E-BOOK HEALTHY : 1 semaine de repas

@healthymood.fr

Toutes les recettes sur healthymood.fr

Healthymood
la bible des recettes saines

E-BOOK HEALTHY : 1 semaine de repas

LUNDI :

- **Petit-déjeuner :** Tarte aux noix de pécan
- **Déjeuner :** Curry de butternut
- **Dîner :** Poisson Cha Ca

MARDI :

- **Petit-déjeuner :** Gâteaux healthy au chocolat sans lactore
- **Déjeuner :** Purée de pommes de terre et haricots blancs vegan
- **Dîner :** Curry de butternut

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner :** Gâteau aux pommes et cannelle vegan
- **Déjeuner :** Purée de pommes de terre et haricots blancs vegan
- **Dîner :** Soupe de carottes et coriandre

JEUDI :

- **Petit-déjeuner :** Tarte aux noix de pécan
- **Déjeuner :** Poisson Cha Ca
- **Dîner :** Pilaf de riz brun

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner :** Bowl cake healthy
- **Déjeuner :** Soupe de carottes et coriandre
- **Dîner :** Steak de chou-fleur

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner :** Barres de chocolat healthy
- **Déjeuner :** Steak de chou-fleur
- **Dîner :** Pilaf de riz brun

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner & Déjeuner :** Tarte au potimarron healthy
- **Dîner :** Saumon au miel

COLLATIONS :

- Chips de banane à la cannelle

Healthymood
la bible des recettes saines

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 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.

Tarte aux noix de pécan

Ingrédients pour la pâte :
- 140g de beurre mou
- 75g de sucre glace
- 2g de sel
- 25g de poudre d'amande
- 1 oeuf
- 250g de farine T55

Ingrédients pour l'appareil :
- 40g de beurre mou
- 65g de sucre roux
- Une belle pincée de sel
- 80g de sirop d'érable
- 2 oeufs
- 90g de noix de pécan grossièrement hachées
- Environ 125g de cerneaux de noix de pécan pour le dessus

Préparation :
- Travailler le beurre mou avec le sucre glace, ajouter la poudre d'amande, le sel puis l'oeuf. Enfin, incorporer la farine sans trop travailler la pâte. Filmer et laisser au frigo au moins une nuit.
- Le lendemain, l'étaler finement sur 2mm et foncer le cercle à tarte de 18cm. Précuire le fond de tarte une quinzaine de minutes à 180°c, il doit à peine être doré. Laisser tiédir le temps de réaliser l'appareil au sirop d'érable.
- Travailler le beurre mou avec le sucre complet, ajouter le sel, le sirop d'érable puis les oeufs (si le mélange graine ce n'est pas grave). Incorporer ensuite les noix de pécan hachées.
- Verser l'appareil dans le fond de tarte précuit et disposer par dessus les cerneaux de noix de pécan.
- Enfourner la tarte aux noix de pécan à 190°c, au bout de 15 minutes, baisser la température à 165°c et poursuivre la cuisson pendant encore 15 minutes.
- Laisser tiédir la tarte aux noix de pécan, la décercler et la laisser complètement refroidir.
- Conserver la tarte aux noix de pécan au frigo et la sortir une trentaine de minutes avant dégustation. Elle n'en sera que meilleure si elle se tempère un petit peu.

Healthymood
la bible des recettes saines

Lundi et jeudi: petit-déjeuner

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Curry de butternut

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1/2 butternut
- 1 oignon
- 2 carottes
- 500ml d'eau avec une pincée de sel
- 4 cubes de curry japonnais (Golden Curry)
- 200g de mélange 3 quinoa
- 1 poignée de graines de courge

Préparation :

- Lavez la butternut, coupez-la en 2, puis en morceaux (vous pouvez garder la peau).
- Placez les morceaux dans une casserole avec 500ml d'eau et faire chauffer.
- Épluchez et coupez en morceaux l'oignon et les carottes et les ajouter dans la casserole.
- Faire cuire les légumes dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendre.
- Entre temps faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante. Egouttez-le et réservez.
- Ajouter le curry dans les légumes et remuez à feu doux.
- Dans une assiette, disposez le quinoa, le curry de légumes puis une pincée de graines de courge.

Poisson Cha Ca

Pour 4 personnes

Ingrédients :
- 4 pavés de queue de lotte (ou de lieu jaune)
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1/2 botte de coriandre
- 1 botte d'aneth
- 1 piment rouge
- 2 cuillère à soupe de cacahuètes grillées
- 6 cuillères à soupe d'huile végétale
- Poivre

Ingrédients pour la marinade :
- 6 brins d'aneth
- 6 brins de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2cm de gingembre frais
- 1/2 jus de citron vert
- 3 cuillère à soupe de nuoc-mâm
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre

Préparation :
- Pour la marinade : Effeuiller et hacher l'aneth et la coriandre. Peler et hacher finement l'ail, l'échalote et le gingembre. Mélanger ensuite tous les ingrédients de la marinade dans un bol. Disposer le poisson dans un plat et le rouler dans la marinade. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 4h.
- La garniture : Éplucher et émincer l'oignon et les échalotes. Effeuiller la coriandre et l'aneth. retirer le pédoncule du piment, émincer le finement en biais. Concasser grossièrement les cacahuètes.
- Dans une poêle, faire revenir à feu doux l'oignon et les échalotes avec la moitié de l'huile jusqu'à ce que les légumes aient fondu et deviennent translucides. Réserver.
- Retirer le poisson de la marinade. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle, puis faire dorer les pavés de poisson après les avoir généreusement poivrés. Compter 3/4 minutes de cuisson de chaque côté.
- Disposer le poisson grillé sur un plat, faire réchauffer l'oignon et les échalotes dans la poêle durant 1/2 minutes. Couper le feu et ajouter le piment et les herbes. Disposer cette garniture sur le poisson et parsemer de cacahuètes. À servir avec un riz blanc.

Healthymood
la bible des recettes saines

Lundi : dîner / Jeudi : déjeuner

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Gâteaux healthy au chocolat sans lactore

Pour 8 petits gâteaux

Ingrédients :

- 150g de chocolat
- 100g de purée de sésame
- 3 oeufs
- 50g de farine
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Faire fondre le chocolat et tout mélanger.
- Mettre au four 15 minutes à 150 degrès.
- C'est prêt !

Purée de pommes de terre et haricots blancs vegan

Pour 8 petits gâteaux

Ingrédients :

- 800g de pommes de terre pelées
- Tablette de bouillon
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 3 gousses d'ail émincé
- 1/4 cuillères à café de sel et de poivre
- 1 échalote tranchée
- herbes fraîches (thym, basilic, etc.)
- 3 feuilles de sauge
- 2-4 cuillères à soupe de lait de coco ou d'amande.
- 500g d'haricots blancs égouttés et rincés
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Laver et peler les pommes de terre. Les déposer dans une mijoteuse.
- Ensuite, faites votre purée d'haricots blancs. Déposer les haricots, la moitié du bouillon, les feuilles de sauge (sans les tiges), 2 petites gousses d'ail (pelées), le sel, le poivre et l'huile dans un robot. Mélanger jusqu'à ce que cela soit crémeux. Goûter et voir si c'est à votre goût. Ajouter de nouveau du sel/poivre/assaisonnement si désiré. Réserver.
- Ajouter ensuite l'autre moitié du bouillon, le lait d'amande, la dernière gousse d'ail, du sel et du poivre, l'échalote tranchée à vos pommes de terre dans la mijoteuse. Mélanger tout ensemble.
- Maintenant, verser la purée de haricots blancs sur les pommes de terre dans la mijoteuse avec quelques herbes / sauge sur le dessus. Hacher les herbes et/ou la sauge en morceaux. Réserver.
- Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 4 heures, en remuant à mi-cuisson

Healthymood la bible des recettes saines

Mardi : déjeuner / mercredi : déjeuner

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Gâteau aux pommes et cannelle vegan

Ingrédients pour le gâteau :
- 300g de farine
- 300g de sucre roux
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de muscade
- 240ml de babeurre vegan
- 80ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillère à soupe de compote de pommes
- 190g de pommes, à peler et à couper

Ingrédients pour le sucre à la cannelle :
- 100g de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe de beurre vegan fondu

Préparation :
- Préchauffer le four à 160 °C. Vaporiser un plat d'un vaporisateur antiadhésif et réserver.
- Tamiser la farine dans un bol et ajouter le sucre roux, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et la muscade et mélanger.
- 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.
- Ajouter les morceaux de pommes coupées et incorporer. Transférer dans votre plat et lisser.
- 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. Saupoudrer sur le dessus du gâteau.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Soupe de carottes et coriandre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 oignon
- 450g de carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
- 1,2 litre de bouillon de légumes
- 3 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- Jus de citron
- Noix de muscade fraîchement râpée
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Faire revenir les oignons hachés, les carottes préalablement lavées et tranchées, et l'ail écrasé dans une grande casserole avec de l'huile pendant 4 minutes. Une fois qu'ils ont ramolli, mais pas coloré, ajouter la coriandre moulue et remuer. Saler et poivrer.
- Verser le bouillon de légumes dans la casserole et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres, ce qui devrait prendre environ 20 minutes.
- Mélanger la coriandre fraîche, retirer du feu et mélanger la soupe, en ajoutant le jus de citron, la muscade et l'assaisonnement au goût. Vous pouvez utiliser un robot pour mélanger votre soupe.
- La soupe aura refroidi pendant le mélange, donc si vous prévoyez de la manger tout de suite, réchauffez doucement la soupe, sans la faire bouillir, et servez. Si vous le conservez pour plus tard, laissez refroidir et placez-le dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou au congélateur.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pilaf de riz brun

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- Riz brun
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 2 branche de persil
- 2 cuillères à café de zeste de citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Cuire le riz selon les instructions sur l'emballage, avec du sel, de l'huile et les zestes de citron
- Pendant la cuisson du riz, chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter l'oignon et la carotte; cuire, en remuant de temps en temps jusqu'à tendreté (environ 5 minutes). Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il parfume (environ 1 minute). Retirer du feu; incorporer le persil, le sel et le poivre.
- Placer le riz cuit dans un grand bol et le mélanger à la fourchette. Ajouter le mélange d'oignons et bien mélanger.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Bowl cake healthy

Ingrédients pour le biscuit :

- 4 càs de flocons d'avoine
- 1 càs de cacao
- 1 banane mûre écrasée
- 1 oeuf
- 3 càs de lait végétal
- 1 càs de miel (ou sirop d'agave ou érable)
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 1 càc de jus de citron

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol dans l'ordre.
- Bien écraser le mélange.
- Mettre au micro-onde 3min.
- Retourner le bol dans une assiette.
- Saupoudrez de noix de coco (ou déposez des fruits).
- Dégustez

Healthymood
la bible des recettes saines

Vendredi : petit-déjeuner

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Steak de chou-fleur

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 2 têtes moyennes de chou-fleur
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de gros sel
- 1 cuillère à soupe de poivre noir
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de coriandre

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque de papier d'aluminium ou de papier cuisson.
- Laver les têtes de chou-fleur, puis retirer les feuilles extérieures et couper le cœur. Couper chaque tête en tranches semi-épaisses. Les tranches extérieures se séparent – vous pouvez simplement les faire rôtir sous forme de bouquets pour accompagner les steaks. Prévoyez de sortir trois steaks de chaque tête de chou-fleur.
- Disposer les steaks sur la plaque. Répartir les bouquets autour d'eux. Aspergez l'huile d'olive dessus et saupoudrer de la moitié des assaisonnements.
- Cuire les morceaux de chou-fleur au four pendant 15 minutes. Retirer du four, retourner délicatement, Aspergez l'huile d'olive l'autre côté et saupoudrer du reste des épices et cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres à la fourchette, 10 à 15 minutes de plus.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Barres de chocolat healthy

Ingrédients pour le biscuit :
- 110g de flocons d'avoine
- 115g de dattes dénoyautées

Ingrédients pour le biscuit :
- 160g de cacao en poudre
- 105g d'huile de coco, liquéfiée
- 85g de miel
- 125g de beurre de cacahuètes
- 5g d'extrait de vanille
- une pincée de sel

Préparation :
- Pour commencer, mixez vos flocons d'avoine et vos dattes.
- Ensuite, dans un plat, placez du papier sulfurisé et versez votre pâte dessus. Pour qu'elle soit compacte, écrasez-la à l'aide du dos d'une cuillère.
- Pour faire votre chocolat, mixez le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une mixture homogène. Puis, déposez votre chocolat sur le biscuit.
- Pour finir, la préparation doit être placée au réfrigérateur pendant 30 minutes ou au congélateur pendant 10 minutes.
- A la sortie, découpez vos barres et conservez-les au réfrigérateur.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Tarte au potimarron healthy

Ingrédients :
- 100 g de farine de blé bio T80
- 100 g de farine de châtaigne et riz
- 90 g de beurre mou (à température ambiante)
- 1/2 verre d'eau
- 1 pincée de sel marin`

Ingrédients pour la garniture :
- 500 à 600 g de potimarron bio
- 1 gros oignon bio, pelé
- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œuf
- sel marin et poivre du moulin

Préparation :
- Dans un bol, mélanger les farines et le sel, puis en malaxant du bout des doigts, incorporer le beurre pommade. Ajouter un peu d'eau afin d'obtenir la consistance de pâte idéale. Laisser reposer au frais au moins 30 min avant d'abaisser la pâte dans un moule à tarte. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et réserver (pour plus de croustillant, on peut cuire la pâte à blanc pendant 10 min).
- Couper le potimarron en deux et le vider de ses pépins, sans le peler. Le tailler en gros morceaux et le cuire avec l'oignon émincé : soit à la vapeur (20 min environ), soit au four dans un petit fond d'eau, à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.
- Verser dans une casserole et réduire le tout en purée fine à l'aide d'un mixeur plongeur. Sur feu doux, ajouter les œufs en mélangeant pour que l'ensemble soit cuit (de 5 à 10 min). Eteindre le feu, ajouter une pincée de sel et le poivre. Etaler le mélange sur la pâte brisée et enfourner à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Servir chaud avec une belle salade du jardin.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Saumon au miel

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 85g de miel
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe 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.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Chips de banane à la cannelle

Ingrédients :

- 4 bananes mûres moyennes
- 3 cuillères à soupe de jus d'orange (ou de jus de citron)
- Cannelle

Préparation :

- Préchauffer le four à 95 °C. Tapisser une plaque de papier cuisson.
- Peler les bananes et les couper en tranches. Tremper chaque tranche dans le jus d'orange et déposer sur la poêle.
- Saupoudrer de cannelle.
- Cuire au four 3 à 4 heures, ou jusqu'à ce que vos chips soient sèches et légèrement brunes, en vous assurant de retourner vos chips à mi-cuisson.
- Retirer du four et, une fois refroidies, les chips peuvent être conservées dans un contenant hermétique.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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
- sucre glace
- 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
- beurre ou margarine végétale
- lait (végétal possible)
- lait de coco
- Quinoa

Pour la semaine :
- Une tablette de beurre (vegan)
- 25g de poudre d'amande
- 10 oeufs
- 215g de noix de pécan
- 1 butternut
- 4 oignons
- Une botte de carottes
- 4 cubes de curry japonais
- graines de courge
- 4 pavés de queue de lotte (ou lieu jaune)
- 4 échalotes
- 1 piment rouge
- cacahuèes grillées
- ail
- gingembre frais
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- nuoc-mâm
- 150g de chocolat
- 100g de purée de sésame
- 800g de pommes de terre
- Tablette de bouillon
- 500g d'haricots blancs
- 240ml de babeurre vegan
- Extrait de vanille
- Vinaigre de cidre
- Compote de pommes
- 190g de pommes
- Riz brun
- 1 banane
- 2 chou-fleurs
- 115 dattes dénoyautées
- 125g de beurre de cacahuètes
- Farine de châtaigne et riz
- 1 potimarron
- Vinaigre de vin blanc
- 1kg de saumon

Les épices :
- sel
- poivre
- 1 botte de coriandre
- coriandre moulue
- 1 botte d'aneth
- curcuma
- thym
- basilic
- sauge
- cannelle
- muscade
- persil
- poudre d'ail
- paprika