

FÉVRIER
2023

Healthy mood
la bible des recettes saines

EBOOK
FÉVRIER
2023

SE METTRE EN FORME À
DEUX



JOYEUSE SAINT-VALENTIN

E-BOOK HEALTHY : 1 SEMAINE DE REPAS



@Healthymood.fr

Toutes les recettes sur healthymood.fr

 **Healthy mood**
la bible des recettes saines

E-BOOK HEALTHY : 1 SEMAINE DE REPAS



Et si vous faisiez un repas de Saint-Valentin healthy ? Healthymood vous propose gratuitement une semaine de repas complet que vous pouvez mettre en place dès le 1er février.

La Saint-Valentin nous donne l'occasion de vous conseiller de vous trouver un allié si vous souhaitez vous remettre en forme, ami.e ou amoureux.se !

Inspirez-vous de ces recettes dans vos repas !

Ne vous mettez pas la pression, vous n'êtes pas obligé de suivre cette semaine à la lettre, le but est de vous offrir des possibilités et des idées de repas healthy à mettre en place dans votre routine.



@Healthymood.fr

Toutes les recettes sur healthymood.fr



E-BOOK HEALTHY : 1 SEMAINE DE REPAS

LUNDI :

- Petit-déjeuner : Porridge aux fruits secs
- Déjeuner : Quiche aux légumes et bûche de chèvre
- Dîner : Gratin de patate douce healthy

LUNDI :

- Petit-déjeuner : Gâteau saint valentin facile et rapide
- Déjeuner : Patate douce au fromage frais
- Dîner : Purée onctueuse healthy asperges et épinards

MARDI :

- Petit-déjeuner : Smoothie détox antioxydant healthy
- Déjeuner : Salade d'hiver croquante aux endives
- Dîner : Patate douce au fromage frais

MERCREDI :

- Petit-déjeuner : Pain au chocolat maison
- Déjeuner : Pâtes à la carbonara aux poireaux
- Dîner : Soupe de nouilles aux courgettes et carottes

JEUDI :

- Petit-déjeuner : Pain au chocolat maison
- Déjeuner : Raviolis chèvre épinards
- Dîner : Pâtes à la carbonara aux poireaux

VENDREDI :

- Petit-déjeuner : Tarte tatin aux poires healthy
- Déjeuner : Soupe de poireaux et pommes de terre
- Dîner : Bouillon de poulet aux herbes

SAMEDI :

- Petit-déjeuner : Tarte tatin aux poires
- Déjeuner : Curry de lentilles
- Dîner : Riz crémeux ail et chou-fleur

DIMANCHE :

- Petit-déjeuner : Mousse au chocolat à l'orange
- Déjeuner : Riz crémeux ail et chou-fleur
- Dîner : Les empanadas végé aux épinards

COLLATIONS

- Goûter : Le crumble aux pommes et cannelle

E-BOOK HEALTHY : ASTUCES ET CONSEILS

- Préparez vos plats en avance, le dimanche après-midi est un bon moyen pour essayer d'avancer la préparation de vos plats de la semaine.
- N'hésitez pas à les congeler pour en avoir d'avance !
- Si vous avez des restes, n'hésitez pas à les congeler pour les manger la semaine suivante et ainsi, ne pas vous lasser des menus.
- 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 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.

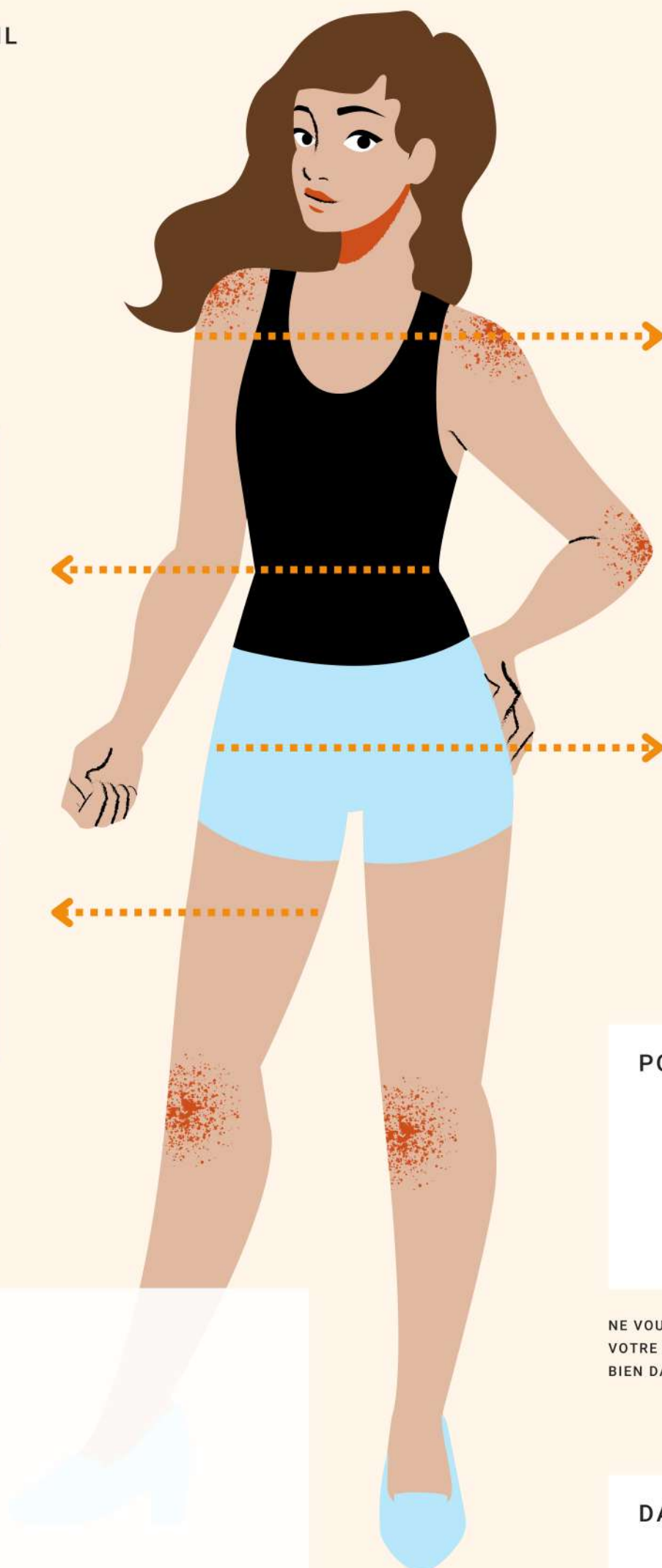


MES MENSURATIONS

EN SOLO OU EN DUO

PRENEZ-VOUS EN PHOTO :

- 1 PHOTO DE FACE
- 1 PHOTO DE DOS
- 1 PHOTO DE PROFIL



TAILLE (CM)

EPAULES (CM)

CUISSES (CM)

HANCHES (CM)

MES REMARQUES :

POIDS EN KG :

NE VOUS CONCENTREZ PAS SEULEMENT SUR VOTRE POIDS ! L'IMPORTANT EST DE SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS.

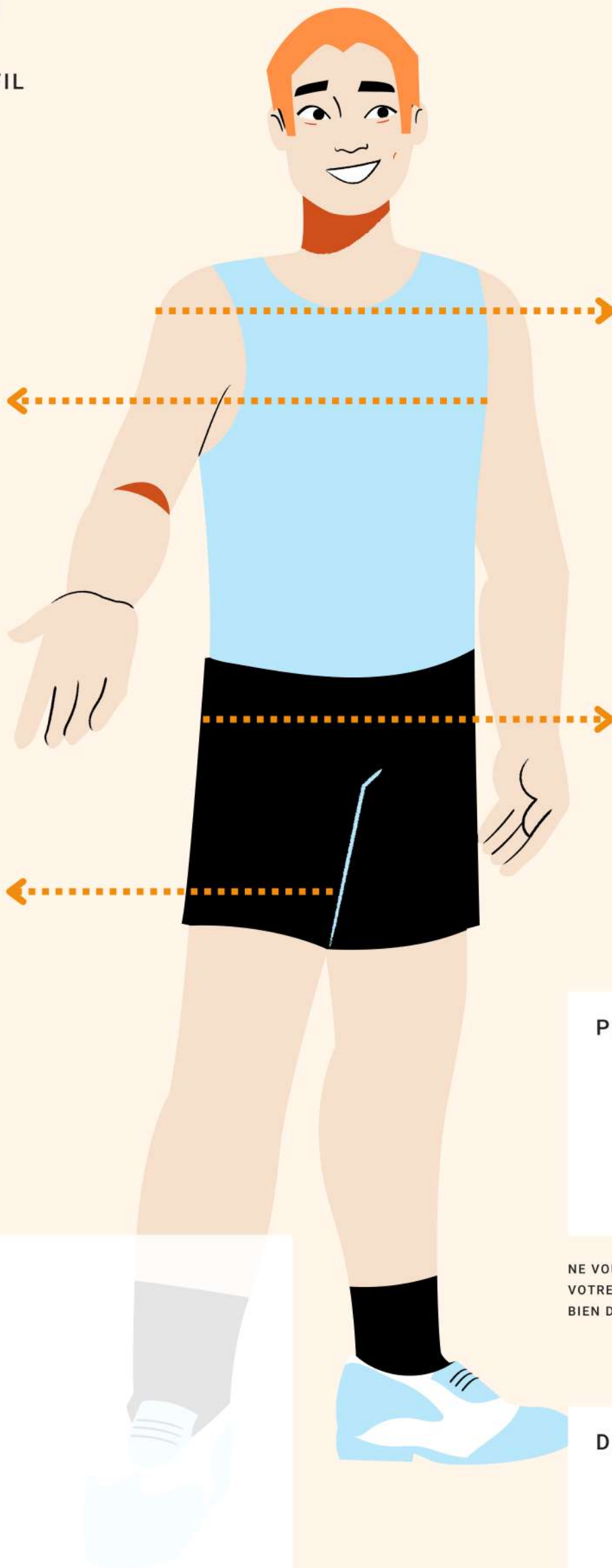
DATE :

MES MENSURATIONS

EN SOLO OU EN DUO

PRENEZ-VOUS EN PHOTO :

- 1 PHOTO DE FACE
- 1 PHOTO DE DOS
- 1 PHOTO DE PROFIL



EPAULES (CM)

POITRINE (CM)

HANCHES (CM)

CUISSES (CM)

POIDS EN KG :

MES REMARQUES :

NE VOUS CONCENTREZ PAS SEULEMENT SUR VOTRE POIDS ! L'IMPORTANT EST DE SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS.

DATE :

LA RECETTE DU MOIS

PORRIDGE AUX FRUITS SECS



INGRÉDIENTS

- 80g de céréales (type avoine)
- 50cl lait d'amande
- 1 pincée de sel
- un peu de fruits / confits / sec / frais
- une poignée d'oléagineux
- une pincée de noix de coco râpée
- 2 c.à.s de crème de soja
- une c.à.c de sirop d'érable

PRÉPARATION

- Tout d'abord pour cette recette healthy petit déjeuner, dans une casserole, mélangez à froid les céréales avec le lait végétal.
- Ensuite, ajoutez une pincée de sel.
- Puis, portez à ébullition en remuant constamment jusqu'à que le mélange s'épaississe.
- Ajoutez plus de lait si nécessaire.
- Aussi, couvrez et laissez cuire sur feu très doux.
- Puis, une fois cuit, versez le mélange dans 2 bols.
- Enfin, ajoutez les toppings au choix.
- Bon appétit !

LA RECETTE DU MOIS

QUICHE AUX LÉGUMES ET BÛCHE DE CHÈVRE



INGRÉDIENTS

- pâte à tarte
- 1 fenouil
- 1 poireau
- 1 oignon
- 100g de fromage de chèvre
- 2 oeufs
- 25cl de crème (ou crème de soja).

PRÉPARATION

- Tout d'abord pour préparer cette recette tarte aux légumes et chèvre, préchauffer le four à 180°C.
- Ensuite, laver, éplucher et couper en morceaux le fenouil, l'oignon et le poireau.
- Puis, faire revenir les légumes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un saladier, mélanger le fromage, les œufs, la crème ensuite ajouter les légumes.
- Ensuite, déposer la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Puis, piquer la tarte avec une fourchette et verser le mélange.
- Enfin, faire cuire 25 à 30 min.
- Bon appétit !

LA RECETTE DU MOIS

GRATIN DE PATATE DOUCE

HEALTHY



INGRÉDIENTS

- 4 patates douces
- 2 oignons
- 1 courgette
- 10 cl de lait végétal
- 30cl de crème de soja
- 2 c.à.c d'ail moulu
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Tout d'abord, préchauffer le four à 180°C.
- Ensuite, éplucher les patates douces, les oignons et les courgettes et les couper en lamelle.
- Puis, dans une casserole, faire revenir les oignons avec le sel, le poivre et l'ail puis ajouter les courgettes.
- Ensuite, dans un plat à gratin, alterner les couches de patates douces et le mélange d'oignons cuits et de courgettes en terminant par les patates douces.
- Dans un bol, ajouter la crème de soja et le lait végétal.
- Pour terminer, mettre au four pendant environ 60 min. Piquer pour vérifier la cuisson (les patates doivent être tendres).

LA RECETTE DU MOIS

GÂTEAU SAINT VALENTIN

FACILE ET RAPIDE



INGRÉDIENTS

- 150g de chocolat noir intense
- 100g de beurre demi-sel
- 2 œufs
- 100 gr de sucre de coco brun
- 3 cuillères à soupe de farine
- 8 morceaux de chocolats

PRÉPARATION

- Tout d'abord, préchauffez le four sur 210°/th. 7. Faites fondre au bain-marie le chocolat noir coupé en morceaux avec le beurre demi-sel
- Ensuite, dans un cul-de-poule, blanchissez les œufs avec le sucre.
- Puis, ajoutez la farine et mélangez bien
- Versez le chocolat fondu et mélangez bien à nouveau.
- Puis, beurrez et farinez quatre ramequins, puis remplissez-les jusqu'à la moitié avec l'appareil au chocolat noir.
- Ensuite, placez 2 carrés de chocolat au centre et recouvrez avec le reste de la préparation.
- Enfin pour finir, enfournez pendant 20 mn. Servez dans les ramequins et dégustez tiède.

LA RECETTE DU MOIS

PATATE DOUCE AU FROMAGE FRAIS



INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce (ou 2 petites)
- 1 pincée d'ail
- 2 c.à.s de fromage blanc 0%
- 1 c.à.s de fromage frais
- 1 c.à.c de persil
- 2 c.à.s de fromage de brebis
- 1/2 oignon rouge coupé
- 1 c.à.c de ciboulette
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Rincer la patate douce et la couper en 2 dans le sens de la longueur.
- Déposer les 2 moitiés dans une assiette et faire chauffer 5 minutes au micro-onde.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le reste des ingrédients.
- Une fois cuite, sortir la patate douce et la recouvrir du mélange de fromage, puis remettre au micro-onde 1 m 30.
- Servir chaud avec des légumes verts ou en entrée avec une salade.

LA RECETTE DU MOIS

PURÉE ONCTUEUSE HEALTHY ASPERGES ET ÉPINARDS



INGRÉDIENTS

- 14 asperges
- 1 gros oignon
- 1 poireau
- 2 pommes de terre
- 400g d'épinards surgelés
- 50cl de bouillon de légumes
- 6 petits fromages ail et fines herbes
- Du sel
- Du poivre
- 5cL d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Tout d'abord, nettoyez les asperges. Réservez les pointes pour la fin de la recette. Coupez le tronc en petits morceaux.
- Ensuite, épluchez le poireau et l'oignon, retirez les couches extérieures et coupez-le en petit.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux
- Ensuite, dans une cocotte, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir le poireau, les troncs des asperges et les pommes de terre.
- Puis, laissez cuire le tout pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez du sel.
- Ensuite, ajoutez les épinards surgelés, mélangez et faites sauter le tout pendant 5 minutes.
- Versez l'eau ou le bouillon de légumes dans la cocotte pour que tous les ingrédients soient recouverts. Laissez cuire 15 minutes à feu vif.
- Pour poursuivre, assaisonnez à votre goût quand ça commence à bouillir
- Retirez la cocotte du feu à la fin des 15 minutes, ajoutez le fromage et mélangez avec un mixeur plongeant.
- Ensuite, faites sauter les têtes d'asperge avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre pendant 2 à 3 minutes à feu moyen dans une poêle.
- Servez la crème de légumes avec les pointes d'asperges.

LA RECETTE DU MOIS

LASAGNES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUMÉ



INGRÉDIENTS

- 170g de pain à l'ail
- 2 endives
- 2 branches de céleri
- 1 botte de radis
- 50g de noix ou noix de pécan
- 2 pommes rouges coupées
- 175g de fêta ou autre fromage
- 4 à 5 c.à.s de vinaigrette

PRÉPARATION

- Préchauffer le four et cuire le pain à l'ail selon les instructions sur le paquet
- Séparez les feuilles des endives et mélangez-les dans un grand bol avec le céleri, les radis, les noix et les pommes
- Émiettez le fromage en gros morceaux sur le dessus
- Coupez le pain à l'ail en cubes et incorporez-le dans la salade
- Assaisonnez et mettez la vinaigrette
- Dégustez

LA RECETTE DU MOIS

PATATE DOUCE AU FROMAGE FRAIS



INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce (ou 2 petites)
- 1 pincée d'ail
- 2 c.à.s de fromage blanc 0%
- 1 c.à.s de fromage frais
- 1 c.à.c de persil
- 2 c.à.s de vinaigre de cidre
- 6 filets d'anchois à l'huile
- 6 c.à.s d'huile d'olive
- Poivre
- Piment d'Espelette

PRÉPARATION

- Rincer la patate douce et la couper en 2 dans le sens de la longueur.
- Déposer les 2 moitiés dans une assiette et faire chauffer 5 minutes au micro-onde.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le reste des ingrédients.
- Une fois cuite, sortir la patate douce et la recouvrir du mélange de fromage, puis remettre au micro-onde 1 m 30.
- Servir chaud avec des légumes verts ou en entrée avec une salade.
- Bon appétit !

LA RECETTE DU MOIS

SMOOTHIE DETOX ANTIOXYDANT HEALTHY



INGRÉDIENTS

- Une grosse poignée d'épinards frais
- 1/4 de concombre
- 1 pomme verte
- 1/2 branche de céleri
- 2 brins de menthe
- 1/2 citron
- 50cl d'eau
- Graines de chia ou de pavot pour la garniture (facultatif)

PRÉPARATION

- Épluchez le concombre, hachez-le et mettez-le dans le mixeur
- Lavez la pomme, enlevez les graines et le pédoncule, hachez-la et mettez-la dans le mixeur
- Lavez la branche de céleri, enlevez les filaments de l'extérieur à l'aide d'un couteau. Hachez-la et mettez la dans le mixeur
- Introduisez les feuilles d'épinards, préalablement lavées et égouttées
- Lavez les feuilles de menthe et mettez-les dans le mixeur
- Pressez le demi-citron dedans
- Versez l'eau et broyez à puissance maximale jusqu'à obtenir un mélange homogène sans morceaux
- Versez le smoothie dans 2 verres, ajoutez la garniture (facultatif) et dégustez !

LA RECETTE DU MOIS

PAIN AU CHOCOLAT MAISON



INGRÉDIENTS

- 160g de farine blanche
- 2 c.s de farine complète
- 2 œufs
- 40 ml de lait (écrémé ou végétal)
- 2 c.à.s d'huile de coco
- 1 c.s de caramel d'avoine
- 10g de levure chimique
- 8 barres de chocolat noir (choisir une tablette fine et non du chocolat à dessert)

PRÉPARATION

- Tout d'abord, préchauffez le four à 200°C.
- Ensuite, avec 1 œuf, séparez le blanc du jaune et réservez dans des bols.
- Dans un saladier, versez les 2 farines ainsi que la levure et réalisez un puits dans lequel placer le blanc d'œuf mis de côté plus le 2ème œuf. Puis vers le lait, l'huile de coco et le caramel et remuez le tout.
- Puis, pétrissez pour former une pâte.
- Sur un plan de travail propre, déposez un peu de farine et étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et former un rectangle.
- Découpez 4 bandes à l'aide d'un couteau dans le sens de la longueur.
- Ensuite, déposez une barre de chocolat en bout de bande et roulez la pâte jusqu'à la moitié, puis ajoutez une deuxième barre de chocolat noir et continuez de roulez.
- Répétez l'opération pour les 4 pains et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Puis, à l'aide d'une fourchette, remuez le jaune d'œuf. Puis, avec un pinceau à cuisine, recouvrir de jaune les 4 pains pour la dorure.
- Ensuite, faire cuire 15 min et dégustez

LA RECETTE DU MOIS

PÂTES À LA CARBONARA AUX POIREAUX



INGRÉDIENTS

- 2 grands poireaux
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de thym frais
- 1 noix de beurre doux
- Huile d'olive
- 300 g de spaghettis
- 50 g de parmesan rapé
- 1 gros œuf

PRÉPARATION

- Tout d'abord, couper, laver et trancher finement les poireaux. Eplucher et trancher finement l'ail et les branches de thym, puis mettre dans une grande casserole à feu moyen avec le beurre et 1 cuillère à soupe d'huile.
- Puis, après avoir grésillé, incorporer les poireaux et 400 ml d'eau, puis couvrir et laisser mijoter doucement à feu doux pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que les poireaux soient sucrés et mous, en remuant de temps en temps.
- Ensuite, assaisonner de sel de mer et de poivre noir.
- Puis, lorsque les poireaux sont presque cuits, cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet, puis égoutter en réservant une tasse d'eau de cuisson.
- Ensuite, mélanger les pâtes égouttées dans la poêle avec les poireaux, puis retirer du feu et attendre 2 minutes que la poêle refroidisse légèrement.
- Pendant ce temps, râpez finement le parmesan et le battez avec l'œuf.
- Enfin, ajoutez l'eau de cuisson des pâtes avec le mélange d'œufs, puis verser sur les pâtes en remuant vigoureusement.

LA RECETTE DU MOIS

SOUPE DE NOUILLES AUX COURGETTES ET CAROTTES



INGRÉDIENTS

- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 poivron
- 2 céleri
- 4 gousses d'ail
- 1 de bouillon de légumes
- sel
- poivre
- Feuilles de thym frais
- nouilles
- 1 courgette
- 1 carotte

PRÉPARATION

- Chauffez l'huile d'olive à feu moyen dans une grande marmite. Ajoutez les oignons, le poivron et le céleri et faites suer environ 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez l'ail et ½ tasse d'eau. Cuire encore 5 minutes en remuant de temps en temps (attention à ne pas laisser brûler l'ail).
- Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes. Réduisez le feu et ajoutez le poivre, le sel et le thym.
- Laissez la soupe continuer à cuire encore 10-15 minutes, vérifiez vos assaisonnements.
- Ajoutez les courgettes et les carottes. Laissez cuire 20 minutes.
- Ajoutez les nouilles 10 minutes avant de servir.

LA RECETTE DU MOIS

RAVIOLIS CHÈVRE ÉPINARDS



INGRÉDIENTS

- 50g de farine de riz
- 200g de farine de blé
- 3 œufsc
- 1 peu d'eau
- 1 bûche de chèvre
- 300g de pousses d'épinards
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Dans un bol mixeur, ajouter les farines et les oeufs et mélanger.
- Pétrir la pâte pour former une boule (si la pâte n'adhère pas assez ajouter un peu d'eau mais la pâte ne doit pas coller).
- Disposer un peu de farine sur le plan de travail et étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Réaliser des bandes avec un couteau et recouper en forme rectangulaire pour créer vos raviolis.
- Dans un bol mixeur, écraser la bûche de chèvre et les épinards pour former la farce. Assaisonner à votre convenance.
- A l'aide d'une cuillère à café, déposer la farce sur un côté d'un rectangle de pâte et refermer en recouvrant la farce.
- A l'aide d'une fourchette, écraser les côtés du rectangle pour fermer le ravioli.
- Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
- Dans une casserole faire bouillir de l'eau salée.
- Une fois à ébullition, déposer délicatement les raviolis et laisser cuire 10min jusqu'à ce que la pâte soit tendre.
- Egouter et servir chaud avec une sauce ou nature.

LA RECETTE DU MOIS

TARTE TATIN AUX POIRES HEALTHY



INGRÉDIENTS

- 55 grammes de sucre de coco
- 2 c.à.s d'eau
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.s de beurre non salé
- 1/4 c.à.s de cannelle moulue
- 5 grosses poires vertes d'Anjou bien mûres, pelées et coupées en quartiers
- 1 feuille de pâte feuilletée
- Farine complète (plan)
- 60 cl de crème de coco
- 1/4 c.à.s de cardamome moulue

PRÉPARATION

- Chauffer le sucre, l'eau et le miel dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Cuire jusqu'à ce qu'il fasse des bulles, qu'il soit légèrement épais et qu'il commence à noircir, de 4 à 5 minutes.
- Incorporer le beurre et la cannelle. Réduire à feu moyen. Ajouter les poires et les cuire, sans remuer mais en tournant la poêle de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide ait réduit et soit très épais et sirupeux et que les poires soient tendres, de 45 à 50 minutes. (Le mélange devrait bouillonner vigoureusement au début, mais commencer à s'affaisser à mesure que le mélange s'épaissit.)
- Préchauffer le four à 200°C. Rouler une feuille de pâte feuilletée sur une surface légèrement farinée ; placer dedans le mélange de poires dans la poêle et couper les bords. Cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée, de 18 à 22 minutes. Laisser refroidir complètement à température ambiante, environ 2 heures. Renverser sur une assiette.
- Battre la crème et la cardamome avec un batteur électrique à haute vitesse jusqu'à formation de pics mous, environ 30 secondes. Servir les tranches avec une cuillerée de crème fouettée à la cardamome.

LA RECETTE DU MOIS

CURRY DE LENTILLES



INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles
- 4 poivrons rouges
- 50 cl de lait de coco
- quelques feuilles de coriandre fraîche (peut être remplacé par de l'estragon)
- 2 cuillères à soupe de curry

PRÉPARATION

- Coupez les poivrons en lamelles et les faire cuire à la vapeur.
- faire cuire les lentilles dans 80cl d'eau (environ 30min) dans une cocotte
- ajoutez les poivrons dans la cocotte avec le lait de coco et le curry
- mélangez et faire cuire 5 min
- salez, poivrez,
- ajoutez la coriandre coupée en ciseaux
- Dégustez.

LA RECETTE DU MOIS

RIZ CRÉMEUX AIL ET CHOU-FLEUR



INGRÉDIENTS

- 400 g de chou-fleur haché
- 500 mL de bouillon de légumes
- 100 mL d'eau
- 125 mL de lait (végétal ou non)
- 200 g de riz brun
- Du sel
- Du poivre
- 2 càs de beurre
- 5 gousses d'ail hachées
- 55 g de parmesan râpé

PRÉPARATION

- Tout d'abord, cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Mettre de côté
- Portez le bouillon de légumes et l'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez le chou-fleur et faire bouillir pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Transférez les morceaux de chou-fleur dans un mixeur
- Réduisez le chou-fleur en purée, en ajoutant du lait ou du bouillon de légumes supplémentaire pour obtenir une consistance lisse et crémeuse. Assaisonnez avec du sel. Versez sur le riz cuit et mélangez.
- Ensuite, dans une grande poêle antiadhésive, faites fondre le beurre et ajoutez l'ail, en faisant sauter à feu doux jusqu'à ce que l'ail soit très parfumé, environ 3 à 5 minutes. Ajoutez le mélange de riz crémeux et remuer jusqu'à ce que le beurre et l'ail soient incorporés.
- Ajoutez du parmesan sur le dessus ou remuez-le dans le riz pour le faire fondre. Assaisonner avec du sel et du poivre supplémentaires au goût
- Enfin, vous pouvez déguster.

LA RECETTE DU MOIS

MOUSSE AU CHOCOLAT À L'ORANGE



INGRÉDIENTS

- 120 gr de chocolat noir
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Zeste d' 1 orange biologique
- 30 à 50ml d'Aquafaba
- 2 c. à soupe de sucre en poudre

PRÉPARATION

- Tout d'abord, pour cette recette de mousse au chocolat à l'orange, faire fondre le chocolat au bain-marie et laisser refroidir un peu
- Ensuite, égoutter les pois chiches pour récupérer l'aquafaba (le jus) – le battre avec un appareil de cuisine ou un batteur à main pendant 5-20 minutes jusqu'à ce que les poils soient très pelucheux et se forment
- Puis, ajouter le sucre en poudre en fouettant
- Ajouter le mélange moelleux au chocolat fondu et l'incorporer, ajouter la vanille et le zeste d'orange
- Enfin, décorer dans des verres et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 2-3 heures

LA RECETTE DU MOIS

LES EMPANADAS VÉGÉ AUX ÉPINARDS



INGRÉDIENTS

- 300 g de farine
- 1 paquet de levure (10g)
- 100 g de beurre végétalien
- 1 c.à.c de poudre à pâte
- 150 ml de lait
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 300 g d'épinards congelés
- 150 g de fromage râpé
- 1-2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de sel, poivre, piment
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de curcuma

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C.
- Mélanger la farine avec la levure et le sel dans un grand bol. Former creux dans la farine en tas.
- Faire fondre le beurre végétalien dans une casserole. Laisser refroidir légèrement et ajouter au creux de la farine. Versez le lait ou le bouillon et pétrir le tout pour obtenir une belle pâte lisse.
- Ensuite, former une boule avec la pâte, l'envelopper dans un film plastique et la placer au réfrigérateur pour la réfrigérer au moins 1/2 heure.
- Décongeler et presser les épinards pour presser l'eau.
- Peler l'oignon et l'ail et les hacher finement.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir brièvement l'oignon et l'ail hachés. Ajouter les épinards et assaisonner avec du sel, du poivre, un peu de noix de muscade et du piment au goût. Ajouter le fromage râpée et laisser fondre. Puis mettre de côté et laisser refroidir légèrement.
- Sortir la pâte du réfrigérateur et la pétrir à nouveau sur une surface légèrement farinée. Ensuite, dérouler et découper des cercles de 10 cm de diamètre. Pétrir à nouveau le reste de la pâte, l'étaler puis le découper. Continuer ce processus jusqu'à épuisement de la pâte.
- Placer 1-2 c. à café de remplissage au centre de chaque cercle de pâte et plier les empanadas en un croissant. Appuyer ensuite fermement sur les bords avec une fourchette.
- Tapiser de papier sulfurisé une plaque de cuisson et placer les empanadas dessus.
- Mélanger l'huile d'olive et le curcuma et badigeonnez les empanadas farcis du mélange.
- Les faire cuire au four préchauffé à 200 ° C pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- Les empanadas végé peuvent être servis chauds ou froids.

LA RECETTE DU MOIS

LE CRUMBLE AUX POMMES ET CANNELLE



INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 200 g de farine, par exemple :
100 g de farine de blé complet,
100 g de farine d'amande
- 35 g de sucre
- 35 g sucre de fleur de coco
- cannelle
- 100 g de beurre
- 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.
- Laisser caraméliser les pommes.
- Pétrir les farines, le beurre, la cannelle et le sucre pour obtenir des 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.

Dressez le bilan !

Prenez-vous en photo et comparez-les :

- 1 de face
- 1 de dos
- 1 de profil

Vous sentez-vous mieux dans votre vie ? Décrivez votre ressenti :

Quelques mots sur Healthymood

Jennifer B. Kosner est la fondatrice d'Healthymood.fr, un site internet dédié à l'alimentation saine et sans allergène. Notre but est d'aider le plus de personne à changer leur alimentation, pour ne plus jamais à avoir à faire de régime. manger sainement tout en se faisant plaisir, c'est possible !

Rejoignez le mouvement !

Envoyez-nous vos meilleures recettes ou vos témoignages par mail sur hello@healthymood.fr ou partagez-les sur notre groupe Facebook :
Healthymood - partage tes recettes.

Suivez-nous sur nos pages Facebook - Instagram - pinterest - LinkedIn

[@healthymood.fr](https://www.instagram.com/healthymood.fr)

