



## E-BOOK HEALTHY : 1 semaine de repas



    @healthymood.fr

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

 **Healthymood**     
la bible des recettes saines

# E-BOOK HEALTHY :

## 1 semaine de repas

### LUNDI :

- **Petit-déjeuner** : -Smoothie sans lactose myrtille
- **Déjeuner** : -Curry d'aubergine au lait de coco
- **Dîner** : Salade de pêches grillées au jambon

### MARDI :

- **Petit-déjeuner** :Gâteau aux pommes, flocons d'avoine et amandes
- **Déjeuner** :-Blanquette de poivrons et tomates aux oeufs
- **Dîner** :-Poulet aigre-doux

### MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : -Gâteau aux pommes, flocons d'avoine et amandes
- **Déjeuner** :-Poulet aigre-doux
- **Dîner** :-Omelette fête et tomates cerises

### JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : -Crème chocolat aux graines de chia
- **Déjeuner** :-Linguine palourdes et tomates cerises
- **Dîner** :-Gratin de patate douce

### VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : -Gâteau aux pommes paléo
- **Déjeuner** : -Patate douce au fromage frais
- **Dîner** : -Gratin de patate douce

### SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** :-Gâteau aux pommes paléo
- **Déjeuner** :-Salade de concombre et fenouil
- **Dîner** :-Linguine palourdes et tomates cerises

### DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : -Clafoutis aux prunes
- **Déjeuner** : -Boulettes de viande et quinoa sauce soja
- **Dîner** :-Salade de concombre et fenouil

### COLLATIONS :

- Croquants aux amandes

# 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.





# Smoothie sans lactose myrtilles

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

- 30 cl de lait d'avoine
- 14 g d'ananas, coupé en dés
- 14 g de mangue, coupée en dés
- 1 Banane
- 25 g de gingembre frais, tranché
- 1 Zeste de citron
- 1/2 tasse de myrtilles
- Flocons de noix de coco / fruits rouges pour le topping

## Préparation :

Tout d'abord, mélangez tous les ingrédients pour le smoothie, sauf les fruits rouges mélangés et les flocons de noix de coco.

Séparez le liquide en deux, dans des verres différents.

Ajoutez les fruits rouges mélangés et les flocons de noix de coco pour la décoration.



# Curry d'aubergine au lait de coco

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

- 3 aubergines
- 2 oignons
- 1 pincée de sel marin
- 3 gousses d'ail
- 1,5 c.à.s de pâte de curry douce
- 1 tablette de bouillons de légumes
- 40 cl de lait de coco
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre

## Préparation :

Pelez et émincez les oignons puis pelez, dégermer et écraser les gousses d'ail.

Rincez et couper les aubergines en morceaux.  
Préchauffer le four à 200°.

Déposez les morceaux d'aubergine sur une plaque chauffante et arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.  
Enfourner pour 40 minutes.

Dans une cocotte, faire revenir dans 2 c.à.s d'huile d'olive les oignons et l'ail pendant 3 minutes sans les faire colorer.

Ajouter la pâte de curry et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.  
Verser 50cl d'eau et la tablette de bouillon, faire cuire à petits bouillons 10 minutes.  
Verser le lait de coco et remuer.

Ajouter les morceaux d'aubergine rôtis, mélanger délicatement et laisser cuire un quart d'heure



Pour 1 personne

# Salade de pêches grillées au jambon

## Ingrédients :

- 4 pêches blanches ou jaunes mûres
- 6 tranches de jambon cru de qualité
- 50 g de fêta
- 2 tasses de salade

- vinaigre balsamique de qualité
- huile d'olive extra vierge
- Sel, poivre basilic

## Préparation :

Préchauffez le gril au maximum.

Placez les pêches entières sur une plaque de cuisson et passer sous le gril pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et noircies sur le dessus, puis laisser de côté pour refroidir.

Une fois refroidi, pelez la peau des pêches puis couper en tranches, jetez les noyaux. Disposez le jambon cru et la fêta sur la salade, puis parsemez de morceaux de pêche.

Dans un petit bol, mélanger 2 c.à.s de balsamique avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge et arroser de la salade.

Assaisonner légèrement de sel, de poivre noir et de basilic, avant de servir.

Vous pouvez également ajouter en option des tomates cerises.



Pour 2 personnes

## Gâteau aux pommes, flocons d'avoine et amandes

### Ingrédients :

- 4 grosses pommes (environ 400g), pelées et épépinées
- 2 oeufs
- 120 mL de lait de soja
- 30g de flocons d'avoine
- 30g d'amandes moulues
- 1/2 citron
- 1 c.à.c de cannelle moulue
- 1 c.à.c de levure chimique
- Amandes effilées pour décorer le dessus du gâteau

### Préparation :

Préchauffez votre four à 180° et graissez un moule rond à charnières de préférence. Mettez du papier sulfurisé si vous ne souhaitez pas graisser le fond du plat.

Lavez les pommes, épluchez-les et râpez-les finement ou hachez-les. Plus les morceaux sont petits, plus ils fondront dans la pâte.

Mélangez-les avec le jus de citron et disposez-les dans un récipient.

Ajoutez tous les autres ingrédients et battez avec un fouet ou un mixeur à vitesse basse pendant quelques secondes.

Une fois la pâte homogène, versez dans le plat rond qui va au four et recouvrez d'amandes pour décorer. Cuire pendant 40-45 minutes.

Dégustez.



Pour 2 personnes

## Blanquette de poivrons, tomates et oeufs

### Ingrédients :

- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 poivrons rouges, coupés en lamelles
- sel et poivre
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 250 g de concassé de tomate
- 200 g de coulis de tomate
- 4 gros œufs
- Coriandre hachée
- 4 tranches de pain grillé

### Préparation :

Chauffer l'huile dans une grande poêle, ajouter l'oignon et l'ail et cuire à couvert pendant 5 minutes. Ajouter les poivrons et assaisonner avec une pincée de sel et de poivre et cuire, à couvert, en remuant de temps en temps, environ 5 à 10 minutes.

Ajouter le coulis de tomates et le concassé, dans la poêle.

Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 5 minutes.

Faites 4 petits puits dans la sauce et cassez soigneusement un œuf dans chacun d'eux. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 5 minutes.

Découvrir et cuire jusqu'à ce que les blancs soient fermes et que les jaunes soient cuits à la cuisson désirée (6 à 7 minutes pour les jaunes légèrement liquides).

Saupoudrer de coriandre hachée, si désiré, et servir votre tchouchouka avec du pain grillé.



## Poulet aigre-doux

Pour 1 personne

### Ingrédients :

- 2 escalopes de poulet ou 200 grammes de tofu fumé
- 1 poivron rouge,
- 1 oignon blanc
- 2 carottes
- huile végétale
- Quelques brins de coriandre.

- 20 cl de concentré de tomate et 10 cl de pulpe de tomate
- De l'ananas en conserve
- 25 cl du jus de la conserve d'ananas
- 2 c à café d'ail
- 3 à 4 c.à.s de vinaigre de vin et de sauce soja
- 1 c.à.s de Maïzena
- Poivre

### Préparation :

Commencez par préparer les artichauts en les lavant et en enlevant les feuilles extérieures les plus dures avec les mains. Vous pouvez couper la tige en laissant 1/2 cm à la base. Après avoir enlevé le foin du milieu avec une cuillère, frottez les artichauts avec un demi-citron.

Mélangez dans un bol les tiges, l'ail, le persil et quelques feuilles de menthe.

Assaisonnez le mélange avec l'huile, le sel et le poivre et mélangez.

Mettez les artichauts dans une casserole et versez-y le mélange. Vous pouvez bien mélanger et étaler l'assaisonnement sur les artichauts. (Le côté farci doit être tourné vers le bas).

Versez quelques verres d'eau et saupoudrez de 3 cuillères à soupe d'huile.

Couvrez la casserole et laissez cuire à feu modéré environ 1 h. Vous pouvez déguster !



Pour 2 personnes

# Gratin de patate douce

## Ingrédients :

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

## Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Épluchez les patates douces, les oignons et les courgettes et coupez-les en lamelle.

Dans une casserole, faites revenir les oignons avec le sel, le poivre et l'ail puis ajoutez les courgettes.

Dans un plat à gratin, alternez les couches de patates douces et le mélange d'oignons cuits et de courgettes en terminant par les patates douces.

Dans un bol ajoutez la crème de soja et le lait végétal.

Mettez au four la préparation pendant environ 60 min.

Piquez pour vérifier la cuisson (les patates doivent être tendres).

Dégustez !



Pour accéder à la recette en ligne, [cliquez ici](#)

## Jeudi : Dîner Vendredi : Dîner



Pour 2 personnes

# Omelette fêta et tomates cerises

## Ingrédients :

- 5 œufs
- 100g de fêta
- 200g de tomates cerises
- Du persil frais
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Du sel
- Du poivre
- De l'ail en poudre ou 1 gousse

## Préparation :

Tout d'abord, faites revenir les tomates cerise dans une poêle à feu doux avec l'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes.

Ensuite, dans un bol, cassez les œufs et assaisonnez-les avec le sel, le poivre et l'ail avant de battre.

Puis, versez les œufs dans la poêle et couvrez la poêle afin que le dessus de l'omelette cuise sur le dessus également.

Juste avant que l'omelette soit prête, émiettez la fêta sur le dessus.

Ensuite, laissez cuire 1 minute de plus et sortez l'omelette de la poêle.

Parsemez de persil frais.

Pour terminer, dégustez : bon appétit !



Pour 2 personnes

## Crème chocolat aux graines de chia

### Ingrédients :

4 c.à.s de graines de chia  
3 c.à.s de poudre de cacao  
3 c.à.s de sirop d'agave  
250ml de lait végétal au choix (amande, noisette, soja)

### Préparation :

Dans un mixeur, ajouter les graines de chia, la poudre de cacao, le sirop d'agave et le lait végétal.

Verser le mélange dans un ramequin et laisser reposer au frigo au moins 1 h avant de consommer.



Pour 4 personnes

## Linguine palourdes et tomates cerises

### Ingrédients :

- 360 g de Linguine
- 500 g de palourdes
- 200 g de tomates cerises
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- Un peu de persil haché
- 2 citrons
- 1 c.à.s de gros sel
- Du poivre

### Préparation :

Faites tremper les palourdes dans l'eau froide avec le gros sel pendant 15 minutes.

Faites cuire les linguines dans une grande quantité d'eau salée pendant 2 minutes de moins que le temps indiqué sur le paquet.

Lavez les tomates, coupez-les en deux et faites-les revenir dans une grande poêle avec l'huile pendant 5 minutes.

Ajoutez les palourdes et les spaghettis égouttés et faire revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les palourdes s'ouvrent.

Coupez les citrons en deux. Parsemez de persil, répartissez sur les assiettes et accompagnez avec les demi citrons.



# Gâteau aux pommes paléo

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

-2 pommes  
-1 œuf  
-50 g de miel

-100 ml de lait d'amande  
-20 g de pistaches concassées non salées (facultatif)

## Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C.

Épluchez les pommes, coupez-les en quartier, ôter la queue et les pépins puis coupez en lamelles.

Disposez les lamelles de pommes dans un petit moule rond.

Dans un bocal, cassez l'œuf et battez-le. Ajouter le miel, le lait d'amande et continuer de battre. Versez ensuite cette préparation sur les pommes.

Saupoudrez de pistaches concassées (facultatif) et enfournez pour 40 minutes.

Laissez tiédir avant dégustation, vous pouvez aussi le savourer froid.



Pour 2 personnes

## 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.



Pour 2 personnes

## Salade de concombre et fenouil

### Ingrédients :

- 3 c.à.s de panko
- 15 g de beurre non salé fondu
- 45 g de yaourt grec nature 2 % allégé
- 1 c.à.s de raifort préparé
- 2 c.à.c de jus de citron
- 3 ml de zeste de citron
- 1 pincée de poivre noir
- 630 g de concombres tranché
- 300 g de bulbe de fenouil tranché
- 240 g de poivrons tranchés
- 2 cuillères à café d'aneth frais haché
- 2 g de sucre

### Préparation :

Faire griller le panko dans du beurre doux fondu dans une poêle à feu moyen.

Dans un grand bol, mélanger le yaourt grec nature 2 % allégé, le raifort préparé, le jus de citron, le zeste de citron, le sucre, le sel et le poivre noir.

Ajouter le concombre tranché, le bulbe de fenouil et le poivron; remuer pour enrober.

Garnir de panko et d'aneth frais haché.



# Clafoutis aux prunes

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

- 6 c.à.s de sucre roux
- 14 prunes coupées en deux et dénoyautées
- 3 oeufs
- 85 mL de lait de coco
- 70g de farine tout usage
- Une pincée de zeste de citron râpé
- 2 c.à.c d'extrait de vanille
- 2 c.à.s de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle moulue

## Préparation :

Préchauffez le four à 190 ° C. Beurrez un moule à tarte de 10 pouces et saupoudrez 1 c.à.s de sucre sur le fond.

Disposez les moitiés de prunes, côté coupé vers le bas, de manière à couvrir tout le fond de l'assiette à tarte.

Saupoudrez 2 c.à.s de sucre sur le dessus des prunes. Dans un mélangeur, mélangez les 3 autres c.à.s de sucre, œufs, lait, farine, zeste de citron, cannelle, vanille et sel.

Processus jusqu'à ce que la consistance soit lisse, environ 2 minutes.

Versez sur les fruits dans la casserole. Cuire au four préchauffé pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ferme et légèrement bruni.

Laissez reposer 5 minutes avant de trancher. (Saupoudrez de sucre glace avant de servir.)



# Boulettes de viande et quinoa sauce soja

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

- 500 g de dinde hachée
- 100 g de quinoa cuit
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 cébettes, tranchés finement
- 1 œuf
- 1 c.à.s de sauce soja et de graines de sésame
- 2 c.à.c d'huile de sésame
- Sel et poivre noir
- 80 g de sauce soya
- 2 c.à.s de vinaigre de riz
- 1 c.à.s de gingembre fraîchement râpé
- 1 c.à.s de cassonade
- 1 c.à.c d'huile de sésame
- 1 c.à.c Sriracha, ou plus, au goût
- 2 c.à.c de fécule de maïs

## Préparation :

Préchauffez le four à 200°C. Huilez légèrement un plat de cuisson.

Dans un grand bol, mélangez la dinde hachée, le quinoa préalablement cuit, l'ail émincé, les cébettes tranchées, l'œuf, la sauce soya, l'huile de sésame, le Sriracha, le sel et le poivre. À l'aide d'une cuillère en bois ou de vos mains propres, bien mélanger. Roulez le mélange en boulettes, formant environ 18 à 20 boulettes de viande.

Placez les boulettes de viande sur le plat de cuisson préparé et cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés et que les boulettes de viande soient cuites.

Pour faire la sauce, fouetter ensemble la sauce soya, le vinaigre de riz, le gingembre, le sucre, l'huile de sésame, le Sriracha et 1 verre d'eau dans une petite casserole à feu moyen-vif.

Dans un petit bol, fouettez la fécule de maïs et 1 c.à.s d'eau. Incorporez au mélange de sauce soja jusqu'à épaississement.

Servir les boulettes immédiatement avec la sauce, garni d'oignon vert et de graines de sésame.



# Croquants aux amandes

Pour 2 personnes

## Ingrédients :

- 4 oeufs
- 200 g de farine complète
- 1 c.à.c d'extrait de vanille
- 3 c.à.s de sirop d'agave
- 2 cuillères à soupe d'extrait de citron ou d'eau de fleur d'oranger
- 200 g d'amandes décortiquées

## Préparation :

Mélangez les oeufs, la farine, l'extrait de vanille et le sirop d'agave et l'extrait de citron (ou la fleur d'oranger).

Étalez les amandes sur une plaque de cuisson afin de les faire dorer, environ 10 min à 200°C. Une fois dorées, ajoutez-les à la préparation.

Mettez une feuille de papier cuisson sur une plaque et versez-y la préparation. Laissez cuire environ 20 minutes à 170°C.

Détaillez les croquants en petits rectangles encore chauds et remettez-les au four éteint pour les faire durcir.

Une fois durcis, laissez refroidir les croquants à l'air libre afin qu'ils ne ramollissent pas et conservez-les à l'abri de l'humidité.

# Pour en découvrir +



[Mon livre de recettes healthy par saisons](#)

14,95€



    @healthymood.fr

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



[Mon carnet healthy](#)

19,99€