

Pudding de Chia Cacao • Banane • Éclats de Noix



Préparation :

- Dans un bol, mélanger chia + cacao + lait végétal.
- Laisser gonfler 20 min (ou 1 nuit au frigo pour une texture parfaite).
- Ajouter la demi-banane tranchée.
- Parsemer de noix concassées.
- Ajouter le miel si besoin (optionnel).

Astuce Vitality:

- Chia = fibres + oméga-3 → glycémie stable.
- Cacao pur = antioxydants → soutien hormonal.
- Banane 1/2 = énergie sans pic, parfait matin.

JOUR 3
 Petit-déjeuner
 (~430 kcal)

Préparation :
 5 min
 Repos :
 20 min

Ingrédients :

- Graines de chia :
2 c à s (20 g)
- Lait d'amande ou coco léger :
125 ml
- Cacao pur (non sucré) :
1 c. à café (5 g)
- Banane :
1/2 (60 g)
- Noix concassées :
15 g
- Miel ou sirop d'agave (option) :
1 c. à café (5 g)

Tofu Mariné Grillé + Nouilles Soba + Wok de Légumes Croquants



Préparation :

- Marinade tofu : soja + gingembre + ail + huile → 10 minutes.
- Faire griller le tofu 3–4 minutes par face.
- Cuire les nouilles soba (4–5 minutes).
- Wok : saisir brocoli + poivron + carottes dans l'huile 5–6 minutes pour garder le croquant.
- Mélanger soba + légumes + tofu, ajouter un filet de citron.

Astuce Vitality:

- Soba = glucides lents → énergie durable.
- Tofu mariné = meilleure digestion + assimilation.
- Wok rapide = nutriments préservés.

JOUR 3
 Déjeuner
 (~560 kcal)

Préparation:
15 min
Cuisson :
12 min

Ingrédients :

Pour le tofu :

- Tofu ferme : 150 g
- Sauce soja réduite en sel : 1 c. à soupe
- Gingembre râpé : ½ c. à café
- Ail : ½ gousse
- Huile d'olive ou sésame : 1 c. à café (5 g)

Pour

l'accompagnement :

- Nouilles soba : 60 g (poids cru)
- Brocoli : 120 g
- Poivron : ½ (60 g)
- Carottes : 80 g
- Huile d'olive ou sésame : 1 c. à café (5 g)
- Citron : quelques gouttes



Rougail Morue réunionnais + Fricassé de Brèdes



👩🏻 Préparation :

Étape 1 – Cuire le riz et effeuiller la morue dessalée avec les doigts ou la fourchette (la faire bouillir un peu avant si difficile)

Étape 2 – Préparer la base du rougail :

- Émincer finement l'oignon et écraser l'ail.
- Râper le gingembre (1/2 c. à café).
- Couper les tomates en petits dés (plus les morceaux sont petits, plus le rougail sera onctueux).

Étape 3 – Sauté aromatique :

- Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole.
- Ajouter l'oignon → cuire 2 minutes.
- Ajouter l'ail et le gingembre → cuire 30 secondes.
- Ajouter le curcuma → remuer 10 secondes pour activer les arômes puis ajouter les tomates et le thym.
- Cuire à feu moyen 5 minutes, jusqu'à obtenir une base compotée et rajouter un peu d'eau.

Étape 4 : Ajout de la morue :

- Ajouter la morue effilée dans la casserole et cuire 5 minutes à feu doux et rajouter zestes combava ou citron+ piment si désiré

Étape 5: Fricassé de brèdes:

- Laver les brèdes ou blettes et émincer grossièrement.
- Dans une poêle, chauffer 1 c. à café d'huile, ajouter 1/4 d'oignon coupé fin puis ajouter les brèdes.
- Cuire 5 à 7 minutes maximum pour garder du croquant et les minéraux.

Option bouillon de brèdes:

- Ajouter 2 c. à soupe d'eau + curcuma + ail → cuire 3 minutes.

JOUR 3
🍴 Dîner
(~520 kcal)

Préparation :
20 min
Cuisson :
10-15 min

👩🏻 Ingrédients :

- Morue dessalée : 120 g (barquette type Dieppe)
- Tomates : 120 g (≈ 2 petites)
- Oignon : 50 g
- Ail : 1 gousse
- Gingembre frais : 1/2 c. à café râpé
- Curcuma : 1/2 c. à café
- Huile d'olive
- Piment : une pointe (option)
- Thym
- Combava ou citron

Pour accompagner :

- Brèdes (ou blettes) : 120 g
- Riz complet cru : 50 g