



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** : Poêlée de légumes bacon et oeufs
- **Déjeuner** : Tagliatelle de panais aux haricots rouges
- **Dîner** : Salade detox pour le foie

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge de quinoa
- **Déjeuner** : Wok de légumes au tofu
- **Dîner** : Tagliatelle de panais aux haricots rouges

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Poêlée de légumes bacon et oeufs
- **Déjeuner** : Lasagne épinard et saumon fumé
- **Dîner** : Salade detox pour le foie

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** :
- **Déjeuner** : Champignons sautés & saumon au miel
- **Dîner** : Betterave roti sauce balsamique

VENREDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge de quinoa
- **Déjeuner** : Lasagne épinard et saumon fumé
- **Dîner** : Soupe thai à la courge

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Pain au chocolat maison
- **Déjeuner** : Burger de patates douces paléo
- **Dîner** : Soupe de légumes rapide

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner & Déjeuner** : Pancakes au sarrasin
- **Dîner** : Wrap dinde et crudités

COLLATIONS :

- Barres énergétiques avoines et myrtilles

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.





Poêlée de légumes bacon et oeufs

Ingrédients pour la pâte :

- | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| - 6 tranches de bacon, coupées en morceaux de 1 cm | - 1 grosse tête de chou-fleur, hachée | - 2 gousses d'ail, hachées finement |
| - 1 oignon haché | - Sel | - 4 oeufs |
| - 1 poivron rouge, haché | - Poivre noir fraîchement moulu | - 110g de cheddar râpé |
| | - 1 pincée de paprika | |
| | - 3 cuillère à soupe d'eau | |

Préparation :

- Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen, faire revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Éteindre le feu et transférer le bacon sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Conserver la plus grande partie de la graisse de bacon dans la poêle, en enlevant tous les morceaux noirs du bacon.
- Allumez de nouveau le feu et ajouter l'oignon, le poivron et le chou-fleur dans la poêle. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir et deviennent dorés. Assaisonner de sel, poivre et paprika.
- Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau et couvrir la poêle. Cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et que l'eau soit évaporée, soit environ 5 minutes.
- Retirer le couvercle, ajouter l'ail et la ciboulette et cuire jusqu'à ce que l'ail soit parfumé, environ 30 secondes. À l'aide d'une cuillère en bois, faire quatre trous dans le hachis pour faire apparaître le fond de la poêle. Casser un œuf dans chaque trou et assaisonner chaque œuf avec du sel et du poivre.
- Saupoudrer le fromage et les morceaux de bacon cuits sur toute la poêle. Remettre le couvercle et cuire jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût, environ 5 minutes pour un œuf coulant. Servir chaud.



Tagliatelle de panais aux haricots rouges

Ingrédients pour la pâte :

- 3 à 4 panais de taille moyenne
- 1 oignon (jaune ou blanc)
- 200g de haricots rouges cuits
- 500g de sauce tomate (type

- coulis de tomate ou tomates concassées)
- 2 cuillères à soupe de copeaux de noix de coco
- Quelques pousses de toona

- (ces pousses peuvent être remplacées par quelques feuilles de persil plat)
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans une grande poêle anti-adhésive à feu moyen, faire revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laver et éplucher les panais. À l'aide d'un économètre ou d'une mandoline, les couper en tagliatelles dans le sens de la longueur.
- Éplucher et émincer l'oignon.
- Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire revenir l'oignon. Une fois translucide, ajouter les tagliatelles de panais et faire revenir pendant 5 à 10 minutes en remuant délicatement pour ne pas casser les tagliatelles.
- Réserver dans un saladier.

Pour la sauce :

- Dans la même poêle, faire chauffer le coulis de tomate, assaisonner avec le sel et le poivre. Si le coulis est trop acide, il est aussi possible d'ajouter 1 cuillère à café de sucre en poudre ou de sirop d'agave (moins calorique que le sucre blanc). Bien laisser dissoudre en remuant.
- Ajouter les haricots rouges cuits au coulis. Assaisonner si besoin.
- Ajouter les tagliatelles de panais et faire chauffer le tout 2 à 3 minutes puis ajouter la coco râpée. Mélanger.
- Dresser dans une assiette en décorant de quelques pousses de toona (ou de quelques feuilles de persil plat).



Salade detox du foie

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 radis noir
- 2 carottes
- 1/2 citron
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de gingembre

frais pelé et râpé
- Sel et poivre à votre goût

Préparation :

- Laver, éplucher puis relaver radis noir et les carottes.
- Dans un saladier, mettre le sel, le poivre, la gousse d'ail épluchée, le gingembre râpé, 2 cuillères à soupe de jus de citron et l'huile d'olive. Mélanger le tout.
- Râper le radis noir et les carottes (vous pouvez choisir de les présenter sous forme de tagliatelles). Mélanger le tout dans la sauce.



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

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 dégustez tiède !



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.



Madeleines healthy 3 ingrédients

Ingrédients pour le gâteau :

- 40g de poudre d'amande
- 1 blanc d'œuf ou 45g qu'aquafaba
- 2 cuillères à soupe de compote de pomme sans sucre ajouté
- En option : 50g de chocolat noir ou pépites de chocolat

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande, le blanc d'œuf et la compote de pomme. En option, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat.
- En option, faire fondre le chocolat noir au bain-marie et verser dans le fond des moules à madeleines.
- Verser ensuite la préparation des madeleines dans les moules.
- Faire cuire 12 minutes.



Champignons sautés

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 500g de champignons frais et fermes
- 10g de beurre non salé (ou huile d'olive extra vierge)
- 1 cuillère à soupe d'ail frais émincé
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 1 cuillère à soupe de poivre
- 2 cuillères à soupe de persil haché pour décorer

Préparation :

- Essuyer les champignons avec du papier absorbant, puis les couper en tranches.
- Dans une grande poêle, chauffer le beurre à feu moyen. Lorsque la mousse disparaît, ajouter les champignons tranchés, l'ail émincé, le sel et le thym séché.
- Cuire, en remuant souvent, à feu moyen, jusqu'à ce que les champignons soient tendres, 5-7 minutes.
- Assaisonner les champignons de poivre noir fraîchement moulu et de persil haché. Servir immédiatement.



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. Tapiser 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 6 à 8 personnes

Betteraves rôties sauce balsamique

Ingrédients pour le biscuit :

- 1kg de betteraves rouges, de taille moyenne, nettoyées, coupées, sans les fanes
- 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
- Sel, poivre

- 2 verres de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 cuillère à café de zeste d'orange râpé

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C et tapisser une plaque de papier d'aluminium.
- Placer les betteraves dans la plaque. Verser l'huile d'olive sur les betteraves et saupoudrer de sel. Recouvrir les betteraves d'une autre feuille de papier d'aluminium.
- Rôtir pendant 1 à 2 heures, selon la taille des betteraves. Après 1 heure, tester toutes les 15 minutes en enfonçant une pointe de couteau dans une betterave. Une fois que la pointe du couteau entre facilement, les betteraves sont prêtes. Retirer du four.
- Préparer le glaçage de balsamique pendant que les betteraves refroidissent. Dans une petite sauteuse peu profonde, ajouter le vinaigre balsamique et le sucre. Chauffer à feu vif jusqu'à ce que le vinaigre soit réduit en sirop. Retirer du feu.
- Après que les betteraves aient refroidi pendant quelques minutes, mais qu'elles sont encore chaudes au toucher, peler les peaux extérieures et les jeter. Couper les betteraves en quartiers ou en morceaux.
- Placer les betteraves dans un bol. Verser le glaçage balsamique sur les betteraves. Incorporer le zeste d'orange râpé, saler et poivrer au goût.
- Garnir d'un peu de zeste d'orange, si désiré.



Soupe Thai à la courge

Ingédients :

- 1 oignon émincé
- 1 tige de citronnelle déchiquetée
- 2 piments rouges, hachés grossièrement
- 1 kg de courge cuite en morceaux
- Jus d'un citron
- 125 ml de lait de coco
- 1 petite botte de coriandre

Préparation :

- Faire revenir l'oignon, la citronnelle et les 3/4 des piments hachés dans une grande poêle avec un filet d'eau pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- Ajouter la courge et remuer. Couvrir avec 1 litre d'eau, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- Ajouter le jus de citron, retirer du feu et mixez à l'aide d'un bras mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Verser le lait de coco, assaisonner, puis remettre sur le feu pour réchauffer doucement.
- Verser dans des bols et servir avec la coriandre et le reste du piment.



Pain au chocolat maison

4 pains au chocolat healthy

Ingrédients pour le biscuit :

- 160g de farine blanche
- 2 c.s de farine complète
- 2 oeufs
- 40ml de lait (écrémé ou végétal)

- 2 càs 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 :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Avec 1 oeuf, 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'oeuf mis de côté plus le 2ème oeuf. Puis vers le lait, l'huile de coco et le caramel et remuez le tout.
- 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.
- 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.
- A l'aide d'une fourchette, remuez le jaune d'oeuf. Puis, avec un pinceau à cuisine, recouvrir de jaune les 4 pains pour la dorure.
- Faire cuire 15 min et dégustez



Burger de patate douce paléo

Ingrédients :

- 1 patate de douce
- 2 tranche de lard
- 2 steaks hachés
- 1 oignon
- 1 tomate

- Quelques feuilles de salade verte
- huile d'olive
- Fromage de chèvre aux herbes (sauce pomme frites pour une version non paléo)

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Épluchez et coupez la patate douce en 4 rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Badigeonnez les rondelles de patate douce d'huile d'olive et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Lavez et coupez la tomate et l'oignon en rondelle.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignons, le lard et les steaks. Assaisonnez et réservez.
- Sortez les rondelles de patates douce et assemblez votre burger : une rondelle de patate douce, le fromage ou la sauce, une feuille de salade, une rondelle de tomate, les oignons, le steak, le lard, des oignons et une rondelle de tomate (encore), puis pour finir, de nouveau du fromage ou de la sauce.
- C'est prêt !



Soupe de légumes rapide

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1L d'eau avec du bouillon de légume
- 1/4 de chou-fleur
- 2 carottes
- 1 petite boîte de haricots verts
- 1 poireau

Préparation :

- Faire bouillir 1L d'eau avec un cube de bouillon de légume.
- Laver et couper en rondelles le poireau et les carottes et les ajouter dans le bouillon.
- Laver et couper en petit morceau le chou fleur et les ajouter dans le bouillon.
- Égoutter les haricots verts et les ajouter dans le bouillon.
- Faire cuire à feu moyen quelques minutes.
- Verser le bouillon dans 2 bols et déguster chaud.



Pancakes au sarrasin

Pour 12 pancakes (environ 50 cal par pancakes).

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 75 g de farine de sarrasin (ou complète pour un goût plus neutre)
- 50 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait végétal (au choix)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (en option un peu de jus de citron pour faire agir)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poudre de vanille
- Un peu d'huile de coco

Préparation :

- Ecrasez la banane.
- Mélangez tous les aliments dans l'ordre en remuant avec un fouet jusqu'à obtenir une pâte crémeuse, plutôt épaisse mais collante.
- Chauffer l'huile de coco dans une poêle et faire revenir les pancakes de chaque côté.



Wrap dinde et crudités

Ingrédients :

- 2 tomates de vigne
- 1/2 petit oignon
- 6 feuilles de salade, par exemple laitue iceberg
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise légère
- 6 tranches de charcuterie de dinde
- 2 cuillères à soupe de verre de pois chiches
- sel
- poivre
- curry
- 1 cuillère à soupe de persil haché

Préparation :

- Trancher les tomates, couper les oignons en rondelles.
- Laver les feuilles de laitue et les déposer sur du papier à pain beurré en les faisant se chevaucher. Couvrir de mayonnaise et garnir de tomates, d'oignons et de pois chiches. Assaisonner avec du sel, du poivre, du curry et du persil.
- En utilisant le papier sandwich, bien enrouler et couper en deux ou en quatre.



Barres énergétiques avoine et myrtilles

Ingrédients :

- 1 tasse d'avoine
- 1 tasse de farine d'avoine
- 2 c. à soupe de sucre brun
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à café de cannelle
- ¼ c. à café de sel
- 3 oeufs
- 125 ml de lait d'amande
- 75 ml d'huile de noix de coco, fondue et légèrement refroidie
- 125 ml de miel
- 1½ cuillère à café de vanille
- 150 g de myrtilles

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la farine d'avoine, la cassonade, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel. Mettre de côté.
- Dans un autre bol, mélanger les œufs, le lait d'amande, l'huile de noix de coco, le miel et la vanille en mélangeant jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Versez les ingrédients liquides avec les ingrédients secs en mélangeant jusqu'à ce que tout soit bien combiné, puis incorporez les myrtilles.
- Verser le mélange de bleuets dans un plat de cuisson et cuire au four de 35 à 40 minutes.
- Laissez le plat refroidir pendant 5 minutes, puis retirez la préparation en la déposant sur une grille. Tranchez en 16 barres carrées (ou 9 barres plus grandes).

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, mayonnaise
- beurre ou margarine végétale
- lait (végétal possible)
- lait de coco
- Quinoa
- Sucre brun
- lait d'amande et poudre d'amande
- coriandre
- jus de citron

Pour la semaine :

- 9 oeufs
- 150g de myrtilles
- 2 tomates de vigne
- 5 oignon
- feuilles de salade
- 12 tranches de charcuterie de dinde
- pois chiche
- persil haché et thym

Les épices :

- poivre
- ail
- gingembre
- paprika
- sel
- poivre
- 1 botte de coriandre
- coriandre moulue
- 1 botte d'aneth

- 1 banane
- poudre de vanille
- bouillon de légume
- 2 chou-fleur
- 4 carottes
- 1 boîte de haricots verts
- 1 poireau
- 1 patate douce
- 2 tranches de lard
- 1 tomate
- fromage de chèvre
- caramel d'avoine
- 8 barres de chocolat noir et 50g de chocolat noir
- 2 piments rouges
- tige de citronnelle
- 1 kg de courge
- 1kg de feuilles d'épinards
- 20cl de crème de soja
- saumon fumé et 1kg de saumon
- lasagnes
- quinoa
- crème de chia
- yaourt à la noix de coco
- 1kg de betteraves rouges
- vinaigre balsamique
- café de sucre
- café de zeste d'orange
- 85g de miel
- 500g de champignons
- compote de pomme
- 1 radis noir
- 12 tranches de bacon
- 2 poivrons rouges
- 220g de cheddar râpé
- 6 panais
- 400g e haricots rouges
- 1kg de sauce tomate

- sauge
- cannelle
- muscade
- persil
- poudre d'ail
- paprika
- basilic
- thym
- curcuma