



## E-BOOK HEALTHY : 1 semaine de repas



    @healthymood.fr

Toutes les recettes sur [healthymood.fr](http://healthymood.fr)

 **Healthymood**    
la bible des recettes saines

# E-BOOK HEALTHY :

## 1 semaine de repas

### LUNDI :

- **Petit-déjeuner** : porridge de quinoa
- **Déjeuner** : soupe à la citrouille et au gingembre
- **Dîner** : boulettes de boeuf et de poireaux

### MARDI :

- **Petit-déjeuner** : pancakes de courge healthy
- **Déjeuner** : flan de légumes
- **Dîner** : soupe à la citrouille et au gingembre

### MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : crumble aux pommes et cannelle
- **Déjeuner** : flan de légumes
- **Dîner** : tarte au poulet et champignons

### JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : cake à l'orange
- **Déjeuner** : boulettes de boeuf et de poireaux
- **Dîner** : butterflette

### VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : cake à l'orange
- **Déjeuner** : tarte au poulet et champignons
- **Dîner** : carbonara végétarienne

### SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : moelleux aux noix
- **Déjeuner** : carbonara végétarienne
- **Dîner** : butterflette

### DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner & Déjeuner** : omelette aux champignons
- **Dîner** : dinde de thanksgiving aux clémentines

### COLLATIONS :

- Flapjacks à la banane

# E-BOOK HEALTHY : Astuces et conseils

- Préparez vos plats en avance, le dimanche après-midi est un bon moment pour essayer d'avancer la préparation de vos plats de la semaine.
- Si vous avez des restes, n'hésitez pas à les congeler pour les manger la semaine suivante.
- Pour un programme perte de poids, il est conseillé de faire du sport régulièrement soit :
  - > 20 à 30 min par jour (hiit, cardio, marche), ou,
  - > 1h à 1h30 x 3 fois par semaine (cardio + musculation)
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des protéines animales pour accompagner vos plats si vous en avez besoin.
- Toutes nos recettes sont à retrouver sur [www.healthymood.fr](http://www.healthymood.fr) si vous souhaitez intervertir des recettes en fonction de vos goûts.
- Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous envoyer un message via Messenger, notre équipe est à votre disposition pour vous répondre.





## Porridge de quinoa

### Ingrédients pour le porridge :

- 175g de quinoa
- 1/2 gousse de vanille
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 15g de crème de coco
- 4 cuillère à soupe de graines de chia
- 125g de yaourt à la noix de coco

### Ingrédients pour la garniture :

- 280g de baies (fraises, framboises, myrtilles ...)
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées

### Préparation :

- Laissez reposer le quinoa toute une nuit dans de l'eau froide. Le lendemain, égouttez et rincez dans un chinois.
- Mettez le quinoa dans une poêle et ajoutez la vanille, la crème de coco et 600ml d'eau. Couvrez la poêle et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez les graines de chia avec 300ml d'eau et faites cuire doucement pendant encore 3 minutes. Ajoutez le yaourt à la noix de coco. Mettez le contenu de la poêle dans un bol.
- Mettez la garniture de votre choix, à déguster tiède !



# Soupe à la citrouille et au gingembre

## Ingrédients :

- 1kg de citrouille
- 2 échalotes
- 75g de gingembre
- Quelques herbes de votre choix (menthe, ciboulette ...)
- Huile d'olive
- 1 litre de bouillon végétal
- 125ml de lait de coco
- 1/2 cuillère à soupe de poudre de piment
- 1 citron

## Préparation :

- Éépiner et hacher grossièrement la citrouille, peler et hacher les échalotes, puis peler et râper finement le gingembre. Hacher finement les herbes.
- Mettre la citrouille, les échalotes, le gingembre et un peu d'huile dans une grande casserole et faire revenir jusqu'à ce que cela devienne tendre.
- Ajouter le bouillon, le lait de coco et la poudre de piment. Assaisonner, puis porter à ébullition et laisser mijoter 40 minutes.
- Mixer au robot puis servir avec les herbes fraîches, le jus de citron et un peu de lait de coco.



# Boulettes de boeuf et de poireaux

## Ingrédients :

- 6 poireaux
- 250g de boeuf haché
- 90g de chapelure
- 2 oeufs
- 1 zeste de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 300ml de bouillon de poulet
- 1 cuillère de jus de citron
- 1 yaourt
- 1 tige de persil

## Préparation :

- Couper les poireaux en tranches de 2cm et les cuire à l'eau pendant 20 minutes.
- Egoutter, laisser refroidir et presser à la main pour enlever le maximum d'eau.
- Mettre les poireaux dans un saladier avec 250g de bœuf haché + la chapelure + les œufs + le zeste d'un citron + sel + poivre. Mélanger.
- Former les boulettes et les mettre au frais pendant 30 minutes.
- Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive et cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur toutes les faces.
- Ajouter 300ml de bouillon de poulet, du sel et le jus d'un citron.
- Laisser mijoter doucement à couvert, pendant 30 minutes.
- Vous pouvez servir avec un peu de yaourt et du persil frais.



## Pancake de courge healthy

### Ingrédients :

- 250 g de courge rôtie
- 2 brins de romarin frais
- 30 g de parmesan
- 1 gros œuf
- 280 ml de lait demi-écrémé
- 150 g de farine
- noix de muscade
- huile d'olive

### Préparation :

- Retirer la peau de la courge rôtie, puis hacher finement les feuilles de romarin et râper finement le parmesan.
- Dans un grand bol, écraser la courge à la fourchette, puis incorporer l'œuf, le lait et la farine. Ajouter le romarin, le parmesan et la noix de muscade râpée.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et, une fois chaud, ajoutez une demi-louche de mélange. Cuire 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Servir chaud.



# Flan de légumes

## Ingrédients :

- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 fenouil
- 6 oeufs
- 8 càs de lait (ou de lait végétal)
- 50g de gruyère rapé
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre
- 5 cl d'eau

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Eplucher, rincer et couper le poireau et le fenouil et les faire cuire dans une casserole avec 5cl d'eau.
- Pendant ce temps émincer l'oignon et l'ajouter dans la casserole.
- Saler, poivrer et laisser cuire environ 10min jusqu'à ce que les légumes deviennent tendre.
- Dans un saladier, mélanger les oeufs, le lait, le gruyère, la noix de muscade, le sel et le poivre.
- Ajouter les légumes au mélange.
- Verser le mélange dans un moule à cake et enfourner pendant 30min.



# Crumble aux pommes et cannelle

## Ingrédients :

- 4 pommes
- 200 g de farine, par exemple : 100 g de farine de blé, 100 g de farine d'épeautre
- 70 g de sucre/ moitié du sucre de fleur de coco
- cannelle
- 100 g de beurre liquide
- 1/2 citron

## Préparation :

- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Éplucher les pommes, les couper en petits morceaux et les placer dans une casserole.
- Presser le citron et répartir le jus sur les pommes.
- Pétrir la farine, le beurre, la cannelle et le sucre pour les pépites.
- Répartir les pépites sur les pommes.
- Maintenant, faire cuire le crumble aux pommes environ 30 minutes au four jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.



# Tarte au poulet et champignons

## Ingrédients :

- pâte à tarte
- 250g de poulet
- 1 oignon
- 250g de champignons de paris
- 100g de gruyère râpé
- 2 oeufs
- 25cl de crème (ou crème de soja).

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans une poêle faire revenir l'oignon préalablement émincé avec le poulet et les champignons coupés en morceaux.
- Dans un saladier, mélanger le gruyère, les oeufs, la crème puis ajouter le mélange de champignons, oignon et poulets.
- Déposer la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Piquer la pâte avec une fourchette et verser le mélange.
- Faire cuire 25 à 30 min.



## Cake à l'orange

### Ingrédients :

- 1 orange et son zeste
- 35g de sucre de coco
- 2 oeufs
- 60g de poudre d'amande
- 60g de farine de blé complète
- 1/2 sachet de levure

### Préparation :

- Préchauffer le four à 150°C.
- Dans un saladier, mélanger le sucre de coco avec les oeufs et la poudre d'amande.
- Puis ajouter la farine, la levure et le zeste d'orange.
- Presser l'orange et verser 3 c.à.s de son jus dans le mélange.
- Verser la préparation dans un moule à cake et laisser cuire au four 45min.



# Butterflette, la croziflette healthy

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

- 1 butternut
- 200g de crozets au sarrasin
- 250ml de crème de soja
- 1 demi reblochon
- 1 oignon
- persil
- muscade
- sel, poivre
- option : 50ml de vin blanc sec / lardons

## Préparation :

- Pré-chauffer le four à 180°C.
- Laver et couper en 2 la butternut dans le sens de la longueur. Les disposer dans un grand plat et faire cuire environ 20 à 30 min pour que la chair soit tendre.
- En attendant, faire cuire les crozets au sarrasin dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Faire revenir les oignons émincés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive ainsi que les ingrédients en option.
- Dans un saladier, mélanger la crème de soja, la muscade, le sel et le poivre, puis y ajouter le mélange d'oignon et les crozets.
- Sortir la butternut du four et creuser l'intérieur pour faire un puits à l'aide d'une cuillère à soupe. Déposer le surplus de chair dans le mélange de crozets et remuer.
- Déposer à part égale le mélange de crozets dans les 2 morceaux de butternut (il est possible d'utiliser le surplus comme un gratin dans des ramequins).
- Recouvrir chaque morceaux du demi-reblochon coupé dans le sens de l'épaisseur, saupoudrer de persil.
- Faire cuire au four environ 20 min jusqu'à ce que le reblochon soit gratiné.



# Omelettes aux champignons

## Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 échalote, hachée finement
- 115 g de Champignons style Cèpes, Girolles, champignon de Paris
- Sel, poivre
- 1 à 2 gousses d'ail (au goût), hachées finement
- 2 cuillères à café de persil plat haché finement
- 4 œufs
- 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1 poignée de gruyère râpé

## Préparation :

- Couper les extrémités des champignons et les couper en tranches épaisses.
- Chauffer une grande poêle à frire épaisse à feu moyen-élevé et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajouter l'échalote et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir, deux ou trois minutes. Ajouter les champignons et cuire, en remuant ou en remuant dans la poêle, pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et à transpirer.
- Saler au goût et ajouter l'ail et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les champignons soient tendres, environ cinq minutes.
- Ajouter le persil, saler et poivrer au goût et retirer du feu.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Battre les 4 œufs dans un bol avec le sel, le poivre et la ciboulette. Chauffer le reste de la cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et verser tous les œufs dans la poêle. Rajouter les champignons ainsi que le fromage et remuer pour faire cuire ensemble.
- Servir avec une salade.



## Carbonara végétarienne

### Ingrédients :

- 400 g de pâtes
- 4 gros œufs
- 2 cuillères à soupe de ricotta molle
- 1 citron
- 100 g de petits pois frais ou surgelés
- 100 g de jeunes épinards

### Préparation :

- Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
- Pendant ce temps, casser soigneusement les œufs dans un petit bol et assaisonner avec un peu de poivre noir, puis incorporer la ricotta finement râpée et un zeste de citron.
- Quand il reste 3 minutes aux pâtes, ajoutez les petits pois. Réserver un peu d'eau de cuisson, puis égoutter les pâtes et les petits pois, et remettre dans la casserole.
- Incorporer le mélange d'œufs et les épinards dans la casserole. Ajouter un fond d'eau de cuisson.
- Déguster chaud.
- Vous pouvez également ajouter du brocoli dans cette recette.



## Moelleux aux noix

### Ingédients :

- 80g de noix écrasées grossièrement
- 15g de farine de blé complète
- 3 c.à.s de sirop d'agave
- 50g d'huile de coco dénaturisée ou
- de margarine végétale allégée
- 2 blancs d'œufs ou 60ml d'aquafaba
- 1 pincée de sel

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger la farine de blé complète avec le sirop d'agave puis, ajouter l'huile de coco ou la margarine végétale et enfin les noix écrasées.
- Dans un grand bol, battre les blanc d'œuf ou l'aquafaba en neige, en ajoutant une pincée de sel.
- Ajouter les blancs au mélange délicatement.
- Verser la pâte dans un moule à cake et cuire au four 20min.



# Dinde de Thanksgiving aux clémentines

## Ingédients :

- 130 gr de beurre ramolli (ou huile de coco)
- 6 clémentines
- 4 grosses gousses d'ail finement hachées
- 2 cuillères à café de thym finement haché et 10 brins
- Une dinde rincée et séchée
- Sel, poivre
- 1 litre de bouillon de poulet
- Cranberries

## Préparation :

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Dans un bol, mélangez la moitié du beurre ramolli avec les clémentines coupées en morceaux, l'ail et le thym haché.
- Etalez le reste de beurre mélangé avec du sel et du poivre, sous et sur la peau de la dinde.
- Mettez la dinde dans un plat et enfournez pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
- Ajoutez le bouillon de poulet dans le plat et faire cuir pendant 1 heure, en recouvrant de bouillon régulièrement.
- Éparpillez les clémentines et rôtir environ 1 heure de plus.
- Eteindre le four et sortez la dinde.
- Transférez les clémentines, les têtes d'ail et le thym dans un grand bol, recouvrir de papier d'aluminium et garder au chaud. Enlevez le jus de cuisson et transférez dans une casserole avec une tête d'ail rôti. Porter à ébullition à feu moyen en fouettant fréquemment, pendant environ 5 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- Taillez la dinde dans un plat. Disposez autour de la dinde en morceaux ; les clémentines rôties, les têtes d'ail, le thym et quelques cranberries pour la présentation. Servez chaud avec le jus.



# Flapjacks à la banane

## Ingrédients :

- 3 bananes
- 120g d'huile de coco
- 100 g d'un mélange de graines et noix de votre choix
- 100g de sucre roux
- 300 g de flocons d'avoine
- 4 c.à.s de sirop d'érable
- 1 c.à.s d'huile de coco

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre l'huile de coco avec le sirop d'érable et le sucre roux.
- Écraser les bananes dans un saladier pour obtenir une purée et les ajouter au mélange.
- Couper grossièrement vos graines et vos noix au couteau en gros morceaux et les ajouter dans le saladier.
- Huilez un moule avec un peu d'huile de coco et versez la préparation. Répartissez en une couche homogène tout le moule et tassez bien avec une cuillère en bois.
- Enfournez à mi-hauteur pour 20 à 30 minutes en fonction de la puissance de votre four.
- Sortez le moule du four, laissez refroidir une bonne dizaine de minutes, découpez vos flapjacks en barres et laissez ensuite totalement refroidir avant de démouler.

# VOTRE LISTE DE COURSE POUR LA SEMAINE

## Les basiques du placard/frigo :

- farine de blé, d'épeautre, son d'avoine, de noix de coco, de sarrasin
- flocons d'avoine
- sucre roux en poudre
- sirop d'agave
- sirop d'érable
- miel
- extrait de vanille
- tablette de chocolat noir
- cacao en poudre
- bicarbonate de soude
- levure chimique / boulangère
- huile de colza, d'olive, de coco de canola - vinaigre balsamique
- moutarde
- jus de citron
- beurre ou margarine végétale
- lait (végétal possible)
- Quinoa

## Pour la semaine :

- 2 gousses de vanille
- 15g de crème de coco
- 125ml de lait de coco
- graines de chia
- 125g de yaourt à la noix de coco
- 280g de baies
- amandes effilées
- 1kg de citrouille
- 3 échalottes
- 75g de gingembre
- 1 litre de bouillon végétal
- 1l/2 de bouillon de poulet
- yaourts nature

## Les épices :

- sel
- poivre
- menthe
- ciboulette
- poudre de piment

- 4 citron
- 9 poireaux
- 250g de boeuf haché
- 90g de chapelure
- 23 oeufs
- 250g de courge
- 30g de parmesan
- 3 oignon
- 1 fenouil
- 200g de gruyère rapé
- 4 pommes
- sucre de fleur de coco
- 1 pâte à tarte
- 250g de poulet
- 250g de champignons de paris + 115g de champignons (cèpes, girolles...)
- crème (ou crème de soja)
- 1 orange
- 80g de poudre d'amande
- 1 butternut
- 200g de crozets au sarrasin
- 1 demi reblochon
- ail
- 400g de pâtes
- ricotta molle
- 100g de petits pois
- 100g de jeunes épinards
- 80g de noix + 100g de mélange de graines et de noix
- 6 clémentines
- 1 dinde
- cranberries
- 3 bananes
- option : vin blanc; lardons

- persil
- romarin frais
- noix de muscade
- cannelle
- thym