



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** : Porridge aux flocons d'avoine
- **Déjeuner** : Nouilles de courgettes sauce bolognaise
- **Dîner** : Maquereau grillé aux courgettes et haricots blanc

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Smoothie grenade et ananas
- **Déjeuner** : Quiche aux brocolis sans pâte
- **Dîner** : Gâteau au saumon healthy

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Gâteaux healthy chocolat sans lactose
- **Déjeuner** : Gâteau au saumon healthy
- **Dîner** : Tomates farcies végétariennes au risoni et pesto

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge aux flocons d'avoine
- **Déjeuner** : Légumes au tofu sauce aigre-doux
- **Dîner** : Velouté de betterave au vinaigre de framboise vegan

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Smoothie grenade et ananas
- **Déjeuner** : Pâtes fraîches aux épinards et sauce légumes
- **Dîner** : Quiche aux brocolis sans pâte

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Gâteaux healthy chocolat sans lactose
- **Déjeuner** : Pilaf de riz brun
- **Dîner** : Steak de thon et carpaccio de tomates

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Cookies au chocolat
- **Déjeuner** : Pilaf de riz brun
- **Dîner** : Pâtes fraîches aux épinards et sauce légumes

COLLATIONS :

- Museli exotique

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 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.





Porridge aux flocons d'avoine

Ingrédients :

- 68 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de lin
- 20 cl de lait d'avoine
- 15 cl de smoothie à la mangue
- Flocons de noix de coco
- Myrtilles
- Framboises

Préparation :

- Mélangez les graines d'avoine et de lin dans un bol.
- Ajouter le smoothie à la mangue et le lait d'avoine.
- Remuer et sceller avec un couvercle ou une pellicule plastique.
- Laisser refroidir au moins 4 heures.
- Servir avec des myrtilles et/ou des framboises au fond. Mettez des flocons de noix de coco sur le dessus.



Nouilles de courgettes sauce bolognaise

Ingrédients :

- 6 courgettes moyennes
- 1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée

Ingrédients pour la sauce bolognaise:

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- 1 oignon, haché
- 1 branche de céleri, hachée
- 3 gousses d'ail émincées
- 500 g de boeuf haché
- 800 g de tomates concassées
- 160 g de concentré de tomate
- ½ tasse de vin rouge sec

- 1 c. origan séché
- 1 c. basilic séché
- ½ cuillère à café. sel
- ¼ c. poivre noir
- 2 feuilles de laurier
- Basilic frais, haché comme garniture

Préparation :

- A l'aide d'une julienne ou d'une mandoline, créer des nouilles avec vos courgettes et réservez sur du papier absorbant pour que tout excès d'eau soit absorbé. N'hésitez pas à saupoudrer d'un peu de sel pour vous y aider.
- Arroser d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen-élevé et faire revenir l'oignon, le céleri et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 3 minutes.
- Ajouter le boeuf et cuire jusqu'à ce qu'elle soit émiettée et brune, en égouttant l'excès de liquide au besoin.
- Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter environ 30 minutes.
- Pour les nouilles, arroser d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-élevé et faire sauter l'ail jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Ajouter les nouilles de courgettes et cuire environ 1 à 2 minutes jusqu'à tendreté.
- Si vous n'avez pas déjà ajouté de sel pendant que l'eau s'imbibait, n'hésitez pas à en saupoudrer un peu maintenant pour la saveur.
- Garnir les nouilles de courgettes de la sauce bolognaise, servir et déguster !



Maquereau grillé aux courgettes et haricots blanc

Ingrédients :

- 3 courgettes
- 400 g de haricots blanc en conserve, égouttés
- 1 piment rouge frais, épépiné et haché finement
- 1 petit bouquet de menthe fraîche, hachées

- 4 filets de maquereau frais
- huile d'olive extra vierge
- sel et poivre
- 1 demi citron

Préparation :

- Épluchez et coupez vos courgettes dans le sens de la longueur en jolis rubans fins.
- Grillez vos tranches de courgettes à la poêle, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies et dorées. Une fois cuites, placez-les dans un bol et ajoutez les haricots égouttés, le piment et la menthe.
- Frottez vos filets de maquereau avec un peu d'huile d'olive extra vierge, puis assaisonnez de sel et de poivre. Les griller, peau vers le bas, pendant 3 minutes jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Retournez-les et faites cuire encore 2 minutes.
- Mélangez les légumes avec le jus de citron, une cuillère d'huile d'olive extra vierge et du sel et du poivre, puis faire cuire 2 minutes pour que le tout soit chaud.
- Servir les filets de maquereau avec le mélange de légumes, un tas de salade et un quartier de citron à presser par-dessus.



Pour 2 personnes

Smoothie grenade et ananas

Ingrédients :

- 280g d'ananas coupé en dés
- 1 banane
- 1/2 verre de jus de grenade
- le jus d'1/2 citron
- 1 pincée de gingembre moulu

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 !



Quiche aux brocolis sans pâte

Pour environ 6 parts

Ingédients :

- 10g de beurre
- 500g de brocolis hachés
- 8 gros œufs
- 25ml de yaourt à la grec
- gros sel : 1 cuillère à café
- poivre : 1 cuillère à café
- poudre d'ail ou ail pressé : 1 cuillère à café
- 2 cébettes hachées
- 100g de fromage râpé

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C. Beurrer un plat à tarte.
- Faire cuire les brocolis dans une casserole d'eau. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendre. Bien égoutter.
- Dans un grand bol, fouetter les œufs, le yaourt, le gros sel, le poivre et la poudre d'ail. Incorporer le brocoli, les cébettes et le fromage.
- Mettre le mélange dans le plat à tarte. Cuire au four jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre, environ 30 minutes.
- Laisser refroidir la quiche et la déposer sur une grille, environ 15 minutes, avant de la trancher en 8 parts et de servir.



Gâteau au saumon healthy

Ingrédients pour la pâte:

- 50 g de petits pois frais
- 600 g de pommes de terre
- ½ botte de ciboulette fraîche
- 2 boîtes de saumon de 180g
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 gros œuf
- huile d'olive

Préparation :

- Remplir à moitié une grande casserole d'eau froide et ajoutez une petite pincée de sel. Placer sur feu vif et porter à ébullition.
 - Éplucher les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux de 1 cm.
 - Une fois que l'eau est bouillante, ajoutez les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
 - Dans un grand bol, Hacher finement la ciboulette.
 - Râper finement le zeste de citron, puis ajoutez-le dans le bol avec la farine, l'œuf, le saumon et assaisonner avec une petite pincée de poivre.
 - Faire cuire dans une poêle les pommes de terres et les pois et écraser.
 - Ajouter la purée dans le bol, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte.
 - Divisez le mélange en 8 et façonner avec vos mains chaque boule en un gâteau, d'environ 2 cm d'épaisseur.
 - Placer une grande poêle à feu moyen et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Placer délicatement les gâteaux de poisson dans la poêle et cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.



Pour 6 petits gâteaux

Gâteaux healthy au chocolat sans lactose

Ingrédients :

- 100g de chocolat
- 60g de purée de sésame
- 2 oeufs
- 30g de farine
- 1 pincée de sel

Préparation :

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



Tomates farcies végétariennes au risoni et pesto

Ingrédients :

- 6 tomates
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon moyen, finement coupé en dés
- 400 gr de risoni non cuit
- 200 ml de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe de pesto rouge végétarien

Préparation :

- Coupez le dessus des tomates et utilisez une cuillère pour retirer la pulpe et les graines. Saupoudrez l'intérieur des tomates de sel et retournez-les sur une assiette pour les égoutter.
- Préchauffez le four à 180 C.
- Chauffer l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire frire jusqu'à ce qu'il soit transparent, puis les risonis en remuant pendant une minute. Ajouter environ ¼ de tasse de bouillon et remuer constamment jusqu'à absorption. Continuez à ajouter le bouillon ¼ à la fois, en remuant constamment, jusqu'à ce que les risonis soient cuits. De 7 à 10 minutes.
- Incorporer et remuer bien le pesto. Saler et du poivrer. Vous pouvez également ajouter plus de pesto si le vôtre n'est pas très fort.
- Placer les tomates dans un plat allant au four et remplir chacune de préparation. Remettre les dessus et faites cuire jusqu'à ce que les tomates soient tendres – 25 à 30 minutes.



Légumes au tofu sauce aigre-douce végétarienne

Ingrédients :

- 450 grammes de tofu extra ferme
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs, divisée
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 60 ml de jus de la boîte d'ananas
- 60 ml de jus de boîte de pêches
- 60 ml de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à café de gingembre, émincé
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
- 1/2 poivron vert, coupé en dés
- 80 grammes de pois mange-tout, coupés en deux
- 150 grammes d'ananas en conserve, coupé en dés
- 175 grammes de pêches en conserve, tranchées
- 1/4 tasse d'arachides, hachées
- un petit bouquet de coriandre
- Graines de sésame, pour garnir

Préparation :

- Laver, égoutter et presser le tofu. Coupez-le en cubes et placez-le dans une boîte hermétique avec 1 cuillère à soupe de fécule de maïs. Secouez pour enrober le tofu de fécule.
- Faites chauffer un wok ou une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter l'huile et faire frire le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 10 minutes. Pendant la cuisson du tofu, dans un petit bol, mélanger les jus d'ananas et de pêche, le vinaigre de riz, l'édulcorant et la sauce de soja. Goûtez la sauce et assaisonner pour atteindre un bon équilibre entre sucré, salé et acidulé.
- Dans un autre bol, mélanger l'eau et la cuillère à soupe de fécule de maïs restante. Ajouter la bouillie de fécule de maïs à la sauce et réserver.
- Lorsque le tofu est prêt, retirez-le de la casserole et réservez sur du papier absorbant pour égoutter. Ajoutez un peu d'huile dans la poêle si vous en avez besoin, puis ajoutez l'ail et le gingembre. Faire frire pendant 1 minute puis ajouter les poivrons rouges, verts et les pois mange-tout. Sauté, en remuant continuellement, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et croquants, environ 2 minutes. Ajouter les morceaux d'ananas et les pêches. Verser sur la sauce et porter à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et ajouter le tofu. Remuer pour enrober et laisser le tofu se réchauffer pendant une minute.
- Servir sur du riz et garnir d'arachides hachées, de coriandre ou d'oignons verts et de graines de sésame.



Pour 2 à 3 personnes

Velouté de betterave au vinaigre de framboise vegan

Ingrédients :

- 4 betteraves
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 brique (environ 25/30 cl) de crème de soja
- 1 cuillère à café d'ail semoule
- 1 grosse pincée de sel
- 1 petite pincée de poivre

Préparation :

- Portez à ébullition 1,5 litre d'eau salée.
- Épluchez vos betteraves et coupez les en 4 morceaux. Plongez les dans l'eau bouillante et laissez cuire 30 minutes.
- Une fois la cuisson terminée, mettre les betteraves dans un mixeur. Ajoutez la crème de soja, le vinaigre de framboise, le vinaigre balsamique, l'ail semoule, le sel et le poivre et mixez pendant 1 à 2 minutes.
- Assaisonnez à votre goût si besoin.
- Décorez votre préparation de quelques graines de courge ou graines de sésame. Le velouté est à déguster tiède ou froid (en guise de sauce).



Pâtes fraîches aux épinards et sauce légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 oignon rouge
1 poivron rouge
1 petite courgette
1 petite aubergine
Une poignée de tomates cerises
Huile d'olive
Sel et poivre

150 grammes de pousses épinards
200 grammes de farine (complète de préférence)
100 grammes de farine de semoule
De l'eau
2 à 4 cuillères à soupe de pesto végétarien

Préparation :

- Dans une poêle, faites revenir l'échalote et le vinaigre de riz à feu doux
- Laisser réduire jusqu'à absorption complète du vinaigre
- Ajouter le vin blanc et faite cuire le tout 3 minutes
- Ajouter la crème et le curcuma
- Laisser cuire 5 minutes
- Dans une poêle, faites cuire les filets de cabillaud dans un peu d'huile d'olive, 4 minutes de chaque côté
- C'est prêt !
- Arroser le poisson du jus de citron
- Déposer le poisson dans une assiette creuse avec sa sauce et la roquette
- Bon appétit !



Pour 4 personnes

Pilaf de riz brun

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.



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.



Pour 2 portions

Muesli exotique

Ingrédients :

- 200 g de mangue mûre
- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 c. À soupe de miel
- 300 g de yaourt au lait entier
- 4 cuillères à soupe d'avoine tendre
- graines de tournesol

Préparation :

- Faire griller les graines de tournesol dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre dans une assiette et faire refroidir.
- Éplucher la mangue et coupez les en dés 1 cm. Couper la banane en deux dans le sens de la longueur et la couper en demi-tranches. Arroser la moitié des fruits avec 1 cuillère à soupe de jus de citron vert dans un bol. Mettre les fruits restants avec 1 c. À soupe de jus de citron vert dans un grand récipient et les mettre en purée avec le bâtonnet.
- Mélanger la purée de fruits avec 1 cuillère à soupe de miel et de yaourt. Mélanger à l'avoine. Disposer avec les fruits restants et les graines de tournesol et servir avec un filet de miel

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

