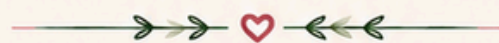




Petit-déjeuner 

Tartine avocat & œufs



Riche en bons gras et protéines pour bien démarrer la journée! 



PRÉPARATION :
5 min



CUISSON :
7 min

Petit-déjeuner (~400 kcal)

INGRÉDIENTS



- 2 œufs (bio ou plein air)



- 1/3 avocat bien mûr



- 1 tranche de pain complet ou au levain (40 g)



- 1 filet de jus de citron



- Une pincée de sel rose ou de mer



- Une pincée de poivre noir ou paprika doux (optionnel)






- Herbes fraîches (ciboulette, coriandre ou persil) – optionnel






PRÉPARATION




Cuire les œufs

-  Fais bouillir de l'eau.
-  Plonge les œufs et laisse cuire :
 - 6 min pour un jaune coulant (œuf mollet)
 - 9 min pour un œuf dur
-  Refroidis immédiatement sous l'eau froide, puis écale.

Préparer l'avocat

-  Écrase le 1/3 d'avocat à la fourchette.
-  Ajoute quelques gouttes de jus de citron, sel, poivre et herbes fraîches si souhaité.
-  Tartine l'avocat sur le pain grillé légèrement.

Assemblage

-  Coupe l'œuf en deux ou en tranches.
-  Dispose-le délicatement sur la tartine à l'avocat.
-  Ajoute une touche d'épice douce (paprika, curcuma) ou quelques graines (lin, sésame) si tu veux booster le tout.

Astuce Vitality :

Associe cette tartine avec un fruit frais (ex : clémentine) ou 100 g de fruits rouges et une tisane drainante pour un petit-déj anti-inflammatoire et stabilisateur d'énergie.

Sinon, prends ces fruits en collation du matin, 1 peu + tard.





Déjeuner 

Poêlée quinoa, légumes & dorade



Équilibré, coloré et riche en nutriments pour soutenir ton énergie et ta vitalité! 




PRÉPARATION :
10 min



CUISSON :
15-20 min

Déjeuner (~500 kcal)

PRÉPARATION 

INGRÉDIENTS



• filet de dorade (environ 170 g)



• 40 g de quinoa cru (ou 110 g cuit)



• ½ courgette



• ½ carotte



• 1 petit poivron (rouge ou jaune)



• 1 c. à s. d'oignon émincé



• Quelques feuilles d'épinards frais ou roquette (optionnel)



• 1 c. à s. d'huile d'olive



• Jus de citron (optionnel)



• Herbes fraîches (persil, coriandre ou basilic)



• Sel, poivre



• Épices : curcuma doux, cumin ou paprika (optionnel)

Cuire le quinoa

1



Rince le quinoa à l'eau froide.

2



Cuit dans 1,5 fois son volume d'eau pendant 12-15 min jusqu'à absorption complète. Réserve.

Préparer les légumes

1



Lave et découpe la courgette, la carotte et le poivron en petits morceaux.

2



Fais revenir dans 1 c. à c. d'huile d'olive avec l'oignon, à feu moyen, pendant 7-10 min.

3



Ajoute un peu d'eau si besoin pour éviter que ça accroche.

Cuire le filet de dorade

1



Chauffe 1 c. à c. d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.

2



Fais cuire la dorade 3 à 4 min côté peau, puis 2 à 3 min de l'autre côté.

3



Assaisonne avec un peu de jus de citron, sel, poivre et herbes.

Assemble la poêlée

1



Ajoute le quinoa cuit aux légumes poêlés, mélange quelques minutes à feu doux.

2



Rectifie l'assaisonnement avec les épices ou herbes fraîches.

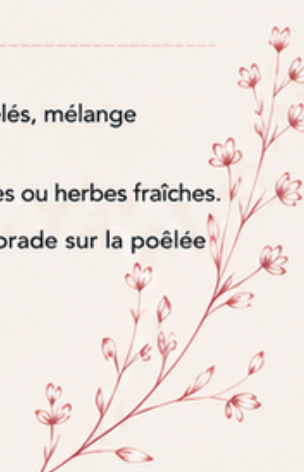
3



Sers chaud, en disposant le filet de dorade sur la poêlée de quinoa-légumes.

Astuce Vitality :


Le quinoa est une excellente source de protéines végétales complètes. Associe cette poêlée à une tisane détox après le repas pour favoriser la digestion et soutenir l'élimination.





Collation

Bâtonnets de carottes & houmous maison

Croquant, rassasiant et riche en bons gras ! 



PRÉPARATION :
10 min



CUISON :
0 min

Collation (~160 kcal)

2 c. à s. de houmous

INGRÉDIENTS

Bâtonnets



- 1 grosse carotte (ou 2 petites)



- Jus de citron (optionnel)

Houmous maison (recette rapide)



- 100 g de pois chiches cuits (environ ½ petite boîte)



- 1 c. à soupe de tahin (purée de sésame)



- 1 c. à soupe de jus de citron



- 1 c. à café d'huile d'olive



- 1 pincée de cumin + sel + poivre



- Un peu d'eau pour ajuster la texture

PRÉPARATION

1



Épluche les carottes, coupe-les en bâtonnets réguliers.

2



Mixe les pois chiches avec le tahin, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le sel et un peu d'eau.

3



Ajuste la texture : elle doit être lisse mais dense (pas liquide).

4



Goûte et rectifie l'assaisonnement si besoin.

5



Sers le houmous dans un petit ramequin avec un filet d'huile d'olive par-dessus si souhaité.

6



Trempe tes bâtonnets dans le houmous et savoure ton en-cas riche en fibres, protéines végétales et bons gras.

Le + bien-être

Les pois chiches et le tahin apportent fibres, protéines végétales et minéraux pour une collation rassasiante qui aide à stabiliser l'énergie entre les repas.





Dîner ♥

**Soupe carotte-coriandre
+ pois chiches rôtis
+ pain complet**



Chaud, réconfortant et anti-inflammatoire pour bien terminer la journée !



PRÉPARATION :
20 min



CUISSON :
25–30 min

Dîner (~580 kcal)

INGRÉDIENTS

Pour la soupe :

- Carottes : 200 g (env. 3 petites carottes)
- Oignon jaune : ½ petit
- Ail : 1 gousse
- Bouillon de légumes sans sel : 300 ml
- Coriandre fraîche ou moulue : 1 c. à café
- Huile d'olive vierge : 1 c. à café (5 g)
- Curcuma : ½ c. à café (optionnel)
- Sel & poivre noir
- Graines de tournesol : 1 c. à soupe
- Protéines végétales en poudre : 2 c. à soupe bombées (20 g)

Pour les pois chiches rôtis :

- Pois chiches cuits : 70 g
- Huile d'olive : 1 c. à café
- Paprika doux : ½ c. à café
- Cumin moulu : ½ c. à café
- Sel, poivre

Pour une tranche de pain complet :

- 1 petite tranche pain complet (30 g)

PRÉPARATION

Étape 1 – Préparer la soupe carotte-coriandre :

- 1 Épluche les carottes, coupe-les en rondelles.
- 2 Émince l'oignon et fais-le revenir dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 2–3 minutes.
- 3 Ajoute l'ail haché, les carottes, le curcuma et la coriandre. Remue bien pendant 1 minute.
- 4 Verse le bouillon chaud par-dessus. Laisse mijoter 20 à 25 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- 5 Mixe finement la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajuste l'assaisonnement avec sel et poivre.
- 6 Parsème les graines de tournesol sur la soupe.

Étape 2 – Préparer les pois chiches rôtis :

- 1 Égoutte et rince bien les pois chiches.
- 2 Essuie-les légèrement avec un torchon pour qu'ils soient bien secs (c'est important pour le côté croustillant).
- 3 Mets-les dans un bol et mélange avec l'huile, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
- 4 Étale sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 5 Enfourne à 200°C (four préchauffé) pendant 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson. Ils doivent être dorés et croustillants à l'extérieur, tendres à l'intérieur.

Étape 3 – Une tranche de pain complet :

- 1 Fais griller ton pain (–2–3 min au grille-pain ou à la poêle sèche).

Astuce Vitality : ♥

Tu peux prendre la protéine végétale en poudre mélangée dans un peu d'eau ou de lait végétal, à côté du repas, si tu ne souhaites pas modifier le goût de ta soupe.



Le + bien-être ♥

Cette assiette complète apporte des fibres, protéines végétales et antioxydants, idéale pour soutenir la digestion, réduire l'inflammation et favoriser un sommeil réparateur. Pense à bien t'hydrater tout au long de la journée.

