



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 pour 2 personnes

Lundi :

- Petit-déjeuner : pain viennois healthy
- Déjeuner : frittata d'asperges et de pommes de terre grelots
- Dîner : ratatouille gratinée au parmesan

Mardi :

- Petit-déjeuner : madeleine healthy
- Déjeuner : curry d'aubergine au lait de coco
- Dîner : frittata d'asperges et de pommes de terre grelots

Mercredi :

- Petit-déjeuner : gaufres à la banane et au blé
- Déjeuner : curry d'aubergine au lait de coco
- Dîner : soupe aux tomates rôties healthy

Jeudi :

- Petit-déjeuner : moelleux aux noix
- Déjeuner : ratatouille gratinée au parmesan
- Dîner : raviolis chèvre épinards

Vendredi :

- Petit-déjeuner : moelleux aux noix
- Déjeuner : soupe aux tomates rôties healthy
- Dîner : falafel de pois chiche

Samedi :

- Petit-déjeuner : cake à la ricotta et aux fruits healthy
- Déjeuner : falafel de pois chiche
- Dîner : raviolis chèvre épinards

Dimanche :

- Petit-déjeuner & Déjeuner : wrap dinde et crudités
- Dîner : gnocchis de butternut

Collations :

- Cookies double chocolats saveur amande



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.





Pain viennois healthy

Pour 2 pains viennois

Ingrédients :

- 100 ml de lait (végétal possible) tiède
- 4 g de levure boulangère
- 150 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'agave
- 20 g de beurre (végétal possible)
- 1 oeuf
- 50 g de pépites de chocolat

Préparation :

- Préchauffer le four à 250°C.
- Dans un saladier, mélanger le lait tiède avec la levure et laisser agir quelques minutes.
- Pendant ce temps, mélanger dans un saladier en forme de cul de poule tous les autres ingrédients, puis ajouter le mélange de lait tiède et la levure.
- Bien remuer puis ajouter les pépites de chocolat.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, former 2 pains viennois à la main, puis les encocher sur le dessus à l'aide d'un couteau.
- Couvrir d'un torchon propre et laisser gonfler à température ambiante pendant environ 1h.
- Faire cuire au four pendant environ 10 minutes.



Frittata d'asperges et de pommes de terre grelots

Ingrédients :

- 200 g de pommes de terre grelots
- 100 g d'asperges
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 6 oeufs
- 40 g de cheddar
- Salade

Préparation :

- Mettez les pommes de terre grelots coupés en quart dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Cuire 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les asperges pour une minute, égouttez.
- Pendant ce temps, mettez l'huile dans une poêle et faites revenir les oignons environ 8 minutes.
- Battez les oeufs avec la moitié du cheddar dans un bol et assaisonnez. Ajoutez les asperges et les pommes de terre grelots dans la poêle avec les oignons. Versez les oeufs mélangés au cheddar sur le tout et faites cuire pendant 5min, jusqu'à ce que ça dore. Accompagnez votre plat d'une salade !



Ratatouille gratinée au parmesan

Ingrédients :

- 1 grande aubergine
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- 2 oignons rouges
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 400 g de tomates
- 2 cuillères à café de bouillon végétal
- Thym
- Basilic

Préparation :

- Pré-chauffez le four à 200°C. Coupez l'aubergine sur la longueur en longues tranches fines. Une fois que vous avez six tranches, hachez le reste. Badigeonnez les tranches très légèrement d'huile, les déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et cuire pendant 15 minutes en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies et souples. Baissez le four à 180°C.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une grande poêle et faites revenir les oignons coupés en tranches jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez l'aubergine hachée, les poivrons et les courgettes coupés en dés puis l'ail haché, et faites cuire en remuant pendant quelques minutes. Versez les tomates hachées et un grand verre d'eau, puis incorporez le bouillon, le thym et le basilic. Couvrir et laissez mijoter pendant 20 minutes. Vous pouvez ajouter de l'eau si le mélange devient trop sec. Remuez souvent.
- Batre les œufs avec le yaourt, le parmesan et 1 cuillère à soupe d'eau. Répartir le reste de la ratatouille dans un plat allant au four, garnir des tranches d'aubergine, couvrir du mélange de yaourt et parsemez du thym. Cuire au four 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la garniture soit prête et commence à gratiner. Servir avec une roquette sur le côté !



Madeleine healthy

Pour environ 9 madeleines

Ingrédients :

- 40 g de poudre d'amande
- 1 blanc d'œuf ou 45 g d'aquafaba
- 2 cuillères à soupe de compote de pommes sans sucre ajouté
- **En option** : 50 g 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.



Curry d'aubergine au lait de coco

Ingrédients :

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

Préparation :

- Peler et émincer les oignons.
- Peler, dégermer et écraser les gousses d'ail.
- Rincer et couper les aubergines en morceaux.
- Préchauffer le four à 200°.
- Déposer les morceaux d'aubergine sur une plaque chauffante.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Enfourner pour 40 minutes.
- Dans une cocotte, faire revenir dans 2 cuillères à soupe 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



Gaufres à la banane et au blé

Ingrédients :

- 2 verres de farine de blé entier
- 2 œufs
- 1 demi litre de lait
- 1 compote de pommes non sucrée (env 100g)
- 1 sachet de levure
- 1 banane mûre, écrasée
- 1 cuillère à soupe de sucre
- sel
- cannelle
- noix de muscade
- 1 c. extrait de vanille

Préparation :

- Préchauffez votre gaufrier. Fouetter les œufs dans un bol et ajouter ensuite le lait, la compote de pommes et la vanille.
- Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre, le sel et les épices. Mélanger en intégrant la préparation avec les oeufs et la banane.
- Verser délicatement votre pâte sur votre gaufrier préchauffé et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Répétez jusqu'à ce que la pâte soit terminée.
- Servir chaud.



Soupe aux tomates rôties healthy

Ingrédients :

- 2 kg de tomates mûres
- 1/2 gousse d'ail
- 2 oignons rouges
- 1 pincée d'origan séché
- huile d'olive
- 1 litre de bouillon de légumes bio
- quelques brins de basilic frais
- 1 pain de 280 g
- Vinaigre de vin rouge

Préparation :

- Préchauffez le four à 200 ° C.
- Coupez les tomates en deux et placez-les, coupées vers le haut, dans un grand plat à rôtir.
- Pelez et coupez les oignons en quartiers de 3 cm, puis dispersez-les dans le plateau avec l'ail en morceaux.
- Saupoudrer d'origan, assaisonner de sel de mer et de poivre noir, puis arroser d'huile. Rôtir de 50 minutes à 1 heure, ou jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
- Une fois cuit, mettre le tout dans une grande casserole.
- Versez le bouillon, puis ajoutez le basilic.
- Coupez le pain en deux et l'intégrer dans la soupe. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes.
- Ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge à la soupe, puis mélanger.
- Verser dans des bols et saupoudrer des feuilles de basilic restantes. Servir avec le reste de pain grillé sur le côté.



Moelleux aux noix

Ingrédients :

- 80g de noix écrasées grossièrement
- 15g de farine de blé complète
- 3 c.à.s de sirop d'agave
- 50g d'huile de coco dénaturisée ou de margarine végétale allégée
- 2 blancs d'oeufs ou 60ml d'aquafaba
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger la farine de blé complète avec le sirop d'agave puis, ajouter l'huile de coco ou la margarine végétale.
- Dans un grand bol, battre les blanc d'oeuf ou l'aquafaba en neige, en ajoutant une pincée de sel.
- Ajouter les blancs au mélange délicatement.
- Verser la pâte dans un moule à cake et cuire au four 20min.



Raviolis chèvre épinards

Recette pour 4 personnes, divisez par deux

Ingrédients :

- 50g de farine de riz
- 200g de farine de blé
- 3 oeufs
- 1 peu d'eau
- 1 bûche de chèvre
- 300g de pousses d'épinards
- sel, poivre

Préparation :

- Dans un bol mixeur, ajouter les farines et les oeufs et mélanger.
- Pétrir la pâte pour former une boule (si la pâte n'adhère pas assez ajouter un peu d'eau mais la pâte ne doit pas coller).
- Disposer un peu de farine sur le plan de travail et étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Réaliser des bandes avec un couteau et recouper en forme rectangulaire pour créer vos raviolis.
- Dans un bol mixeur, écraser la bûche de chèvre et les épinards pour former la farce. Assaisonner à votre convenance.
- A l'aide d'une cuillère à café, déposer la farce sur un côté d'un rectangle de pâte et refermer en recouvrant la farce.
- A l'aide d'une fourchette, écraser les côtés du rectangle pour fermer le ravioli.
- Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.
- Dans une casserole faire bouillir de l'eau salée.
- Une fois à ébullition, déposer délicatement les raviolis et laisser cuire 10min jusqu'à ce que la pâte soit tendre. Egoutter et servir chaud avec une sauce ou nature.



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.



Falafel de pois chiche

Pour 10 falafels healthy

Ingrédients :

- 500g de pois chiche
- 1 oignon nouveau
- 1 pincée de persil
- 1 pincée de coriandre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Égoutter les pois chiches et réserver l'eau de conservation pour une autre recette (voir que faire avec l'aquafaba).
- Ciseler l'oignon et mélanger avec les pois chiches égouttés ainsi que les herbes.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Cuire au four durant 20/25 minutes.



Cake à la ricotta et aux fruits healthy

Ingrédients :

- 125g de ricotta
- 3 prunes rouges (ou 3 abricots / 100g de fruits rouges...)
- 40g de sirop d'agave
- 3 oeufs
- 125g de farine d'épeautre
- 1/3 d'un sachet de levure
- 5cl d'huile de colza

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la ricotta, le sirop d'agave et les oeufs dans un saladier.
- Ajouter la farine d'épeautre et la levure, puis l'huile de colza.
- Pour finir, ajouter les fruits coupés en dés.
- Verser la pâte dans un moule à cake et cuire au four 35min.



Gnocchis de butternut

Ingrédients :

- 1 butternut
- 400g de semoule
- 1 jaune d'oeuf
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Préparation :

- Couper la butternut en 2 dans le sens de la longueur et vider les pépins.
- Enfourner durant environ 45 min à 180°C jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Une fois cuite, récupérer 500g de butternut dans un bol et mélanger avec la semoule, un jaune d'oeuf et une pincée de noix de muscade.
- Réaliser une boule avec le mélange, puis former des petites boules à l'aide d'une cuillère pour former les gnocchis.
- Faire bouillir de l'eau salée et plonger les gnocchis dans l'eau durant 5 min.
- Égoutter les gnocchis à l'aide d'une passoire.
- Pour la cuisson finale : les faire poêler pour les faire dorer ou les ajouter dans un plat à gratin avec de la crème de soja et du gruyère et enfourner 15min.



Cookies double chocolats saveur amande

Ingrédients :

- 10g de farine de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de protéine de Chocolat en poudre
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 12g de sucre de coco
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 30g de beurre d'amande
- 30ml de lait d'amande
- 15g de mini pépites de chocolat

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer une plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé.
- Mélanger les sept premiers ingrédients dans un petit bol.
- Ajouter le beurre d'amande et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien réparti.
- Ajouter le lait et les pépites de chocolat.
- Façonner des boules et les aplatir à l'épaisseur désirée.
- Cuire au four de 6 à 10 minutes, en prenant soin de ne pas trop cuire.

VOTRE LISTE DE COURSE POUR LA SEMAINE

Les basiques du placard/frigo :

- farine de blé
- farine d'épeautre
- farine ou son d'avoine
- farine de noix de coco
- farine de sarrasin
- flocons d'avoine
- sucre roux en poudre
- 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 /olive / coco / canola - vinaigre balsamique
- échalotes
- moutarde
- jus de citron
- beurre ou margarine végétale
- lait (végétal possible)
- 5,5 gousses d'ail
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 400g de tomates
- bouillon de légumes
- 40g de poudre d'amande
- aquafaba (jus de pois chiche)
- pâte de curry
- 40cl de lait de coco
- 100g de compote de pommes non sucrées
- 1 banane
- 2kg de tomates mûres
- 1 pain de 280g
- Vinaigre de vin rouge
- 80g de noix
- 1 bûche de chèvre
- 300g de pousses d'épinards
- 2 tomates de vigne
- 1 oignon nouveau
- mayonnaise légère
- 6 tranches de charcuterie de dinde
- 600g de pois chiches

Pour la semaine :

- 19 oeufs
- 100g de pépites de chocolat
- 200g de pommes de terre grelots
- 100g d'asperges
- salade
- 40g de cheddar
- 4 aubergines
- 4 oignons rouges
- 4 oignons
- 125g de ricotta
- 3 prunes rouges (ou 3 abricots ou 100g de fruits rouges)
- 1 butternut
- 400g de semoule
- protéine de chocolat en poudre
- 12g de sucre de coco
- 30g de beurre d'amande
- 30ml de lait d'amande

Les épices :

- thym
- basilic
- sel
- poivre
- cannelle
- noix de muscade
- origan séché
- curry
- persil
- coriandre