



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** : Patate douce aux flocons d'avoine
- **Déjeuner** : Wrap aux crudités
- **Dîner** : Bibimbap végétarien

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Patate douce aux flocons d'avoine
- **Déjeuner** : Gratin de pommes de terre aux 2 légumes
- **Dîner** : Burger végétarien sans pain

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Cheesecake à la mangue
- **Déjeuner** : Gratin de pommes de terre aux 2 légumes
- **Dîner** : Tarte tatin de fenouil + salade

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Smoothie grenade et ananas
- **Déjeuner** : Gratin de pommes de terre aux 2 légumes
- **Dîner** : Tarte tatin de fenouil + salade

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Cheesecake à la mangue
- **Déjeuner** : Paupiettes de chou + pâtes complètes
- **Dîner** : Poulet aigre-doux + salade ou légumes

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Smoothie épinards-kiwi
- **Déjeuner** : Paupiettes de chou + quinoa
- **Dîner** : Galettes de petits-pois + salade ou légumes

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Pancakes à la courgettes
- **Déjeuner** : Cabillaud au vin blanc et curcuma
& riz complet noir basmati
- **Dîner** : Chaussons aux champignons + salade ou légumes

COLLATIONS :

- Barres de céréales à la banane et chocolat

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.
- 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.
- 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.





Patate douce aux flocons d'avoine

Pour 1 bol

Ingédients pour la pâte :

- 125g de flocons d'avoine
- 1 patate douce
- 1 banane mûre broyée
- 60ml de lait d'amandes
- 1 c.à.c de cannelle

- Une pincée de sel
- Garniture sur le dessus :
banane, noix et/ou beurre
d'amande

Préparation :

- Éplucher et couper la patate douce en morceaux dans la longueur.
- Passer les morceaux dans une rapeuse.
- Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine, la patate douce, la banane écrasée, le lait d'amande, la cannelle et le sel.
- Cuire au four à micro-ondes pendant environ 3 minutes.
- Ajouter les garnitures au choix.



Pour 4 wraps

Wrap aux crudités

Ingrédients :

- | | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| - 4 wraps au blé complet ou de maïs | - 1 avocat | - 1 poignée de salade verte type laitue |
| - 1 patate douce | - 1 yaourt grec (environ 150g) | |
| - 2 carottes ou 1 concombre ou 1 carotte + 1/2 concombre | - 1 cuillère à soupe de ciboulette déshydratée ou fraîche | |
| | - 1 cuillère à café de sel | |

Préparation :

- Épluchez la patate douce, coupez-la en morceaux (rondelles coupées de nouveau en 2) et faites-la cuire à la vapeur.
- Épluchez et coupez en lamelles ou morceaux les carottes et l'avocat.
- Dans un saladier, mélangez le yaourt, la ciboulette et le sel. Ajoutez les crudités (sauf la salade).
- Une fois cuite et refroidies, ajoutez les patates douces
- Dans une assiette, composez votre wrap : déposez-une poignée de salade au centre dans le sens de la longueur et le mélange de crudité par dessus.
- Roulez- le wrap et coupez le en rondelle s'il est servi pour l'apéritif. Attention serrez-le bien !



Bibimbap végétarien

Ingrédients :

- 110g de tofu ferme
- 90g de riz sauvage ou riz noir
- 1 carotte
- 50g de radis blancs
- 2 feuilles de chou kale
- 75g de shiitake
- vinaigre de riz : 1 cuillère à café

- sauce soja : 1 cuillère à café
- sucre de canne : 1 cuillère à café
- 2 oeufs
- 1 feuille nori coupée en lamelles
- graines de sésames noir et blanc
- huile d'olive

Ingrédients pour la marinade:

- sauce soja : 1 cuillère à café
- vinaigre de riz : 1 cuillère à café
- huile de sésame : 1 cuillère à café
- 1 morceau de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail hachée

Préparation :

- Dans un plat, mélangez tous les ingrédients de la marinade.
- Coupez le tofu et déposez-le dans le plat et arrosez-le de la marinade
- Filmez et placez le 1h au frais, en retournant les morceaux de temps en temps
- Faites cuire le riz
- Égouttez-le et laissez-le refroidir
- Coupez les carottes et les radis en bâtonnets
- Arrosez le tout de vinaigre de riz
- Retirez la tige centrale des feuilles de chou kale et émincez
- Dans une poêle, ajoutez un peu d'huile et faites revenir le chou kale 5 minutes
- Réservez
- Faites revenir les champignons 2 minutes avec la sauce soja et le sucre
- Faites cuire les oeufs au plat dans un peu d'huile
- Dans les bols, répartissez le riz, les légumes, les champignons, le tofu et les feuilles nori
- Surplombez chaque bol d'un oeuf et parsemez de graines de sésame



Pour 4 personnes

Gratin de pommes de terre aux 2 légumes

Ingrédients :

- 5 pommes de terre
- 1 fenouil
- 500g de choux de bruxelles
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 poignée de graines de courge
- 1 cuillère à soupe de thym
- huile d'olive
- sel
- poivre
- 25cl crème de riz
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez les légumes et coupez-les en morceaux (vous pouvez laisser la peau des pommes de terre) en les déposant au fur et à mesure dans un saladier.
- Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles pour l'ajouter aux autres légumes et mélangez avec du sel, du poivre et le thym.
- Dans un plat à gratin, déposez un fond d'huile et recouvrez d'ail préalablement épluché, coupé et pressé (n'oubliez pas d'enlever le germe c'est ce morceau qui n'est pas digeste).
- Répartissez les légumes dans le plat et déposez une poignée de graines de courges.
- Laissez cuire au four environ 25 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient tendres).
- Pendant ce temps, préparez la sauce. Versez la crème de riz dans une casserole et laissez chauffer à feu doux. Ajouter le jus de citron, du sel, du poivre et réservez.
- Montage : dans 4 assiettes creuses, versez la sauce équitablement puis déposez les légumes par dessus.
- Dégustez chaud !



Pour 4 burgers végétarien

Burger végétarien sans pain

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.



Cheesecake à la mangue et matcha

Pour 6 personnes

Ingrédients pour la pâte:

- 140g d'amandes entières
- 175g de dattes sans noyaux
- 45ml d'huile de noix de coco fondue

Ingrédients pour le cheesecake :

- 120g de noix de cajou
- 30ml d'huile de noix de coco fondue

- 30ml de sirop d'érable

- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de noix de coco
- 1 grosse mangue

Ingrédients pour le matcha :

- 120g de noix de cajou
- 30ml d'huile de noix de coco fondue

- 30ml de sirop d'érable

- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c. à soupe de crème de noix de coco

- 1/2 à soupe de poudre de matcha

- Faites tremper les noix de cajou 2h dans un grand saladier d'eau chaude. Couvrir le tout d'un couvercle, jusqu'à qu'elles soient moelleuses

Préparation de la pâte :

- Mixez tous les ingrédients de la pâte ensemble
- Placez la pâte dans un moule en silicone
- Étalez la pâte jusqu'à qu'elle soit bien homogène
- Placez le tout au congélateur

Préparation de la mangue :

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse
- Étalez la crème sur le moule, sorti du congélateur
- Placez le tout dans le congélateur, environ 1h

Préparation du matcha :

- Mixez tous les ingrédients de la crème de matcha ensemble jusqu'à obtenir une consistance crémeuse
- Puis placez la crème 30 mins au frigo
- Grâce à une douille ou une cuillère, décorez le cheesecake à la mangue de crème matcha.
- Placez le cheesecake au congélateur 1 à 2h
- Sortez-le 15 mins avant de le servir



Pour 4 personnes

Tarte tatin de fenouil + salade

Ingrédients :

- 3 fenouils
- 1 oignon
- 1 échalote
- du sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- du beurre végétal
- 1 poignée de noisettes
- 1 pâte feuilletée (ou une pâte brisée)
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer votre four à 160°C.
- Laver les fenouils et les découper en tranches de 2 à 3 cm.
- Dans une grande poêle, faire fondre 1 c à s de beurre végétal et ajouter 2 c à s de sirop d'érable afin de former un léger caramel (rajouter un peu d'eau si le caramel est trop épais).
- Faire revenir les tranches de fenouil, à feu moyen/fort, dans le caramel 4 à 5 minutes de chaque côté, en salant et poivrant chaque côté. Réserver.
- Émincer l'oignon et l'échalote puis les faire revenir à feu moyen quelques minutes afin qu'il soit légèrement translucides.
- Beurrer légèrement un moule dentelé. Disposer les tranches de fenouil dans le moule, compléter les espaces avec l'oignon et l'échalote. Parsemer de noisettes concassées.
- Couvrir avec la pâte en bordant les bords afin que les légumes soient bien serrés.
- Faire cuire à 160°C pendant 20 à 25 min (la pâte doit être bien dorée).
- Une fois cuite, sortir la tarte du four et laisser refroidir 10 minutes. Démouler la tarte en la retournant rapidement et déguster 🍴



Smoothie grenade et ananas

Pour 2 personnes

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 !



Paupiettes de chou + pâtes complètes Pour 4 personnes

Ingrédients :

- chou x1
- oignon blanc ou jaune x1
- 400 g de pulpe de tomate
- 400 g de substitut de viande vegan (à base de soja texturé ou de seitan)
- de l'huile d'olive
- sucre ou de sirop d'agave : 1 cuillère à soupe
- 1 pincée de sel et de poivre
- ail en poudre ou ail pressé : 1 cuillère à café
- bouillon de légume
- Ficelle alimentaire.

Préparation :

Séparer et laver les feuilles du chou. Mettre de côté 2 feuilles de chou par paupiettes. Hacher le reste du chou très finement.

Éplucher et émincer l'oignon.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir l'oignon. Une fois translucide, ajouter 1 c.à.s de sucre (ou sirop d'agave) et faire légèrement caraméliser l'oignon.

Ajouter le chou émincé finement et faire cuire jusqu'à ce que le chou soit bien tendre.

Ajouter le substitut de viande et la pulpe de tomate et faire cuire 3 à 4 minutes à feu moyen. Saler et poivrer et ajouter l'ail. Laisser cuire 3 à 4 minutes.

Faire bouillir 1,5 litre d'eau avec un bouillon de légume.

Une fois que l'eau bout, plonger les feuilles de chou entières et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendre. Sortir les feuilles de chou délicatement de l'eau, les égoutter et les laisser refroidir jusqu'à ce qu'elles soient manipulables.

Pour la dressage des paupiettes de chou :

Placer 2 feuilles de chou en décalé, les farcir avec 2 c.à.s de farce.

Refermer délicatement la paupiette et la ficeler avec de la ficelle alimentaire.

Placer les paupiettes dans un plat et faire cuire au four (mode grill) pendant 5 à 10 minutes.

Servir les paupiettes accompagnées de purée de pommes de terre / haricots blancs et un léger coulis de tomate.



Pour 4 personnes

Poulet aigre-doux + salade ou légumes

Ingrédients :

- 2 escalopes de poulet ou 200 grammes de tofu fumé
- 1 poivron rouge
- 1 oignon blanc
- 2 carottes
- huile végétale (de type ISIO 4)
- Quelques brins de coriandre.

Ingrédients pour la sauce :

- 20 cl de concentré de tomate et 10 cl de pulpe de tomate
- De l'ananas en conserve
- 25 cl du jus de la conserve d'ananas
- 2 c à café d'ail
- 2 c à soupe de sauce soja

- 3 à 4 c à soupe de vinaigre de vin
- 1 c à café de 5 épices
- 1 c à soupe de fécule de maïs (de type Maïzena)
- Poivre

Préparation :

- Découper le poulet ou le tofu en gros dès.
- Éplucher et découper les légumes et l'ananas en gros dès (de la même taille que le poulet/tofu).
- Dans un wok (ou une grande poêle à bords hauts), faire chauffer 1 c à soupe d'huile. Faire revenir à feu vif le poulet (ou le tofu) jusqu'à ce qu'il soit saisi.
- Ajouter les légumes découpés et faire revenir le tout à feu vif pendant 4 à 5 minutes, en remuant (les légumes doivent être saisis : légèrement cuits mais encore fermes).
- Pour la sauce : mélanger le concentré de tomate, la pulpe de tomate, le jus d'ananas, le vinaigre, la sauce soja, l'ail, le 5 épices et 1 pincée de poivre puis goûter (le goût de l'aigre-doux doit être équilibré entre le sucré, le vinaigré, le goût de la tomate et celui des épices).
- Diluer 1 c à soupe de fécule de maïs dans un verre d'eau froide. Bien mélanger puis ajouter au reste de la sauce, mélanger de nouveau.
- Verser la sauce dans le reste de la préparation et laisser cuire 5 à 10 minutes à feu doux afin que la sauce épaississe, que le poulet et que les légumes finissent de cuire.
- Servir l'aigre-doux accompagné de riz blanc et décoré de feuilles de coriandre.



Pour 2 smoothies

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 :

- Dans un thermomix ou un mixeur, déposez tous les ingrédients et mixez quelques instants.
- 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.



Galettes de petits-pois + salade ou légumes

Ingrédients :

- 300g de petits-pois égouttés
- 100g de farine de pois chiche (ou autre farine au choix)
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- huile pour la cuisson (coco, olive, sésame...)

Préparation :

- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
- Mixez le tout à l'aide d'un robot ou d'un thermomix.
- Si le mélange est trop sec, vous pouvez ajouter du lait végétal ou du bouillon de légume. Si le mélange est trop liquide, ajoutez de la farine.
- Dans une poêle versez une cuillère à café d'huile et l'étaler. Puis déposer une grosse cuillère du mélange pour former une galette. Laissez cuire 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la galette soit dorée.
- A déguster chaud en accompagnement ou dans vos burgers !



Pancakes à la courgette

Ingrédients :

- 200g de courgettes
- 2 oeufs
- 160g de farine complète
- 1 pincée de sel et/ou de poivre
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 200ml de lait végétal au choix
- 1 cuillère à café de levure
- huile pour la cuisson (de préférence coco désodorisée, sésame ou olive)

Préparation :

- Lavez les courgettes et épluchez-les (un coup sur 2 car la peau des courgettes est riche en vitamines), puis râpez-les et mettez-les de côté.
- Battez les œufs dans un saladier puis, ajoutez le lait, la farine et la levure.
- Remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez ensuite les courgettes râpées, le parmesan et le sel et poivre selon vos goûts.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et versez la pâte au fur et à mesure pour réaliser vos pancakes à la courgette.



Cabillaud au vin blanc et curcuma + riz complet

Ingrédients :

- 2 échalotes ciselées
- 4 c. à soupe de vinaigre de riz
- 40cl de crème de soja
- 2 c. à café de curcuma
- 4 filets de cabillaud
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- Quelques feuilles de roquettes
- 40cl de vin blanc sec

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 environ 8 chaussons

Chaussons aux champignons + salade ou légumes

Ingrédients :

- 100g de champignons de paris
- 100g de céleri branche
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe de pesto vert
- 1 pâte feuilletée
- 1 oeuf + 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe d'estragon
- option : 100g de fêta

Préparation :

- Faire chauffer votre four à 180°C.
- Dans un wok faire revenir avec un peu d'huile, les champignons, le céleri et l'oignon préalablement lavés/époussés et coupés en petits morceaux.
- Une fois les légumes tendres, ajouter le pesto, l'oeuf et l'estragon. Salez et Poivrez. Vous pouvez ajouter de la fêta si vous le souhaitez.
- Remuez.
- A l'aide d'un emporte pièce, découpez des cercles dans votre pâte feuilletée.
- Déposez les cercles de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou sur un plat avec moules à gâteaux.
- Recouvrez d'une cuillère à soupe du mélange puis redéposez un cercle de pâte dessus.
- Avec vos doigts ou une fourchette appuyez sur les côtés pour lier les 2 pâtes entre elles.
- A l'aide d'un pinceau à cuisine, recouvrir la pâte du dessus de jaune d'oeuf pour la faire dorer.
- Laissez cuire 20 minutes au four et dégustez.



Pour environ 8 chaussons

Barres de céréales au chocolat

Ingrédients :

- 180 g de flocons d'avoine
- 60 g de pépites de chocolat noir bio
- 1 banane
- 60 g de noisettes ou d'amandes concassées
- 30 g de sirop d'agave

Préparation :

- Préchauffer votre four à 180°C
- Écraser votre banane avec le sirop d'agave et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir une compote.
- Ensuite, dans un récipient, mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat noir et les noisettes concassées.
- Puis, ajouter votre mélange de banane et remuez le tout.
- Dans un moule carré ou rectangulaire, mettre du papier cuisson et verser votre mixture. Faire-en sorte de la tasser uniformément, pour éviter que les bars s'effritent après la cuisson.
- Enfourner pendant 20 à 25 minutes.
- Enfin, laisser refroidir et découper vos barres de céréales.

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