



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** : Gâteau de betterave
- **Déjeuner** : Orecchiettes au chou
- **Dîner** : Kofta de courgettes

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge aux fruits secs
- **Déjeuner** : Tarte aux légumes
- **Dîner** : Vélouté de potimarron et patates douces

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Gâteaux de betterave
- **Déjeuner** : Parmentier de tofu
- **Dîner** : Tarte aux légumes

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge aux fruits secs
- **Déjeuner** : Galette de betterave à l'avoine
- **Dîner** : Parmentier de tofu

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Fruits sec et thé vert
- **Déjeuner** : Sandwich végétarien
- **Dîner** : Brochettes de tempeh et leur petite sauce

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Gâteaux de betterave
- **Déjeuner** : Bibimbap végétarien
- **Dîner** : Soupe de légumes rapide

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner & Déjeuner** : Croque mr au tofu et légumes
- **Dîner** : Curry de lentilles

COLLATIONS :

- Houmous healthy + crackers
- Gâteaux de betterave

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.





Gâteau à la betterave

Pour 6 gâteaux

Ingrédients pour la pâte :

- 250g de betteraves (environ 3 petites)
- 175 g de farine
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 1 pincée de levure chimique (ou de bicarbonate de soude recouvert d'un peu de jus de citron)
- 2 oeufs
- 60ml de lait végétal (noisette, amande, riz ou soja)
- 75g de cassonade
- 55 g de beurre (ou de beurre végétal)
- 60ml d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher et râper les betteraves puis réserver.
- Dans un bol, mélangez la farine, le cacao, la levure et le sel et réservez.
- Dans un bol, fouettez le lait et les œufs ensemble, réservez.
- Dans un robot mixeur type thermomix, mélangez la cassonade, le beurre et l'huile. Puis ajouter le mélange de lait et enfin le mélange de farine.
- Ajoutez les betteraves et bien incorporer le tout, pour avoir une préparation bien homogène.
- Versez le mélange dans des moules à cupcakes (ou un grand moule) et cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant environ 25 minutes.
- Pour le glaçage, mélangez à l'aide d'un batteur électrique les petits-suisse, le sucre glace et le jus de citron jusqu'à ce que le mélange forme une crème épaisse.
- Pour un effet crème chantillys, utilisez un siphon à cuisine.

Lundi / Mercredi / Samedi :
petit-déjeuner



Pour 4 repas individuels

Orecchiettes au chou romanesco et ail

Ingrédients pour la pâte :

- 500g d'orecchiettes
- 2 choux romanesco
- 25cl de crème liquide végétale ou du tofu soyeux mixé

- 2 gousses d'ail
- 1 citron jaune bio
- Parmesan râpé (en option)
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel marin
- Poivre

Préparation :

- Séparez les feuilles des choux romanesco et lavez-les.
- Faites-les cuire à la vapeur pendant 8 minutes puis réservez.
- Lavez le citron et à l'aide d'une râpe à microlames, prélevez son zeste.
- Pelez et écrasez les gousses d'ail.
- Dans une casserole, faites chauffer doucement la crème avec le zeste de citron et les gousses d'ail écrasées.
- Salez et poivrez.
- Couvrez et laissez infuser 10 minutes hors du feu.
- Filtrez à l'aide d'une passoire fine ou d'un tamis pour retirer les zestes de citron.
- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante, le temps indiqué sur l'emballage.
- Egouttez-les et arrosez-les d'huile d'olive.
- Remettez les pâtes dans la casserole, ajoutez les fleurettes de chou romanesco et la crème ou tofu mixé.
- Mélangez et servez aussitôt avec le parmesan râpé.



Kofta de courgettes et curry

Pour 2 repas individuels

Ingrédients :

- 2 petites courgettes (environ 350G)
- 50g de farine de pois chiches
- 1 pincée de sel
- 1 pincée poudre de piment
- huile de tournesol ou de sésame pour la friture (il est aussi possible de les cuire au four)
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

- 2 oignons, hachés grossièrement
- 1 pincée de piment
- 2 gousses d'ail, hachées grossièrement
- 1 cm de gingembre frais, pelé et haché grossièrement
- 2 tomates, hachées grossièrement
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates

- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de massala
- 1 pincée de curcuma moulu
- 1 pincée de curry
- 1 cuillère à café de feuilles de fenugrec séchées (en option)
- 1 cuillère à soupe de crème de soja ou de fromage blanc 0%

Préparation :

- Pendant ce temps, préparez les koftas.
- Râpez les courgettes et à l'aide de vos mains, essorez l'excès d'eau.
- Mettez les courgettes râpées dans un bol avec la farine de pois chiches, le sel, la poudre de piment et l'amchoor, puis mélangez.
- Le mélange se liera au fur et à mesure que vous remuez.
- Faites chauffer une poêle ou une sauteuse et ajoutez un peu d'huile. Vous pouvez aussi opter pour l'option cuisson au four (200°C environ 20 minutes dans un plat

recouvert d'un peu d'huile).

- Façonner le mélange de kofta en 8 boules, puis les presser légèrement en galettes.
- Faites frire lentement, par lots de 3 ou 4, à feu doux pendant 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites – n'essayez pas d'utiliser une chaleur élevée car elles brûleront rapidement.
- Verser la crème de soja (ou fromage blanc) dans le curry, puis versez-la dans des bols ou assiettes creuses et placez les kofta cuites sur le dessus.
- Servir avec des légumes verts.



Pour 2 bols

Porridge aux fruits secs

Ingrédients :

Pour le porridge

- 80g de céréales
- 50cl lait d'amande
- 1 pincée de sel

Pour la garniture

- quelques fruits sec
- fruits frais
- un peut de fruits confits
- oléagineux toastés
- noix de coco
- crème de soja ou d'avoine
- sirop d'érable

Préparation :

- Dans une casserole, mélangez à froid la céréale avec le liquide choisi pour la cuisson
- Ajoutez une pointe de sel
- Portez à ébullition en remuant constamment jusqu'à que le mélange s'épaississe
- Ajoutez plus de liquide si nécessaire
- Couvrez et laissez cuire sur feu très doux



Pour 4 repas individuels

Tarte aux légumes et fromage de chèvre

Ingrédients :

- pâte à tarte
- 1 fenouil
- 1 poireau
- 1 oignon
- 100g de fromage de chèvre
- 2 oeufs
- 25cl de crème (ou crème de soja).

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver, éplucher et couper en morceaux le fenouil, l'oignon et le poireaux.
- Faire revenir les légumes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un saladier, mélanger le fromage, les oeufs, la crème puis ajouter les légumes.
- Déposer la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Piquer la tarte avec une fourchette et verser le mélange.
- Faire cuire 25 à 30 min.
- Dégustez avec une grosse salade composées.



Pour 4 repas individuels

Velouté de potimarron et patate douce

Ingédients pour le gâteau :

- 1 potimarron
- 1 patate douce
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s de purée de noisettes
- 1 c.à.c de miel

- 15 cl de lait végétal au choix
- 1 pincée de muscade
- sel et poivre

Préparation :

- Coupez le potimarron en grosses lamelles et évidez l'intérieur (pépins et filaments) sans retirer la peau.
- Épluchez et coupez en morceaux la patate douce et l'ail (retirez le germe à l'intérieur c'est cette partie qui est moins digeste).
- Dans une casserole d'eau salée, faire cuire le potimarron, la patate douce et l'ail.
- Une fois les légumes tendres, videz l'eau et égouttez.
- Placez les légumes dans un mixeur, ajoutez la purée de noisette, le miel, la muscade, le sel, le poivre et le lait végétal et mixez le tout.
- Si la texture vous paraît trop épaisse, ajoutez plus de lait végétal.
- Au service, vous pouvez déposer quelques graines de courges ou feuilles de basilic ou persil pour la déco.



Parmentier de tofu

Pour 4 repas individuels

Ingrédients :

Pour la garniture :

- 300g de tofu
- 1 oignon
- 6 champignons de Paris frais
- 1 c à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Éplucher les pommes de terre et coupez-les en cubes.
 - Écossez les petits pois s'ils sont frais, rincez-les s'ils sont en conserve.
 - Épluchez et coupez la courgette en morceaux.
 - Déposez tous les légumes dans une casserole et remplie d'eau et faire cuire 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendre.
 - Égouttez les légumes et reversez-les dans la casserole vide.
 - Écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette puis fouettez bien le tout en versant le lait de soja petit à petit.
 - Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade.
 - Cuire et mixer les lentilles corail jusqu'à obtenir une sorte de pâte bien lisse et légère, puis déposez les lentilles ou l'huile végétale dans un saladier et réservez.
- Préchauffer le four à 180°C

Pour la purée :

- 600g de pommes de terre
- 100g de petits pois
- 1 petite courgette
- 10cl de lait de soja
- 1,5cl d'huile végétale ou 15g de lentilles corail
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de Noix de muscade

La garniture :

- Émiettez le tofu.
- Pelez l'oignon et émincez-le finement, puis faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Coupez les champignons en lamelles et ajoutez-les dans la poêle. Remuez.
- Ajoutez le tofu et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- Déposez le tout dans un plat à gratin et recouvrez le tout de la purée de légumes.
- Enfournez pour 30 à 45 minutes de cuisson, jusqu'à ce que la purée commence à dorer.



Pour 4 repas individuels

Galette de betterave à l'avoine

Ingrédients pour les galettes :

- 500g de betteraves
- 2 oignons rouges
- 150g de noisettes
- 4 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 400g de flocon d'avoine

- 4 cuillères à soupe de farine de riz
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de tamari
- 1 pincée de piment d'Espelette

Pour la salade végétarienne :

- 4 poignées de roquette
- 1/2 chou rouge
- 2 avocats
- 2 échalotes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de citron
- Sel et Poivre
- 1 cuillère à café de graines de sésame noir

Préparation :

- Pelez et râpez les betteraves et les oignons.
- Hachez grossièrement au couteau les noisettes et mixez-les.
- Dans un saladier, versez les flocons d'avoine, la farine, les noisettes et le piment d'Espelette, puis mélangez.
- Ajoutez la betterave râpée, l'oignon ciselé, le fécule de maïs, l'huile et le tamari, mélangez le tout en remuant.
- Réservez 15 minutes.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Humidifiez vos mains et façonnez les boulettes. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez le tout 20 minutes en retournant à mi-cuisson.

La salade :

- Rincez et séchez la roquette et émincez finement le chou rouge.
- Coupez les avocats en deux et retirez le noyau, puis coupez la chair en fines lamelles et ajouter le citron.
- Pelez et ciselez l'échalote.
- Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de cidre, l'échalote, l'huile, le sel et poivre
- Arrosez la salade de vinaigrette et de graines de sésame



Pour 4 repas individuels

Sandwich végétarien

Ingrédients :

- 1/2 botte d'aneth
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de fromage frais
- 1,5 à café de raifort
- 2 carottes
- quelques radis
- quelques fleurettes de chou-fleurs
- 1 avocat
- 1 citron
- 4 pains à fajitas
- quelques pousses d'épinards, betterave, roquette ou mizuna
- 1 c. à soupe de graines de sésame complet
- sel et poivre

Préparation :

- Mixer les herbes et l'huile d'olive dans un blender ou au mixeur plongeant
- Mélanger la pâte avec le fromage, le raifort, le sel et le poivre
- Râper les carottes épluchées avec une râpe et couper les radis
- Couper le chou-fleur en fleurettes en fines tranches
- Détailler l'avocat en petit cubes et citronner-le
- Tartiner les fajitas du fromage
- Placer les légumes mélangés et les graines de sésame
- Enrouler les wraps



Pour 2 repas individuels

Brochettes de tempeh et leur sauce

Ingrédients pour le biscuit :

- 200g de tempeh
- 2 c. à soupe de tamari
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à soupe d'huile sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de salade

Pour la sauce à la coco :

- 20cl de crème de coco
- 10 feuilles de menthe
- 1 échalote
- 1 citron vert
- Sel et Poivre

Préparation :

- Coupez le tempeh en gros cubes et mettez-les à cuire 10 mins à la vapeur
- Mélangez le tamari avec le miel et l'huile de sésame et faites-y mariner le tempeh cuit pendant 2 mins
- Lavez et essorez la salade
- Préparez la sauce
- Épluchez et ciselez l'échalote
- Ciselez finement les feuilles de menthe
- Pressez le citron
- Dans un bol, mélangez la crème de coco avec l'échalote, la menthe et le jus de citron
- Salez et poivrez
- Sur 6 piques en bois, assemblez les brochettes en disposant les cubes de tempeh
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive
- Déposez les brochettes et arrosez de marinade
- Pendant la cuisson, retournez régulièrement les brochettes afin qu'elles caramélisent
- Servez les brochettes chaudes avec la sauce à la crème de coco et des légumes.



Pour 2 repas individuels

Bibimbap végétarien

Ingrédients :

- 112,5g de tofu ferme
- 90g de riz sauvage
- 1 carotte
- 50g de radis blanc
- 2 feuilles de chou kale
- 75g de shiitake
- vinaigre de riz x1 c. à café
- café de sauce soja x1 c. à café
- sucre de canne x1 c. à café
- 2 oeufs
- 1 feuille de nori coupée en lamelles
- graines de sésames noir et blanc
- huile d'olive

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
- Egouttez-le et laissez-le refroidir
- Coupez les carottes et les radis en bâtonnets
- Arrosez le tout de vinaigre
- 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 le nori
- Surmontez chaque bol d'un oeuf et parsemez de graines de sésame



Pour 2 repas individuels

Soupe de légumes rapide

Ingrédients :

- 1L d'eau avec du bouillon de légume
- 1/4 de chou-fleur
- 2 carottes
- 1 petite boîte de haricots verts
- 1 poireau

Préparation :

- Faire bouillir 1L d'eau avec un cube de bouillon de légume.
- Laver et couper en rondelles le poireau et les carottes et les ajouter dans le bouillon.
- Laver et couper en petit morceau le chou fleur et les ajouter dans le bouillon.
- Égoutter les haricots verts et les ajouter dans le bouillon.
- Faire cuire à feu moyen quelques minutes.
- Verser le bouillon dans 2 bols et déguster chaud.



Pour 2 croques monsieur

Croque Monsieur au tofu et légumes

Ingrédients :

- 4 pain de tortillas ou pain nuage sans gluten purée d'amande ou cacahuètes
- 100g de tofu fumé
- 25cl de béchamel sans lactose et gluten (retrouvez la recette ici) ou 50g de cheddar végétal.

- Légumes frais : fèves, courgettes, carottes, poivron, graines germées...

Astuces : Pour des tortillas colorés, agrémenter les avec du paprika ou du piment doux

Préparation :

Créer son propre cheddar :

- 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 le tout

Préparation :

- Tartinez une tranche de pain de purée d'amande
- Superposez quelques lamelles de tofu et de cheddar fumé et les légumes crus
- Couvrez avec la deuxième tranche de pain
- Faites cuire quelques minutes dans un moule à croque monsieur légèrement huilé
- C'est prêt !
- Déguster avec une grosse salade composée.



Pour 4 repas individuels

Curry de lentilles aux poivrons

Ingrédients :

- 200g de lentilles
- 4 poivrons rouges
- 50 cl de lait de coco
- quelques feuilles de coriandre fraîche (peut être remplacé par de l'estragon)
- 2 cuillères à soupe de curry

Préparation :

- coupez les poivrons en lamelles et les faire cuire à la vapeur
- faire cuire les lentilles dans 80cl d'eau (environ 30min) dans une cocotte
- ajoutez les poivrons dans la cocotte avec le lait de coco et le curry
- mélangez et faire cuire 5 min
- salez, poivrez,
- ajoutez la coriandre coupée en ciseaux



Houmous healthy sans huile

Ingrédients :

- 1 pot de 660 g de pois chiches
- 1 cuillère à café de tahini (crème de sésame)
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature 0%
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- ½ une gousse d'ail
- ½ citron

Préparation :

- Versez le pot entier de pois chiches, avec le jus, dans un mixeur.
- Ajouter le tahini, le yaourt et une pincée de poivre de Cayenne, puis peler et ajouter l'ail.
- Pressez le jus de citron, puis mixer jusqu'à consistance lisse.
- Goûtez et assaisonnez à la perfection, puis servez avec une pincée supplémentaire de Cayenne.



Crackers pistache, patates douces

Ingrédients :

- 70g de farine
- 20 d'huile de tournesol
- 15g de cacahuètes concassées
- 8g de pistaches
- 8g de sésame blanc
- 1/4 c. à café de levure chimique
- sel

L'accompagnement :

- 2 petites patates douces
- 125g de haricots coco
- 1/2 c. à café de graines de sésame
- 1/4 de bottes de coriandre
- 1 filet d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 170°C
- Mélangez tous les ingrédients des crackers et 15cl d'eau jusqu'à ce que la pâte soit homogène
- Formez une boule, et placez-la deux feuilles de papiers sulfurisés
- Étalez la
- Découpez avec des emportes pièces, les futurs crackers
- Enfourez les crackers, sur une plaque de cuisson pendant 20 mins

Préparation de l'accompagnement :

- Augmentez le four à 180°C
- Coupées les patates douces en deux et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive
- Salez, poivrez
- Enfourez-les 30 mins
- Cuisez les haricots coco dans de l'eau bouillante
- Parsemez le tout de graines de sésame et de coriandre