



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 de quinoa
- **Déjeuner** : Dinde épicée avec salade de boulghour et grenade
- **Dîner** : Pommes de terre rouge au parmesan et à l'ail

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Latte doré
- **Déjeuner** : Purée de pommes de terre et haricots blancs vegan
- **Dîner** : Bricks chèvre et miel

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Cheesecake sans lactose à la mangue et matcha
- **Déjeuner** : Chili végétarien
- **Dîner** : Chausson aux champignons

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Pain au chocolat maison
- **Déjeuner** : Gratin de pomme de terre aux 2 légumes
- **Dîner** : Tarte au potimarron healthy

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge de quinoa
- **Déjeuner** : Burger de patate douce paléo
- **Dîner** : Dinde épicée avec salade de boulghour et grenade

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Pancakes vegan au pain d'épices
- **Déjeuner** : Pad thai végétarien au chou violet
- **Dîner** : Tarte au potimarron healthy

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Latte doré
- **Déjeuner** : Purée de pommes de terre et haricots blancs
- **Dîner** : Pâtes à la citrouille et vodka

COLLATIONS :

- Barres de céréales

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 de quinoa

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 60g de quinoa
- 225 ml de lait d'amande
- 10 g de sirop d'érable (optionnel)
- 1/2 cas de cassonade (optionnel)
- 1/2 cac d'extrait d'arôme naturel de vanille
- 1 pincée de cannelle en poudre.

Préparation :

Rincez abondamment le quinoa à l'eau froide. Egouttez-le et placez-le dans une grande casserole. Couvrez avec le lait d'amande. Ajoutez le sucre en poudre, la cassonade, l'extrait d'arôme naturel de vanille et la cannelle en poudre.

- Couvrez la casserole et faites chauffer à feu vif.
- Dès les premiers bouillons du lait d'amande, baissez la cuisson à feu doux et laissez mijoter pendant 25 minutes environ, surveiller que cela n'accroche pas en remuant régulièrement
- Retirez ensuite la casserole du feu et laissez tiédir le porridge.
- Dressez le porridge en le répartissant dans un bol Couvrez-le de film alimentaire et réservez-le une nuit au réfrigérateur.
- Recouvrir du topping de votre choix le lendemain matin.



Pour 4 personnes

Dinde épicée avec salade de boulghour et grenade

Ingrédients :

- | | | |
|--|---|---|
| - 2 cuillère à soupe chacun d'aneth, de persil et de menthe hachés | - 1 cuillère à soupe de harissa | - 250g de boulghour ou un mélange au quinoa |
| - zeste et jus 1 citron | - 500g de filets de poitrine de dinde | - 2 tomates, hachées |
| | - 2 cuillères à soupe de vin blanc ou d'eau | - ½ concombre, coupé en dés |
| | | - 100g de graines de grenade |

Préparation :

- Chauffer le four à 200C
- Mélanger ensemble la moitié des herbes, la moitié du zeste et du jus de citron et toute la harissa avec un peu d'assaisonnement. Frottez la dinde dans la marinade et laissez reposer 5 minutes (ou jusqu'à 24 heures au réfrigérateur).
- Disposer une grande feuille de papier aluminium. Mettre la dinde et la marinade, et le vin ou l'eau, sur le dessus, puis recouvrir d'une autre couche de papier d'aluminium, plier et fermer les bords pour sceller. Transférer sur la plaque, puis cuire au four pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Pendant ce temps, préparez la salade. Faire cuire le boulghour en suivant les instructions de l'emballage.
- Égoutter, puis mélanger avec les herbes restantes, le zeste et le jus de citron, ainsi que les tomates, le concombre et les graines de grenade.
- Trancher la dinde et servir sur la salade avec le jus du papier d'aluminium versé sur le dessus.
- Préparation végétarienne : Salade halloumi et boulghour
- Trancher finement un paquet de 250g de halloumi, puis mariner selon la recette de dinde.
- Préparer la salade selon la recette de dinde, en ajoutant 3 cuillères à soupe d'olives noires coupées en deux.
- Griller le halloumi, en le tournant, pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant de chaque côté, puis servir avec la salade et une cuillerée de yogourt grec.



Pommes de terre rouge au parmesan et à l'ail

Ingrédients :

- 10 pommes de terre rouges
- huile d'olive
- 50g de parmesan
- quelques branches de romarin
- quelques feuilles de persil
- 2 gousses d'ail

Préparation :

- Préchauffer le four à 200 °C. Vaporiser une plaque de spray de cuisson, puis saupoudrer de farine.
- Couper les pommes de terre en morceaux. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec l'huile d'olive. Ajouter le parmesan, le romarin et saupoudrer de sel et de poivre selon votre goût, puis mélanger pour répartir uniformément.
- Verser le mélange sur la plaque préparée et étaler en une couche uniforme.
- Cuire au four jusqu'à ce que cela soit doré.
- Retirer du four, ajouter l'ail et mélanger. Remettre au four et cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.
- Parsemer de persil et servir immédiatement.



Latte doré

Ingrédients :

- 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.



Pour 6 personnes

Purée de pommes de terre et haricots blancs

- 800g de pommes de terre pelées

- Tablette de bouillon

- 1/2 tasse de lait d'amande

- 3 gousses d'ail émincé

- 1/4 cuillères à café de sel et de poivre

- 1 échalote tranchée

- herbes fraîches (thym, basilic, etc.)

- 3 feuilles de sauge

- 2-4 cuillères à soupe de lait de coco ou d'amande.

- 500g d'haricots blancs égouttés et rincés

- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Laver et peler les pommes de terre. Les déposer dans une mijoteuse.

- Ensuite, faites votre purée d'haricots blancs. Déposer les haricots, la moitié du bouillon, les feuilles de sauge (sans les tiges), 2 petites gousses d'ail (pelées), le sel, le poivre et l'huile dans un robot. Mélanger jusqu'à ce que cela soit crémeux. Goûter et voir si c'est à votre goût. Ajouter de nouveau du sel/poivre/assaisonnement si désiré. Réserver.

- Ajouter ensuite l'autre moitié du bouillon, le lait d'amande, la dernière gousse d'ail, du sel et du poivre, l'échalote tranchée à vos pommes de terre dans la mijoteuse. Mélanger tout ensemble.

- Maintenant, verser la purée de haricots blancs sur les pommes de terre dans la mijoteuse avec quelques herbes / sauge sur le dessus. Hacher les herbes et/ou la sauge en morceaux. Réserver.

- Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 4 heures, en remuant à mi-cuisson



Bricks chèvre et miel

Pour environ 10 bricks

Ingrédients pour la pâte:

- 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 miel 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.



Cheesecake sans lactose à la mangue et matcha Pour 6 personnes

Ingédients pour la pâte:

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

fondue

30ml de sirop d'érable
1 sachet de sucre vanillé
2 c. à soupe de noix de coco
1 grosse mangue

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

Pour le cheesecake à la mangue:

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

Pour la crème de matcha :

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

Préparation :

- Préparation du gâteau healthy sans lactose :
- 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

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

Le cheesecake 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

La crème de 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 2 personnes

Chili végétarien

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon blanc
- 1 poivron jaune
- 2 carottes
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de poudre de chili doux
- 2 cuillères à café de cumin
- ½ cuillère à café d'origan
- 1 feuille de laurier
- 1 boîte de tomates écrasées
- 1 boîte de sauce tomate
- 2 boîtes de haricots noirs
- 2 boîtes de haricots rouges
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation :

- Coupez vos légumes en dés.
- Dans un fait-tout, chauffez l'huile d'olive à feu vif. Ajoutez l'oignon, les carottes et le poivron et faire sauter environ 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Réduisez le feu et ajoutez l'ail, le sel, la poudre de chili, le cumin, l'origan, le laurier et la cannelle. Remuez jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés d'épices. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes, en prenant soin de ne pas brûler l'ail.
- Ajoutez les tomates et la sauce tomate, puis remuez pour déglacer le fond de la casserole. Ajoutez tous les haricots, le miel, le bouillon, sel et poivre.
- Faites mijoter à couvert pendant 30 à 60 minutes. Eteignez le feu et laissez reposer 30 à 60 minutes si possible pour épaissir.
- Ce plat se conservera au réfrigérateur pendant trois jours dans un pot couvert. Jusqu'à trois mois dans des récipients hermétiques au congèle.
- Servez avec votre choix de garnitures (citrons vert, avocats, chips de tortilla, coriandre fraîche...).



Pour environ 8 chaussons

Chaussons aux champignons

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/épluchés 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 4 pains

Pain au chocolat maison

Ingrédients :

- 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.



Gratin de pomme de terre aux 2 légumes Pour 4 personnes

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 6 à 8 personnes

Tarte au potimarron

Ingrédients pour la pâte brisée :

- 100 g de farine de blé bio T80
- 100 g de farine de châtaigne et riz
- 90 g de beurre mou (à température ambiante)
- 1/2 verre d'eau
- 1 pincée de sel marin

Pour la garniture :

- 500 à 600 g de potimarron bio
- 1 gros oignon bio, pelé
- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œuf
- sel marin et poivre du moulin

Préparation :

- Dans un bol, mélanger les farines et le sel, puis en malaxant du bout des doigts, incorporer le beurre pommade. Ajouter un peu d'eau afin d'obtenir la consistance de pâte idéale. Laisser reposer au frais au moins 30 min avant d'abaisser la pâte dans un moule à tarte. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et réserver (pour plus de croustillant, on peut cuire la pâte à blanc pendant 10 min).
- Couper le potimarron en deux et le vider de ses pépins, sans le peler. Le tailler en gros morceaux et le cuire avec l'oignon émincé : soit à la vapeur (20 min environ), soit au four dans un petit fond d'eau, à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.
- Verser dans une casserole et réduire le tout en purée fine à l'aide d'un mixeur plongeur. Sur feu doux, ajouter les œufs en mélangeant pour que l'ensemble soit cuit (de 5 à 10 min). Eteindre le feu, ajouter une pincée de sel et le poivre. Étaler le mélange sur la pâte brisée et enfourner à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Servir chaud avec une belle salade du jardin.



Pour 2 burgers

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. Enfourez 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 !



Pancakes vegan au pain d'épices

Pour 1 personne

Ingrédients pour les pancakes:

130g de farine
1 cuillère à soupe d'épice de pain d'épice
2 cuillères à soupe de cassonade
1 cuillère à soupe de levure chimique
1 pincée de sel
25cl de lait de coco à la vanille

Ingrédients pour le sirop :

10cl de sirop d'érable
1 cuillère à soupe de confitures de gingembre

Préparation :

- Mélanger le sirop d'érable et la confiture de gingembre. Laisser reposer à température ambiante pendant la préparation des crêpes.
- Mélanger la farine, les épices au pain d'épices, la cassonade, la poudre à pâte et le sel à la fourchette. Ajouter le lait de coco, remuer jusqu'à ce que la pâte se forme et qu'il ne reste plus de gros grumeaux. Graisser la plaque avec un peu d'huile végétale. Chauffer à feu moyen pendant 1-2 minutes. Verser la pâte à crêpes par 5cl.
- Retourner une fois que de petites bulles apparaissent sur le dessus (1-2 minutes). Cuire 1-2 minutes de l'autre côté.
- Diminuer légèrement le feu après le premier lot de crêpes pour éviter qu'elles ne brûlent. Huiler entre temps. Servir les crêpes garnies de beurre végétalien et d'un généreux filet de sirop d'érable au gingembre.



Pad Thai végétarien au chou violet

Ingrédients :

1 sachet de nouilles	2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
2 carottes	1 cuillère à café d'huile de sésame grillé
60 g de coriandre hachée	1 gousse d'ail frais
120 g de chou violet	1 branche de gingembre frais
60 g de cacahuètes hachées	1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou miel brut/édulcorant au choix)
Basilic (pour la garniture)	2 càs de beurre de cacahuète (ou du beurre d'amande)
Pour la sauce :	1 cuillère à café de sauce piquante
80 ml d'eau chaude	
60 g de tamari (sauce de soja sans blé)	

Préparation :

- Préparez les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage.
- Coupez et râpez les carottes et le chou violet.
- Remplissez une casserole d'eau, ajoutez une bonne pincée de sel et portez-la à ébullition. Ajoutez alors les carottes et le chou et laissez cuire 20 minutes.
- Préparez la sauce dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
- Pour le dressage : servir les nouilles, les carottes et la sauce dans un grand bol. Garnir de coriandre, de chou violet, de cacahuètes et de basilic.
- Servir chaud ou froid.



Tarte au potimarron healthy

Pour 6 à 8 personnes

Ingrédients pour la pâte brisée:

- 100 g de farine de blé bio T80
- 100 g de farine de châtaigne et riz
- 90 g de beurre mou (à température ambiante)
- 1/2 verre d'eau
- 1 pincée de sel marin

Pour la garniture :

- 500 à 600 g de potimarron bio
- 1 gros oignon bio, pelé
- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œuf
- sel marin et poivre du moulin

Préparation :

- Dans un bol, mélanger les farines et le sel, puis en malaxant du bout des doigts, incorporer le beurre pommade. Ajouter un peu d'eau afin d'obtenir la consistance de pâte idéale. Laisser reposer au frais au moins 30 min avant d'abaisser la pâte dans un moule à tarte. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et réserver (pour plus de croustillant, on peut cuire la pâte à blanc pendant 10 min).
- Couper le potimarron en deux et le vider de ses pépins, sans le peler. Le tailler en gros morceaux et le cuire avec l'oignon émincé : soit à la vapeur (20 min environ), soit au four dans un petit fond d'eau, à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.
- Verser dans une casserole et réduire le tout en purée fine à l'aide d'un mixeur plongeur. Sur feu doux, ajouter les œufs en mélangeant pour que l'ensemble soit cuit (de 5 à 10 min). Eteindre le feu, ajouter une pincée de sel et le poivre. Étaler le mélange sur la pâte brisée et enfourner à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Servir chaud avec une belle salade du jardin.



Pâtes à la citrouille et vodka

Pour 6 personnes

Ingrédients pour la pâte brisée:

- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 200g champignons tranchés
- 1 oignon jaune haché finement
- 4 gousses d'ail émincées
- Sel
- 3 cuillère à soupe de piment de Cayenne écrasés
- 2 cuillère à café de muscade râpée
- 100g de concentré de tomates
- 125ml de vodka
- 250ml de purée de citrouille
- 190ml de lait de coco
- 1 botte de chou palmier grossièrement hachée
- Quelques feuilles de thym frais
- Pâtes
- Fromage parmesan fraîchement râpé pour le service

Préparation :

- Remplir une casserole d'eau et chauffer à feu vif. Saler abondamment et porter à ébullition pendant la préparation des autres ingrédients. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une marmite ou dans une grande poêle à feu moyen. Mettre les champignons à plat et cuire, sans les mélanger, jusqu'à ce que le fond soit doré, environ 3 minutes. Remuer et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient ramolli. Transférer dans un bol. Ajouter les 2 cuillères à soupe restantes d'huile et l'oignon dans la poêle. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, environ 5 minutes. Ajouter l'ail, le sel, le piment de Cayenne et la muscade; cuire 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
- Ajouter le concentré de tomates et remuer pour bien enrober. Poursuivre la cuisson en remuant souvent jusqu'à ce que la pâte soit bien rouge, environ 5 minutes. Ajouter la vodka au déglacement, en remuant. Cuire 1 minute pour laisser évaporer un peu d'alcool.
- Incorporer la purée de citrouille, le lait de coco; réduire le feu à doux. Une fois que l'eau des pâtes est bouillante, ajouter les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient presque al dente. Ajouter le chou frisé pendant la dernière minute de cuisson. Transférer les pâtes cuites et le chou frisé dans la poêle avec la sauce. Incorporer un peu d'eau de cuisson des pâtes jusqu'à ce que la sauce devienne lisse et brillante et recouvre chaque morceau de pâtes. Incorporer les feuilles de thym frais et garnir de parmesan, si désiré.



Barres de céréales

Pour 10 barres

Ingrédients :

- 150 g de flocons d'avoine
- 1 banane et demie mûres
- 1 cuillère à soupe de miel
- son d'avoine : 30g
- canneberge sèches ou cranberries : 30g
- amandes concassées ou de noisettes : 30g
- graines de lin : 30g

Préparation :

- Versez la pâte dans un moule entassant bien avec le dos d'une cuillère.
- Enfourner pour 25 minutes à 180°.
- Quelques minutes après la sortie du four, découper la pâte en 10 barres de taille régulière.
- Lorsque c'est bien froid, vous pouvez démouler.

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

