

**JANVIER  
2023**

 **Healthy mood**  
la bible des recettes saines



**CHALLENGE  
HEALTHY**

**SE REMETTRE EN FORME  
APRÈS LES FÊTES**



HELLO  
JANUARY

---



# E-BOOK HEALTHY : 1 SEMAINE DE REPAS



@Healthymood.fr

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



# E-BOOK HEALTHY : 1 SEMAINE DE REPAS



Commencez l'année 2023 du bon pied avec ce challenge healthy. Healthymood vous propose gratuitement une semaine de repas complet que vous pouvez mettre en place ce début d'année.

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](https://healthymood.fr)



# E-BOOK HEALTHY : 1 SEMAINE DE REPAS

## LUNDI :

- Petit-déjeuner : Muffins healthy patate douce, poivrons
- Déjeuner : Saumon au miel healthy
- Dîner : Purée onctueuse healthy asperges et épinards

## LUNDI :

- Petit-déjeuner : Galette des rois sans sucre
- Déjeuner : Purée onctueuse healthy asperges et épinards
- Dîner : courge rôtie, sauge, châtaigne et pancetta

## MARDI :

- Petit-déjeuner : Galette des rois sans sucre
- Déjeuner : Velouté de poireaux healthy
- Dîner : Lasagnes aux épinards et saumon fumé

## MERCREDI :

- Petit-déjeuner : Porridge de quinoa
- Déjeuner : Patate douce au fromage frais
- Dîner : Velouté de poireaux healthy

## JEUDI :

- Petit-déjeuner : Smoothie kiwi et baies de goji
- Déjeuner : Omelette aux champignons
- Dîner : Soupe de poireaux et pommes de terre

## VENDREDI :

- Petit-déjeuner : Gâteau aux pommes et cannelle vegan
- Déjeuner : Soupe de poireaux et pommes de terre
- Dîner : Bouillon de poulet aux herbes

## SAMEDI :

- Petit-déjeuner : Gâteau aux pommes et cannelle vegan
- Déjeuner : Bouillon de poulet aux herbes
- Dîner : Gratin patate douce rapide au four

## DIMANCHE :

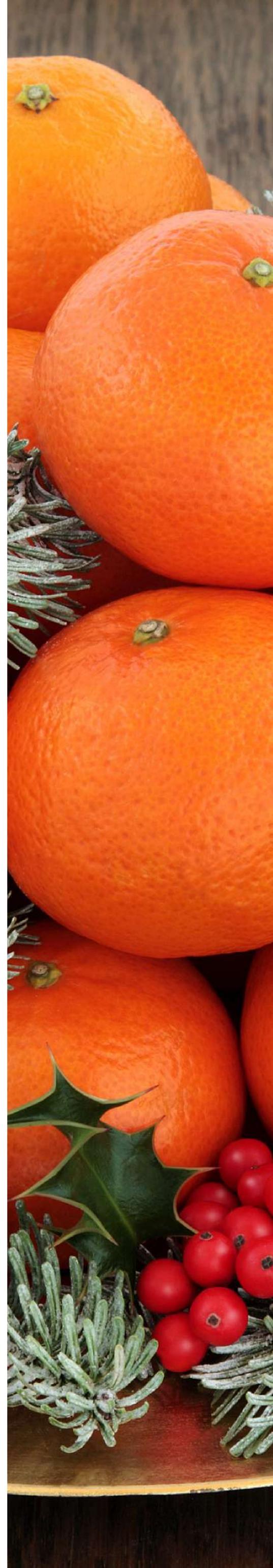
- Petit-déjeuner :
- Déjeuner : Gratin patate douce rapide au four
- Dîner : Chaussons aux champignons

## COLLATIONS

- Goûter : Barres de céréales

# 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 laisser 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](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.

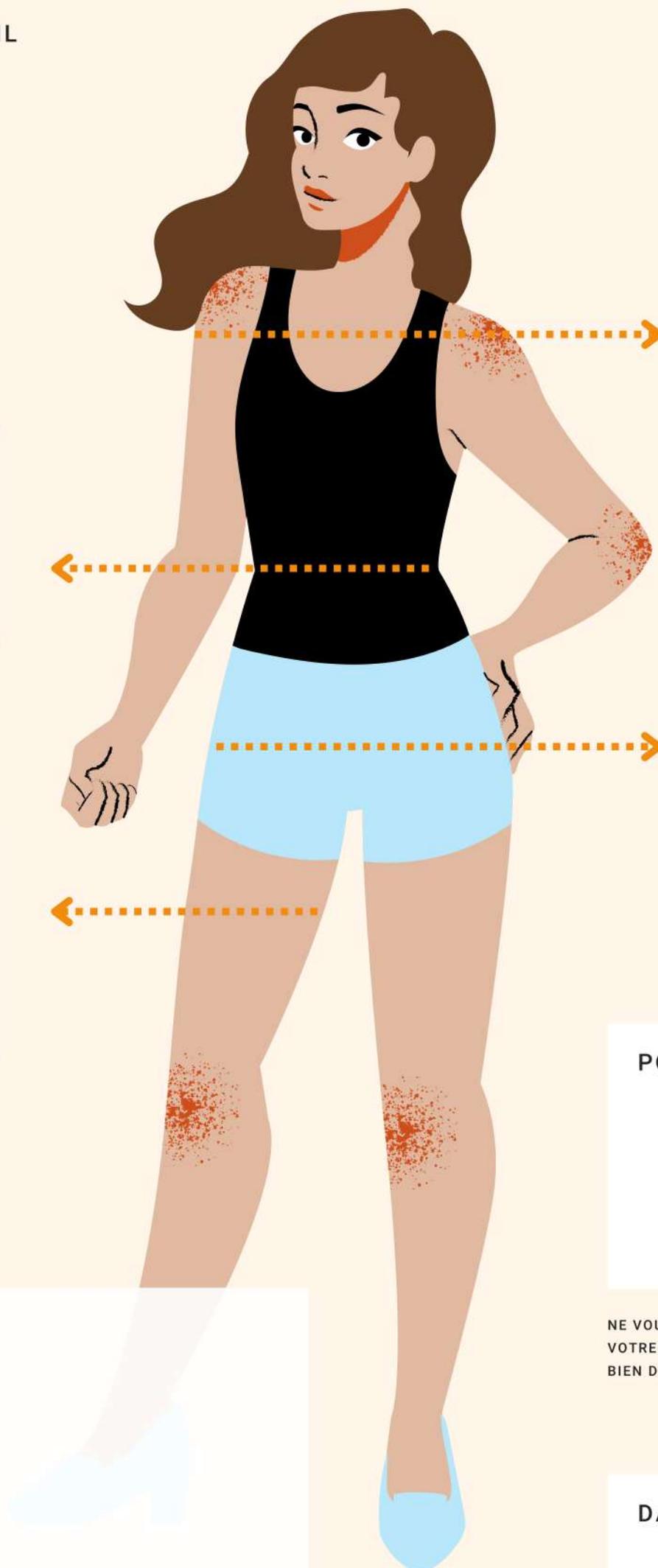


# MES MENSURATIONS

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.

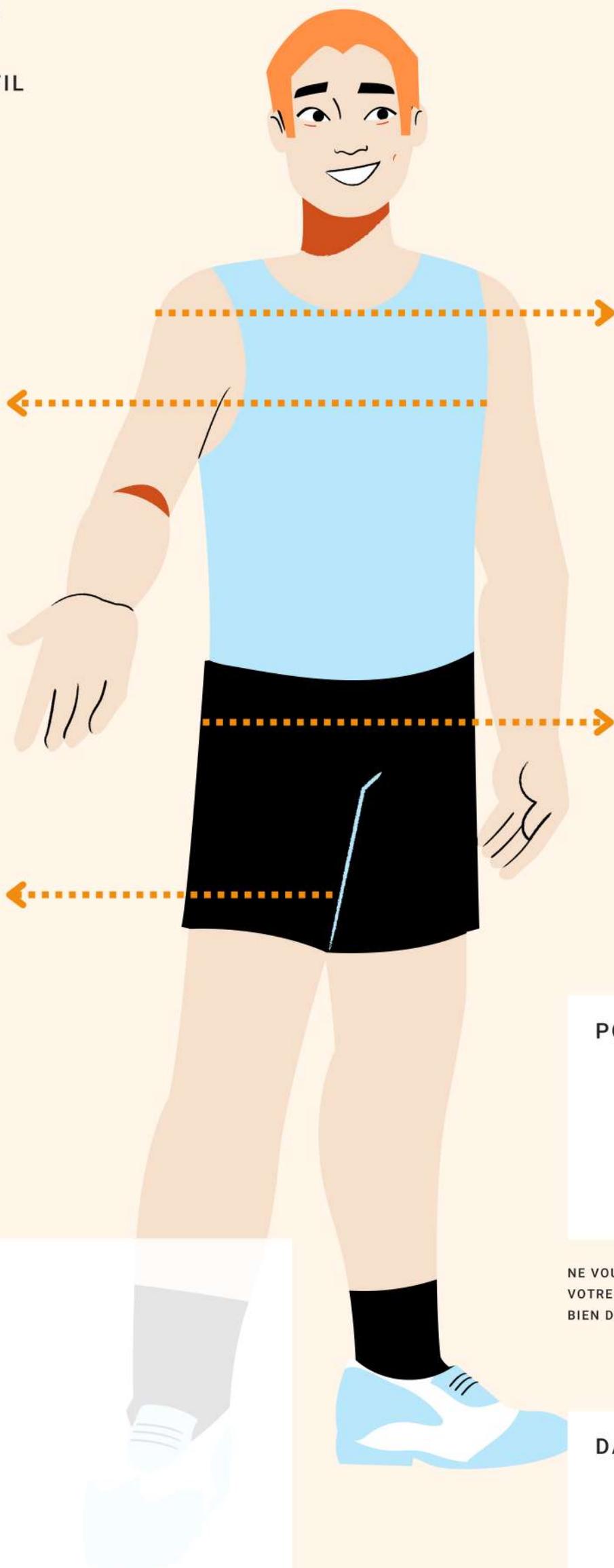
DATE :

# 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

## MUFFINS HEALTHY PATATE DOUCE, POIVRONS ET FROMAGE



### INGRÉDIENTS

- De l'huile d'olive
- 600g de patates douces
- 4 oignons nouveaux
- 1-2 poivrons rouges frais
- 6 gros œufs fermiers
- 3 c.à.s de ricotta

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, préchauffez le four à 180°C. Tapissez un moule à muffins 12 trous de caissettes en papier ou de carrés pliés de 15 cm de papier sulfurisé, puis essuyez légèrement chacun avec du papier absorbant huilé.
- Épluchez les patates douces et râpez-les grossièrement dans un grand bol. Coupez les oignons, puis émincez-les finement avec le poivron et ajoutez-les dans le bol, en réservant la moitié du poivron de côté.
- Dans le bol, ajoutez les œufs, ajoutez la ricotta et la farine, puis râpez finement la majeure partie du parmesan et assaisonnez avec du sel et du poivre. Mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène.
- Répartissez uniformément le mélange à muffins entre les caissettes. Saupoudrez de graines de tournesol et de pavot, ensuite parsemez les lamelles de poivrons.
- Utilisez le reste de parmesan pour saupoudrer légèrement sur chacun, puis faites cuire au bas du four pendant 45 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

# LA RECETTE DU MOIS

## SAUMON AU MIEL HEALTHY



### INGRÉDIENTS

- 85g de miel
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de vinaigre de vin blanc
- 1 c.à.s de feuilles de thym frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1kg de saumon

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190°C. Tapisser une plaque de cuisson de papier aluminium.
- Dans un petit bol, fouetter le miel, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, le thym, le sel et le poivre, au goût.
- Déposer le saumon sur la plaque préparée et replier les 4 côtés du papier d'aluminium. Répartir le mélange de miel sur le saumon.
- Replier les côtés de la feuille sur le saumon, recouvrir complètement et sceller le paquet fermé.
- Mettre au four et cuire au four environ 15 à 20 minutes.
- Servir immédiatement.

# 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 d'eau ou de bouillon
- 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 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 pour libérer une partie de l'eau
- Ensuite, ajoutez les épinards surgelés faites sauter le tout durant 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 en mélangeant de temps en temps pour que ça ne colle pas et assaisonnez.
- 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

## GALETTE DES ROIS SANS SUCRE ET SANS BEURRE



### INGRÉDIENTS

- 2 pâtes feuilletées
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf en plus pour la dorure
- 42g de sirop d'agave
- 200g de poudre d'amande
- 3 cuillères à café d'arôme amère d'amande bio
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 20cl de crème de soja

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, commencer par étaler la 1<sup>re</sup> pâte feuilletée dans un plat à tarte.
- Puis, verser 200g de poudre d'amande dans un saladier et ajouter les 2 œufs, le sirop d'agave, la crème de soja, la vanille et l'arôme d'amande amère. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser la préparation sur la pâte feuilletée et étaler.
- Ensuite, cacher la fève dans la préparation, à l'endroit de votre choix.
- Puis, prenez la seconde pâte feuilletée et déposée là par-dessus en prenant garde de bien la positionner par rapport à la première pâte.
- Ensuite, une fois déposée, commencer à scinder les bords des 2 pâtes avec les doigts.
- Faire des petits trous sur la pâte et une petite cheminée au centre de la pâte pour éviter qu'elle ne fasse des bulles pendant la cuisson.
- Puis, casser un jaune d'œuf dans un petit bol. Avec un pinceau, badigeonner l'ensemble de la pâte en passant également sur les bords pour bien refermer la galette.
- Placer la galette au four environ 25 à 30 minutes, à 180°. La pâte doit être bien dorée.
- Bon appétit !

# LA RECETTE DU MOIS

## COURGE RÔTIE, SAUGE, CHÂTAIGNE ET PANCETTA



### INGRÉDIENTS

- 1 recette de risotto de base
- 1 courge musquée
- 2 petits piments séchés
- sel de mer/ poivre
- 1 c.à.s de graines de coriandre
- huile d'olive
- 12 tranches de pancetta
- 100 g de châtaignes
- 1 bouquet de sauge fraîche
- 6 cuillères à soupe de fromage mascarpone, facultatif

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, préchauffez votre four à 190 ° C / 375 ° F / gaz 5.
- Puis, coupez soigneusement votre courge et récupérez les graines.
- Ensuite, coupez la courge dans le sens de la longueur en tranches de 0,5 cm / ¼ de pouce. Battez votre coriandre et vos piments avec une pincée de sel et de poivre dans un pilon et un mortier
- Saupoudrez votre courge avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ensuite, faites cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que la chair et la peau soient douces au toucher.
- Maintenant, préparez votre risotto de base.
- Ensuite, retirez la courge du four et posez votre pancetta dessus. Mélanger les graines de courge, les châtaignes et les feuilles de sauge avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre et remettez au four 5-10 min.
- Puis, une fois que la courge s'est un peu refroidie, ensuite, secouez la pancetta et les châtaignes et hachez-la finement – elle sera assez pâteuse, mais c'est très bien.
- Ajoutez ceci au risotto à la fin de l'étape 3.
- Pour terminer, assaisonnez au goût et servez avec la pancetta, les châtaignes, les feuilles de sauge et les graines de courge saupoudrées sur le dessus.

# LA RECETTE DU MOIS

## VELOUTÉ DE POIREAUX HEALTHY



### INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poireau
- 350 g de lentilles vertes
- 1 l de bouillon de légumes
- 30 cl de crème de soja
- 1/4 de bouquet de persil plat
- sel et poivre

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, faire cuire dans de l'eau les lentilles vertes.
- Ensuite, pendant le temps de cuisson, laver les poireaux et émincez-les finement et les faire revenir à feu moyen avec un peu d'eau, du sel et du poivre. Puis passer à feu vif et laissez cuire de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les poireaux commencent à s'attendrir.
- Puis, ajouter le bouillon et les lentilles une fois cuites.
- Porter à ébullition et laisser cuire à feu vif pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles se défassent. Ajouter la crème de soja lors des deux dernières minutes de cuisson.
- Enfin pour terminer, mixer le mélange. Saler et poivrer.
- Bon appétit !

# LA RECETTE DU MOIS

## PORRIDGE DE QUINOA



### INGRÉDIENTS

- 60g de quinoa
- 225 ml de lait d'amande
- 10 g de sirop d'érable (optionnel)
- 1/2 cas de cassonade (optionnel)
- 1/2 cac d'extrait d'arôme naturel de vanille
- 1 pincée de cannelle en poudre.

### PRÉPARATION

- Rincez abondamment le quinoa à l'eau froide. Egouttez-le et placez-le dans une grande casserole.
- Couvrez avec le lait d'amande. Ajoutez le sucre en poudre, la cassonade, l'extrait d'arôme naturel de vanille et la cannelle en poudre.
- Couvrez la casserole et faites chauffer à feu vif.
- Dès les premiers bouillons du lait d'amande, baissez la cuisson à feu doux et laissez mijoter pendant 25 minutes environ, surveiller que cela n'accroche pas en remuant régulièrement
- Retirez ensuite la casserole du feu et laissez tiédir le porridge.
- Dressez le porridge en le répartissant dans un bol Couvrez-le de film alimentaire et réservez-le une nuit au réfrigérateur.
- Recouvrir du topping de votre choix le lendemain matin.

# LA RECETTE DU MOIS

## LASAGNES AUX ÉPINARDS ET SAUMON FUMÉ



### INGRÉDIENTS

- 500g Feuilles d'épinards surgelées ou pouces d'épinards fraîches
- 50cl de bouillon de légume
- 20cl de crème de soja
- une bûche de fromage de chèvre
- 4 tranches de saumon fumé
- Sel, poivre
- Lasagnes

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire cuire les épinards dans une casserole avec le bouillon de légume jusqu'à ce que les feuilles (fraîches ou surgelées) soient flétries.
- Dans un saladier, mélanger la crème de soja, le fromage de chèvre coupé en morceaux, le saumon fumé coupé en morceaux, le sel et le poivre.
- Une fois cuits, égoutter les épinards et les ajouter au mélange.
- Dans un plat, superposer les lasagnes et une couche du mélange (environ 2/3 couches) et terminer par le mélange sur le dessus.
- Il est possible d'ajouter quelques rondelles de fromage de chèvre sur le dessus.
- Glisser au four et faire cuire environ 20-30 min jusqu'à ce que les lasagnes soient tendres.

# 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-ondes.
- 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-ondes 1 m 30.
- Servir chaud avec des légumes verts ou en entrée avec une salade.
- Bon appétit !

# LA RECETTE DU MOIS

## SMOOTHIE KIWI ET BAIES DE GOJI



### INGRÉDIENTS

- 2 yaourts nature
- 4 kiwis épluchés et coupés en petits morceaux
- 1 c. à café de sirop d'agave
- 10 baies de goji
- 60g d'épinards en feuilles
- Quelques glaçons

### PRÉPARATION

- Tout d'abord pour cette recette de smoothie kiwi au fruit, mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à ce que la consistance soit lisse et homogène.
- C'est prêt !
- Décorer vos verres de garnitures : graines de chia, baies de goji, muesli, fruits secs, feuilles de menthe...
- Pour terminer : bon appétit !

# LA RECETTE DU MOIS

## OMELETTE AUX CHAMPIGNONS



### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 échalote, hachée finement
- 115 g de Champignons
- Sel
- Poivre
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 c.à.c de persil plat haché finement
- 4 œufs
- 1 c.à.s de ciboulette hachée
- 1 poignée de gruyère râpé

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, couper les extrémités des champignons et les couper en tranches épaisses.
- Ensuite, chauffer une grande poêle à frire épaisse à feu moyen-élevé et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Puis, 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.
- Ensuite, ajouter le persil, saler et poivrer au goût et retirer du feu.
- Puis, 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.
- Enfin, pour terminer, servir avec une salade

# LA RECETTE DU MOIS

## SOUPE DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE



### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de noix de cajou
- 1/2 tasse d'eau
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 4 poireaux
- 1 grosse pomme de terre
- 1 tasse de bouillon de légumes
- Une pincée de muscade
- sel et poivre
- Ciboulette, pour garnir
- Pain, pour croûtons et service

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, faire tremper les noix de cajou pendant la nuit ou dans de l'eau bouillie pendant 10 minutes. Égoutter les noix de cajou, les mixer et les mélanger avec 1/2 tasse d'eau fraîche jusqu'à consistance crémeuse.
- Ensuite, dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poireaux tranchés et faire suer environ cinq minutes en remuant de temps en temps.
- Puis, ajouter les pommes de terre et les faire frire quelques minutes puis ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition douce à feu moyen-doux et couvrir partiellement la casserole avec le couvercle. Laisser cuire doucement de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très mous.
- Ensuite, réduire la soupe en purée avec un mixeur. Incorporer les noix de cajou, la muscade, le sel et le poivre. Si la soupe est trop épaisse, ajoutez un peu plus de bouillon de légumes jusqu'à atteindre la consistance que vous aimez.
- Pour terminer, transférer dans un bol et couvrir. Laisser refroidir au frigo. Au moment de servir, saupoudrer de ciboulette et de croûtons.

# LA RECETTE DU MOIS

## GÂTEAU AUX POMMES ET CANNELLE VEGAN



### INGRÉDIENTS

- 300g de farine
- 300g de sucre roux
- 1/2 c.à.c de bicarbonate de soude
- 1/2 c.à.c de sel et de muscade
- 240ml de babeurre vegan
- 80ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 c.à.c de vanille et de cannelle
- 1 c.à.c de vinaigre de cidre
- 2 c.à.s de compote de pommes
- 190g de pommes, à peler et à couper

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, préchauffer le four à 160 °C. Vaporiser un plat d'un vaporisateur antiadhésif et réserver.
- Ensuite, tamiser la farine dans un bol et ajouter le sucre roux, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et la muscade et mélanger.
- Puis, ajouter le babeurre végétalien, l'huile, la vanille, le vinaigre de cidre et la compote de pommes dans le bol et mélanger. La pâte doit être épaisse.
- Ensuite, ajouter les morceaux de pommes coupées et incorporer.
- Transférer dans votre plat et lisser.
- Puis, préparer le sucre de cannelle en ajoutant le sucre et la cannelle dans un bol et en mélangeant. Ajouter ensuite le beurre végétalien ramolli et mélanger. Ensuite, saupoudrer sur le dessus du gâteau.
- Enfin, pour terminer, cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

# LA RECETTE DU MOIS

## BOUILLON DE POULET AUX HERBES



### INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 grande feuille de laurier
- 4 brins de thym frais
- 5 tiges de persil frais
- 2 c.à.c de sel de mer
- 1/2 c.à.c de grains de poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

### PRÉPARATION

- Dans une marmite de 6 litres, mettre le poulet (vous pouvez également utiliser uniquement la carcasse).
- Ajoutez tous les ingrédients dans la marmite et couvrir d'eau jusqu'à environ un centimètre en dessous du sommet du poulet.
- Mettez un couvercle hermétique sur la casserole, puis placez-le sur la cuisinière et amenez à ébullition (cela prend environ 10 à 20 minutes), puis laissez réduire à feu doux.
- Laissez mijoter 2 heures puis retirer la viande du poulet pour éviter de trop la cuire, puis remettez les os dans la casserole. Vous pouvez laisser mijoter encore pendant 4 à 24 heures.
- Passez votre bouillon dans une grande passoire. Jetez tout ce qui était dans la casserole sauf le bouillon.
- Conservez-le dans des bocaux en verre hermétiques au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

# LA RECETTE DU MOIS

## GRATIN PATATE DOUCE

### RAPIDE AU FOUR



#### 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

## CHAUSSENS AUX CHAMPIGNONS



### INGRÉDIENTS

- 100g de champignons de paris
- 1 oeuf + 1 jaune d'oeuf
- 100g de céleri branche
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe de pesto vert
- 1 pâte feuilletée
- 1 cuillère à soupe d'estragon
- option : 100g de fêta

### PRÉPARATION

- Tout d'abord, faire chauffer votre four à 180°C.
- Ensuite, dans un wok faire revenir avec un peu d'huile, les champignons, le céleri et l'oignon préalablement lavés/épluchés et coupés en petits morceaux.
- Puis, une fois les légumes tendres, ajouter le pesto, l'œuf et l'estragon. Salez et Poivrez. Vous pouvez ajouter de la fêta si vous le souhaitez.
- Ensuite, à l'aide d'un emporte-pièce, puis, découpez des cercles dans votre pâte feuilletée.
- Déposez les cercles de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou sur un plat avec moules à gâteaux.
- Puis, recouvrez d'une cuillère à soupe du mélange puis redéposez un cercle de pâte dessus.
- Ensuite, avec vos doigts ou une fourchette, appuyez sur les côtés pour lier les 2 pâtes entre elles.
- Ensuite, à l'aide d'un pinceau à cuisine, recouvrir la pâte du dessus de jaune d'œuf pour la faire dorer.
- Enfin, pour finir, laissez cuire 20 minutes au four et dégustez.

# 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

## BARRES DE CÉRÉALES



### INGRÉDIENTS

- 150 g de flocons d'avoine
- 1 banane et demie mûres
- 1 cuillère à soupe de miel
- son d'avoine : 30g
- canneberge sèches ou cranberries : 30g
- amandes concassées ou de noisettes : 30g
- graines de lin : 30g

### PRÉPARATION

- Écraser les bananes et ajouter l'ensemble des ingrédients.
- Versez la pâte dans un moule entassant bien avec le dos d'une cuillère.
- Enfourner pour 25 minutes à 180°.
- Quelques minutes après la sortie du four, découper la pâte en 10 barres de taille régulière.
- Lorsque c'est bien froid, vous pouvez démouler.
- Bon appétit !



## 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](mailto: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)

