# 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 :** B
- **Déjeuner :** S
- **Dîner :** G

MARDI :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie épinard kiwi
- **Déjeuner :** Bricks chèvre et miel
- **Dîner :** Poulet mariné au citron et à l'ail

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner :** M'hanncha vegan
- **Déjeuner :** Poulet aigre-doux
- **Dîner :** Soupe de carottes et coriandre

JEUDI :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia
- **Déjeuner :** Tarte tatin de fenouil
- **Dîner :** Velouté de potimarron et patate douce

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner :** Smoothie kiwi et baies de goji
- **Déjeuner :** Paupiettes de chou
- **Dîner :** Poulet mariné au citron et à l'ail

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner :** M'hanncha vegan
- **Déjeuner :** Tagliatelles de panais aux haricots rouges
- **Dîner :** Soupe de carottes et coriandre

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner :** Pudding de chia
- **Déjeuner :** Velouté de potimarron et patate douce
- **Dîner :** Poulet aigre-doux

COLLATIONS :

- Chips de banane à la 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.

Pour 2 personnes

# Smoothie kiwi et baies de goji

**Ingrédients :**

- 2 yaourts nature
- 4 kiwiq 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 :**

- 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...
- Bon appétit !



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour 3 personnes

# lundi déjeuner

**Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 céleri-rave, pelé et coupé en cubes
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse d'eau ou de bouillon
- 1 cuillère à café de thym haché
- 1 cuillère à café de romarin haché
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de persil haché, facultatif

**Préparation :**

- Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter l'huile et mélanger. Ajouter la racine de céleri et cuire, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la racine de céleri soit dorée dans les taches, 5 à 6 minutes.
- Ajouter l'ail et cuire en remuant jusqu'à ce que ce soit parfumé et que l'ail commence à dorer.
- Ajouter de l'eau et couvrir immédiatement avec le couvercle. Cuire le céleri-rave, couvert, jusqu'à tendreté, environ 5 minutes.
- Retirer le couvercle et saupoudrer de thym, de sel de romarin et de poivre. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la racine de céleri soit tendre et que l'eau soit complètement évaporée, environ 2 minutes. Retirer du feu et incorporer le persil.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

# lundi dîner

Pour 6 personnes

**Ingrédients :**

- 1kg de haricots verts
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 180g de champignons
- 2 cuillères à soupe de farine
- chapelure
- 250ml de bouillon de légumes
- 250ml de lait végétal
- Sel
- Poivre

**Préparation :**

- Dans une grande casserole, porter de l'eau à ébullition. Saler et cuire les haricots verts environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants.
- Égoutter et faire couler de l'eau froide sur les haricots pour aider à arrêter la cuisson.
- Préchauffer le four à 240°C.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon tranché finement et l'ail émincé et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient très mous et translucides. Puis, ajouter les champignons tranchés et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Incorporer la farine et cuire 1 minute de plus, puis ajouter le bouillon et le lait en fouettant pour éviter la formation de grumeaux.
- Ajouter les haricots verts et laisser mijoter environ 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et s'accroche aux légumes. Saler et poivrer au goût.
- Verser le mélange de haricots verts dans un plat à gratin et garnir de chapelure.
- Déposer sur la grille du milieu et cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour 2 verres

# Smoothie épinards kiwi

**Ingrédients :**

- 10 kiwis
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 250ml de lait d'amande (peut être remplacé par du lait d'avoine, de riz ou de soja)

**Préparation :**

- Vous pouvez facilement réaliser la recette que ce soit à l'aide du Magimix ou du Thermomix : déposez tous les ingrédients et mixez quelques instants (réalisable au mixeur également).
- Si le smoothie est trop épais, ajoutez du lait végétal et mixez de nouveau.
- Pour encore plus de fraîcheur, vous pouvez congeler les kiwi avant de les mixer ou ajouter des glaçons.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour environ 10 bricks

# Bricks chèvre et miel

**Ingrédients :**

- 4 feuilles de brick
- 100g de fromage de chèvre
- miel
- ciboulette
- sel, poivre

**Préparation :**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les feuilles de brick en deux.
- Découper le fromage de chèvre en bâtonnets.
- Ajouter un peu de mil et de ciboulette, puis saler et poivrer.
- Rouler les bricks en forme de nem en rabattant de chaque côté.
- Déposer les bricks sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Laisser cuire 5 minutes.
- A déguster chaud avec de la salade verte.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour 4 personnes

# Poulet mariné au citron et à l'ail

**Ingrédients :**

- 500g de poulet
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de basilic séché
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 2 gousses d'ail haché
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- zeste de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel
- poivre

**Préparation :**

- Placer l'huile d'olive, le basilic et l'origan séché, l'ail, le jus de citron, le zeste de citron, le miel et le sel et le poivre dans un sac de congélation refermable. Sceller et agiter pour mélanger.
- Placer le poulet découpé dans le sac. Sceller le sac et mélanger le poulet pour l'enrober dans la marinade.
- Laisser mariner au moins 8 heures.
- Faire chauffer un barbecue ou une poêle intérieure à feu élevé.
- Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Parsemer de persil haché et servir.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

# Crêpes paléo

**Ingrédients :**

- 120 g d'arrow root
- 3 cuillères à soupe de farine de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco (fondue)
- 4 œufs
- 200 ml de lait de coco (ou amande)

**Préparation :**

- Mélangez les farines, l'huile, les œufs, et pour finir le lait petit à petit pour éviter les grumeaux.
- Faites les cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile de coco.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour 2 personnes

# Croque-monsieur au tofu et légumes

**Ingrédients :**

- 4 pain sans gluten ou pain nuage sans gluten (cloud bread)
- purée d'amande ou de cacahuètes
- 100g de tofu fumé
- 25cl de béchamel sans lactose et sans gluten ou
- 50g de cheddar végétal (1/2 butternut et quelques noix de cajou)
- Légumes frais : fèves, épinards, courgettes, carottes, poivrons, graines germées... (au choix)
- Astuces : Pour des pains colorés, agrémenter les avec du paprika ou du piment doux

**Cheddar végétal :**

- Mixez des morceaux de courge butternut cuit avec des noix de cajou
- Sécher le cheddar végétal dans une casserole à feu doux, tout en mélangeant régulièrement le tout

**Préparation :**

- Tartinez une tranche de pain avec de la purée d'amande
- Superposez quelques lamelles de tofu fumé et de cheddar végétal et de légumes crus ou cuits (au choix)
- Couvrez avec la deuxième tranche de pain
- Faites cuire quelques minutes dans une machine à croque monsieur légèrement huilé ou au four à 200°C
- C'est prêt !
- Bon appétit



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

# Gyoza de dinde, carottes et champignons

**Ingrédients :**

- 4. carottes coupées en julienne
- 1kg de dinde
- 5 champignons hachés finement
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de vin de riz
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- Une pincée de sel
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- 30 pâtes à gyoza pré-découpé

**Préparation :**

- Mettre les carottes dans une casserole et couvrir d'eau. Cuire jusqu'à tendreté, environ 3 minutes (selon la taille des carottes si elles sont finement râpées). Égoutter et laisser tiédir.
- Dans un grand bol, mélanger les carottes cuites, la dinde cuite et hachée, les champignons finement hachés, la sauce soja, le vin de riz, l'huile de sésame, la poudre d'oignon, le sel et la fécule de maïs. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien fait.
- Déposer une cuillère à café de garniture sur une des pâtes à gyoza. Sceller la garniture. Envelopper le reste des gyozas.
- Porter de l'eau à ébullition dans une marmite à vapeur. Placer les gyozas la marmite tapissée de papier cuisson.
- Cuire à la vapeur 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Pour 2 bols

# Porridge aux fruits secs

**Ingrédients :**
- 80g de céréales (type avoine)
- 50cl lait d'amande
- 1 pincée de sel

**Pour la garniture : (au choix)**
- un peu de fruits confits / sec ou frais
- une poignée d'oléagineux
- une pincée de noix de coco râpée
- 2 cuillères à soupe de crème de
- soja ou d'avoine
- une cuillère à café de sirop d'érable

**Préparation :**
- Dans une casserole, mélangez à froid les céréales avec le lait végétal
- Ajoutez une pointe de sel
- Portez à ébullition en remuant constamment jusqu'à que le mélange s'épaississe
- Ajoutez plus de lait si nécessaire
- Couvrez et laissez cuire sur feu très doux
- Une fois cuit, versez le mélange dans 2 bols
- Ajoutez les toppings au choix
- Bon appétit !



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

# Velouté de lentilles vertes

Pour 2 personnes en plat ou
4 personnes en entrée

**Ingrédients :**

- 250g de lentilles vertes
- 500ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- Lait végétal au choix en option
- Persil

**Préparation :**

- Faire bouillir l'eau avec le bouillon dans une casserole.
- Épluchez et coupez l'oignon en lamelles.
- Ajoutez les lentilles et les lamelles d'oignon dans le bouillon.
- Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau s'évapore de moitié.
- Ajoutez quelques feuilles de persil.
- Mixez le tout sans égoutter l'eau et servez chaud ! Si le velouté est trop épais, ajoutez un peu de lait végétal.

Pour 6 personnes

# Steak de chou-fleur

**Ingrédients :**

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

**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.

Pour 4 personnes

# Pâtes au pesto et légumes verts

**Ingrédients :**

- 500g de pâtes (complètes pour le sans gluten)
- 1 courgette
- 100g de petits-pois (frais ou égouttés)
- 150g de pesto
- huile d'olive

**Préparation :**

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole pour la cuisson des pâtes.
- Laver, éplucher et couper en rondelle les courgettes.
- Faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive, les courgettes et les petits pois.
- Une fois cuites, égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole.
- Ajouter le pesto et les légumes verts.
- Assaisonner de sel et poivre selon vos goûts.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

# Burger végétarien sans pain

Pour 4 burgers

**Ingrédients :**

- 8 galettes de petits-pois
- 1 boule de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 grosse patate douce (ou deux petites)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à café de sel
- 1 avocat pour réaliser de la guacamole

**Préparation :**

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en rondelles. Dans un plat à gratin, dispersez l'huile d'olive et déposez les rondelles de patate douce. Ajoutez par dessus les herbes de Provence et laissez cuire au four environ 20 minutes jusqu'à ce que les rondelles de patate douce soient tendres.
- Pendant ce temps, réalisez la guacamole et réservez.
- Réalisez les galettes de petits-pois. Une fois cuites, déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez sur chacune des galettes une rondelle de mozzarella et placez-les au four quelques minutes jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.
- Dans un bol ou dans le pot de yaourt grec, déposez la ciboulette, le sel et le jus de citron et mélangez.
- Retirez vos plats du four.
- Montage : une galette de petit-pois recouverte de mozzarella, une rondelle de patate douce, une couche de guacamole, une couche de yaourt grec, une galette de petit-pois recouverte de mozzarella.



Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

# Biscuit au beurre d'amande

Pour 9 biscuits

**Ingrédients :**

- 90g de dattes dénoyautées trempées toute la nuit dans de l'eau froide ou dans de l'eau chaude pendant
- 10 minutes
- 65 g de beurre d'amande lisse (ou de beurre de noix de cajou ou de cacahuète)
- 60 g d'amandes en poudre (poudre d'amande)

**Préparation :**

- Préchauffer le four à 180 degrés Celsius
- Égoutter les dattes trempées et les placer dans un mélangeur ou un robot ménager avec le beurre d'amande
- Mélanger jusqu'à complètement lisse
- Transférer dans un grand bol, ajouter les amandes en poudre et bien mélanger
- Prendre une cuillère à soupe bien remplie du mélange et utiliser vos mains pour en faire une petite galette épaisse et circulaire
- L'étaler sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé (pas besoin de la graisser)
- Répéter jusqu'à épuisement du reste de la pâte.
- Cuire au four environ 10 minutes, jusqu'à coloration dorée – ne pas s'inquiéter si elles sont assez molles lorsque vous les sortez, elles se raffermiront à mesure qu'elles refroidissent.
- Se conserve dans un contenant hermétique pendant quelques jours

# Pour en découvrir +

[Mon livre de recettes healthy par saisons]

14,95€

[Mon carnet healthy]

19,99€

@healthymood.fr

Toutes les recettes sur healthymood.fr

Healthymood
la bible des recettes saines