-objectifs**. Cette méthode permet de décomposer des aspirations apparemment vastes en étapes plus petites et plus gérables.



Par exemple, au lieu de simplement dire "Je veux perdre 5 kilos", nous pouvons définir des sous-objectifs comme "Je vais ajouter une séance de marche de 30 minutes deux fois par semaine" ou "Je vais préparer deux repas équilibrés pour le début de semaine."
Cela rend les objectifs non seulement plus accessibles, mais aussi plus réalisables.

Il est également important de se rappeler que la précipitation dans nos objectifs ne mène souvent qu'à la lassitude. Commence doucement, étape par étape!

Savoir se féliciter

L'approche la plus efficace consiste à avancer progressivement, en se permettant de **célébrer chaque petite victoire** sur le chemin. Se féliciter pour les efforts fournis renforce la confiance en soi et rend le parcours plus gratifiant!
En fin de compte, les résolutions peuvent être un outil puissant pour se reconnecter à soi-même, tant qu'elles sont fondées sur des **valeurs personnelles** et une **motivation authentique**. L'essentiel est de progresser à notre rythme, sans se laisser influencer par des injonctions extérieures.

COMMENT GÉRER
la culpabilité

Tu as déjà remarqué ? Quand on savoure un bon repas, on se contente souvent de dire que c'était délicieux, puis on passe à autre chose. Mais si on se laisse tenter par une deuxième part de dessert, surtout quand on n'a plus vraiment faim, là, ça devient compliqué. On commence à se juger, à culpabiliser, comme si ce plaisir supplémentaire devait être justifié ou expié.

Petit exemple ce qu'il peut se passer quand on culpabilise :



quand on commence à culpabiliser, on perd petit à petit contact avec le moment présent.



on commence à ruminer le passer et à anticiper le futur...



chez certaines personnes, cette situation peut entraîner soit un contrôle strict de son alimentation soit on abandonne totalement



Conséquences : On s'éloigne de ce qui compte vraiment pour nous, en restant focalisés sur notre souffrance au lieu de se concentrer sur ce qui pourrait nous apporter du bonheur.

Mon guide quand on commence à culpabiliser :

1ère étape : s'isoler et respirer profondément



Si tu en as la possibilité, isole-toi quelques instants : dans ta chambre, aux toilettes, dans ta voiture... et prends le temps de respirer. « Encore ce conseil », tu te dis sûrement ça derrière ton écran, mais si on le répète si souvent, c'est que ce conseil a son importance. Commence par prendre **trois grandes respirations**. Inspire profondément par le nez et expire lentement par la bouche. Cela aide à **calmer le mental** et à **revenir à l'instant présent**.

2ème étape : accepter & analyser



C'est normal de ressentir des émotions désagréables, nous sommes humains. Plutôt que de les ignorer, prends un moment pour identifier la source de ta culpabilité, que ce soit sur un carnet, sur ton téléphone ou simplement mentalement. D'où vient-elle ? Sur 10, à quel niveau te sens-tu coupable ? Note cette émotion sans te juger, juste en l'observant comme une pensée passagère. **Rappelle-toi que ce ne sont que des pensées, pas des faits**.

COMMENT GÉRER
la culpabilité

Mon guide quand on commence à culpabiliser :

3ème étape : se questionner



Si un ami ou ton enfant venait te confier qu'il se sent coupable d'avoir trop mangé, que lui dirais-tu pour le rassurer ? Si tu le peux, écris cette réponse et prends le temps de la relire. Cela permet de prendre du recul et de voir la situation avec plus de bienveillance.

4ème étape : changer de focus



Plutôt que de te concentrer sur ce que tu penses avoir 'mal fait', essaie de te souvenir des belles choses que ce moment t'a apportées : un bon repas, des rires, une compagnie agréable – tout cela est important et mérite ton attention! Tu peux écrire sur une feuille trois choses qui t'ont rendu heureux aujourd'hui. Cela t'aidera à prendre du recul et à voir le côté positif.

5ème étape : prendre soin de son esprit

Garde à l'esprit qu'un moment de plaisir ne mérite pas de culpabilité. Fais une **activité qui te détend** : une marche, un peu de méditation, écouter de la musique, ou écrire dans un journal. Ces gestes simples peuvent t'aider à **relativiser** et à retrouver la **sérénité**. Tu peux aussi en parler à une personne de confiance qui saura t'écouter et te rassurer.

Lorsque tu te sens coupable, screen ce texte et prends le temps de le lire, c'est ta diététicienne qui te parle :

Rappelle-toi que chaque repas, chaque choix alimentaire, fait partie d'un ensemble. Un écart ponctuel n'annule pas tes efforts globaux. Il est normal de se faire plaisir sans que cela n'ait de conséquence négative sur ta santé à long terme. Nous sommes humains, et cela fait partie de la vie.

La culpabilité est passagère, comme toutes les autres émotions désagréables. On peut la comparer à un nuage : quand nous sommes tristes, c'est comme si un nuage chargé de pluie était au-dessus de notre tête. Mais, tout comme la pluie, ce nuage finit par se déplacer.

Répète après moi : « je mérite de savourer ce moment. Un écart ne définit pas qui je suis ».

ÉQUILIBRER UNE raclette

Petit rappel : aucun aliment n'est bon ou mauvais, c'est le fait de penser que c'est le cas qui est mauvais.
Tout est question de fréquence et d'équilibre!

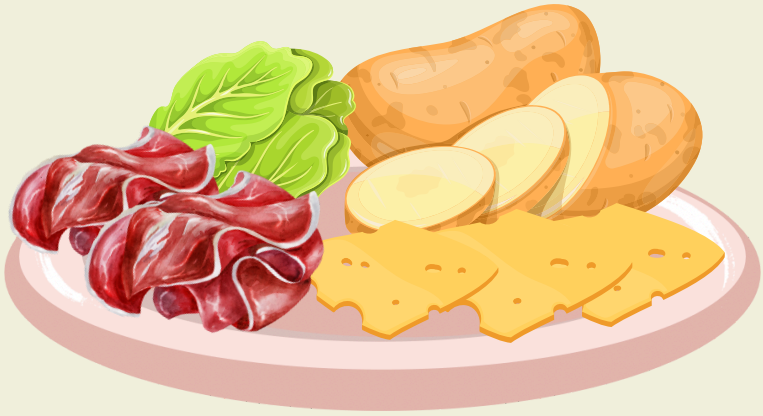
Le fromage

Commences petit à petit. Prends en 2, puis après les 2 tranches, prends quelques instants pour voir ton niveau de faim. Mais attends d'avoir fini avant d'en reprendre car souvent on se précipite et résultat : on finit avec trop de fromage. Déguste et savoure!

La charcuterie

Favorise les charcuteries maigres comme :

- le jambon blanc
- le blanc de dinde, blanc de poulet (en tranche)
- la viande des grisons
- le bacon



les féculents

La pomme de terre est un excellent choix pour apporter de l'énergie dans un repas équilibré ! Cependant, il est fréquent de cumuler les sources de glucides, comme les pommes de terre et le pain, ce qui peut alourdir la digestion. Pour mieux équilibrer, privilégie une seule source de glucides, comme les pommes de terre, qui suffisent à apporter l'énergie nécessaire.

les légumes

Lors des raclettes, on oublie souvent nos amis les légumes : tu peux les consommer cuits (champignons, carottes, butternut...) en déposant ton fromage dessus ou bien en crudités (salade, carotte, chou rouge...) pour apporter un peu de fraicheur.



MENUS

SEMAINE 1
automne

lundi

petit-déjeuner

Un carré moelleux + un fromage blanc
2 kiwis + une boisson chaude ou froide

déjeuner

Une part de quiche sans pâte champignons & comté accompagnée d'une salade de carottes râpées, noix et vinaigrette
1 biscuit sec avec une compote de pomme SSA

dîner

Nouilles express au poulet
une portion de fromage
2 clémentines

mardi

petit-déjeuner

Un carré moelleux + un fromage blanc
2 kiwis + une boisson chaude ou froide

déjeuner

Une part de quiche sans pâte champignons & comté accompagnée d'une salade de carottes râpées, noix et vinaigrette
2 petits suisses avec 1 càc de confiture

dîner

Shakshuka d'automne accompagnée de 2 tranches de pain complet
une poire avec un biscuit sec

mercredi

petit-déjeuner

Mini bowl pomme fondante avec 40 à 50g de muesli
une boisson chaude ou froide

déjeuner

Shakshuka d'automne à mettre dans un wrap
Un fromage blanc avec du raisin

dîner

Gnocchis sauce brocolis
Une portion de fromage
Une compote SSA

jeudi

petit-déjeuner

2 toasts de pain complet avec du fromage frais et du jambon
quelques tomates cerises
une boisson chaude ou froide

déjeuner

Restes de gnocchis sauce brocolis ou repas à l'extérieur

dîner

Velouté de butternut, patate douce & coco
Frittata pousses d'épinards, féta, tomates séchées, thon

vendredi

petit-déjeuner

2 tranches de pain complet avec du fromage blanc, poire et miel

déjeuner

Frittata pousses d'épinards, féta, tomates séchées, thon accompagnée d'une salade et d'une vinaigrette
Une compote SSA avec un biscuit sec

diner

Gratin de patate douce & comté
salade verte + vinaigrette
un yaourt et deux kiwis



**Les collations peuvent être ajoutées en se référant au document "idées collations". Si vous ressentez la faim, n'hésitez pas à en prendre une!*

SEMAINE 2
automne

lundi

petit-déjeuner
La moitié d'un baked oat façon brownie + un fromage blanc + 1 kiwi + une boisson chaude ou froide

déjeuner
Une part de quiche sans pâte champignons & comté accompagnée d'une salade de carottes râpées, noix et vinaigrette
1 biscuit sec avec une compote de pomme SSA

dîner
Orzo crémeux poireaux & crevettes
une portion de fromage
2 clémentines

mardi

petit-déjeuner
La moitié d'un baked oat façon brownie + un fromage blanc + 1 kiwi + une boisson chaude ou froide

déjeuner
Orzo crémeux poireaux & crevettes
une portion de fromage
2 clémentines + un carré de chocolat

dîner
Un croque-monsieur automnal accompagné d'une salade verte et d'une vinaigrette
un yaourt nature mélangé avec une compote SSA

mercredi

petit-déjeuner
Overnight oat façon apple pie
une boisson chaude ou froide

déjeuner
Un croque-monsieur automnal accompagné d'une salade verte et d'une vinaigrette
Un fromage blanc avec du raisin

dîner
2 gaufres salées avec du fromage frais, saumon fumé et avocat accompagnée d'une salade ou d'une soupe
une compote SSA

jeudi

petit-déjeuner
Overnight oat façon apple pie
une boisson chaude ou froide

déjeuner
2 gaufres salées avec du fromage frais, saumon fumé et avocat accompagnée d'une salade + vinaigrette
une pomme

dîner
Tortilla omelette avec un velouté de champignons
2 petits suisses avec une càc de confiture

vendredi

petit-déjeuner
s'il reste des gaufres : 1 à 2 gaufres avec du beurre de cacahuète + une banane

déjeuner
Wrap : rillettes de thon, tomates séchées, carottes râpées, noix
accompagnée d'une salade + vinaigrette
une compote SSA + 2 carrés de chocolat

diner
one pot pasta façon lasagne
2 kiwis



**Les collations peuvent être ajoutées en se référant au document "idées collations". Si vous ressentez la faim, n'hésitez pas à en prendre une*

SEMAINE 3
post fêtes

lundi

petit-déjeuner

40 à 50g de granola d'automne avec
un yaourt nature & 2 kiwis
une boisson chaude ou froide

déjeuner

Orzo crémeux aux poireaux & crevettes
Une compote de fruits sans sucre ajouté

dîner

Velouté de patates douces & butternut
Frittata pousses d'épinards, féta, tomates séchées
2 clémentines

mardi

petit-déjeuner

40 à 50g de granola d'automne avec
un yaourt nature & 2 clémentines
une boisson chaude ou froide

déjeuner

Orzo crémeux aux poireaux & crevettes
fromage de chèvre

dîner

Velouté de patates douces & butternut
Quiche sans pâte aux champignons - comté
une compote sans sucre ajouté

mercredi

petit-déjeuner

Overnight oat façon apple pie
une boisson chaude ou froide

déjeuner

Quiche sans pâte aux champignons - comté
+ salade verte - chèvre - vinaigrette
un yaourt avec 1 càc de confiture

dîner

Gnocchis sauce brocolis
2 clémentines

jeudi

petit-déjeuner

Mini bowl pomme fondante
une boisson chaude ou froide

déjeuner

Grilled cheese sandwich aux champignons & comté
+ salade verte - chèvre - vinaigrette
2 kiwis

dîner

Omelette wrap
+ une soupe ou une salade composée
Yaourt avec une càc de miel

vendredi

petit-déjeuner

2 tartines de pain - fromage frais - une tranche de jambon ou tranche végétale
une pomme - une boisson chaude ou froide

déjeuner

2 wraps aux rillettes de thon
salade verte - féta - sauce au yaourt
un yaourt et deux kiwis

diner

Boulettes de lentilles sauce teriyaki
avec du riz
salade verte - féta - sauce au yaourt
un yaourt et deux kiwis



**Les collations peuvent être ajoutées en se référant au document "idées collations". Si vous ressentez la faim, n'hésitez pas à en prendre une*

SEMAINE 4

hiver

lundi

petit-déjeuner
porridge des rois
une boisson chaude ou froide

déjeuner
Une part de gratin de butternut accompagnée d'une salade de betterave, noisettes et vinaigrette
un yaourt avec une clémentine

dîner
Nouilles express au poulet
une compote SSA

mardi

petit-déjeuner
porridge des rois
une boisson chaude ou froide

déjeuner
Une part de gratin de butternut accompagnée d'une salade de betterave, noisettes et vinaigrette
un yaourt avec un biscuit sec

dîner
2 à 3 wrap cup avec un velouté de patate douce, butternut & coco
2 petits suisses avec une càc de confiture

mercredi

petit-déjeuner
banana split express
une boisson chaude ou froide

déjeuner
2 à 3 wrap cup avec un velouté de patate douce, butternut & coco
un fromage blanc mélangé avec une compote SSA

dîner
Salade hivernale aux légumes rôtis et lentilles
une portion de fromage + Une poire

jeudi

petit-déjeuner
banana split express
une boisson chaude ou froide

déjeuner
Salade hivernale aux légumes rôtis et lentilles
un fromage blanc avec un biscuit coeur coulant & chocolat

dîner
Frittata pousses d'épinards, féta, tomates séchées, thon + carottes râpées
une compote SSA

vendredi

petit-déjeuner
mini bowl pomme fondante avec 40 à 50g de granola

déjeuner
Frittata pousses d'épinards, féta, tomates séchées, thon + carottes râpées + noix + vinaigrette
une compote SSA + un biscuit coeur coulant chocolat

diner
Cabillaud au crumble de pistache
une poire



**Les collations peuvent être ajoutées en se référant au document "idées collations". Si vous ressentez la faim, n'hésitez pas à en prendre une*

SEMAINE 5

hiver

lundi

petit-déjeuner
2 pom'cake avec 2 petits suisses & un filet de beurre de cacahuète
une boisson chaude ou froide

déjeuner
Orzo crémeux poireaux & crevettes
Un yaourt avec 1 à 2 fruits de la passion

dîner
2 galettes de pomme de terre - sauce tomate - mozza - champignons accompagnée avec une salade & vinaigrette
Une compote SSA

mardi

petit-déjeuner
2 pom'cake avec 2 petits suisses & un filet de beurre de cacahuète
une boisson chaude ou froide

déjeuner
2 galettes de pomme de terre - sauce tomate - mozza - champignons accompagnée avec une salade & vinaigrette
Verrine croustillante kiwi - coco

dîner
Orzo crémeux poireaux & crevettes
2 petits fromages frais à la confiture

mercredi

petit-déjeuner
une moitié de crumble poire - chocolat avec un fromage blanc
une boisson chaude ou froide

déjeuner
Une galette de sarrasin & fondue de poireaux + poulet (ou pois chiches) avec une salade & vinaigrette
Verrine croustillante kiwi - coco

dîner
Un croque-monsieur automnal avec un velouté de champignons
salade de fruit

jeudi

petit-déjeuner
une moitié de crumble poire - chocolat avec un fromage blanc
une boisson chaude ou froide

déjeuner
Une galette de sarrasin & fondue de poireaux + poulet avec un velouté de champignons
Salade de fruits

dîner
Quiche sans pâte champignons & comté
Velouté de champignons
Un biscuit cacahuète - choco + compote

vendredi

petit-déjeuner
2 tartines de pain complet avec 1/2 avocat écrasé - fromage frais & une banane

déjeuner
Quiche sans pâte champignons & comté + carottes râpées + noix + vinaigrette
une compote SSA + Un biscuit cacahuète - choco

diner
Boulettes de lentilles + riz sauce teriyaki
2 clémentines



**Les collations peuvent être ajoutées en se référant au document "idées collations". Si vous ressentez la faim, n'hésitez pas à en prendre une*

CE QUE J'AI ACHETÉ

VS

CE QUE J'AI PRÉPARÉ



CE QUE J'AI ACHETÉ
VS
CE QUE J'AI PRÉPARÉ

frittata


3 oeufs
0.75€


80g de féta
1€


200g de pousses d'épinards
0.50€


5/6 tomates séchées
0.40€



140g
1.75€

TOTAL = 4.40€



gnocchis sauce brocolis



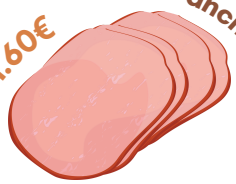

325g
1.25€


200g
1.29€



1 yaourt à la grecque
0.29€


30g de St Môret
0.40€


4 tranches
1.60€

TOTAL = 4,83€

pâtes 3 ingrédients


2 oeufs
0.25€


150g de ricotta
0.72€


100g de farine
0.90€

TOTAL = 1,87€



CE QUE J'AI ACHETÉ
VS
CE QUE J'AI PRÉPARÉ

galette de sarrasin

1 galette — 0.80€

3 blancs de poireau — 1€

1 yaourt à la grecque — 0.29€

1 càs de St Môret — 0.20€

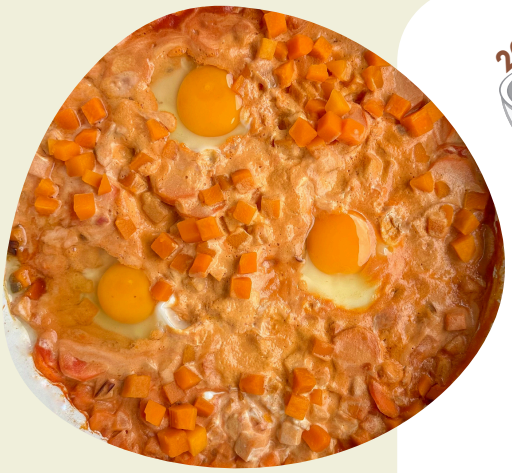
200g de crevettes — 2€

15g de beurre — 0.50€



TOTAL = 4.79€

Shakshuka



200g de pulpe — 0.88€

200g de potiron surgelé — 0,40€

1/2 oignon — 0.10€

2 carottes — 0,20€

1 càs de St Môret — 0.20€

4 oeufs — 1€

50g de pain — 0.40€

1 yaourt à la grecque — 0.29€

1 càs d'huile d'olive — 0,20€

TOTAL = 3,67€

galettes de pomme de terre

1 oeuf — 0.25€

2 PDT — 0.20€

2 càs de farine — 0.60€

TOTAL = 1,05€



CE QUE J'AI ACHETÉ
VS
CE QUE J'AI PRÉPARÉ

orzo crémeux



0.43€





0.90€



0.20€



2€



0.10€

TOTAL = 4,63€





Porridge salé



0.20€



0.25€



0.10€



0.15€



0.60€



0.50€

TOTAL = 2.20€