



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** : Muffins aux pêches
- **Déjeuner** : Wrap aux crudités
- **Dîner** : Pâtes au pesto et légumes verts

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Smoothie banane gingembre
- **Déjeuner** : Poke bowl au saumon
- **Dîner** : Pizza healthy à la pâte de courgette

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Muffins banane et pépite de chocolat
- **Déjeuner** : Brochette de tempeh à la crème de coco
- **Dîner** : Wrap aux crudités

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Muffins aux pêches
- **Déjeuner** : Falafels de pois chiche
- **Dîner** : Poke bowl au saumon

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Banana bread healthy
- **Déjeuner** : Pâtes au pesto et légumes verts
- **Dîner** : Poisson healthy en papillote

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Banana bread healthy
- **Déjeuner** : Steak de thon maison et salade
- **Dîner** : Pizza healthy à la pâte de courgette

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Muffins banane et pépites de chocolat
- **Déjeuner** : Beignet de courgettes et fêta healthy
- **Dîner** : Bibimbap végétarien

COLLATIONS :

- Barres de chocolat healthy

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.





Pour 4 personnes

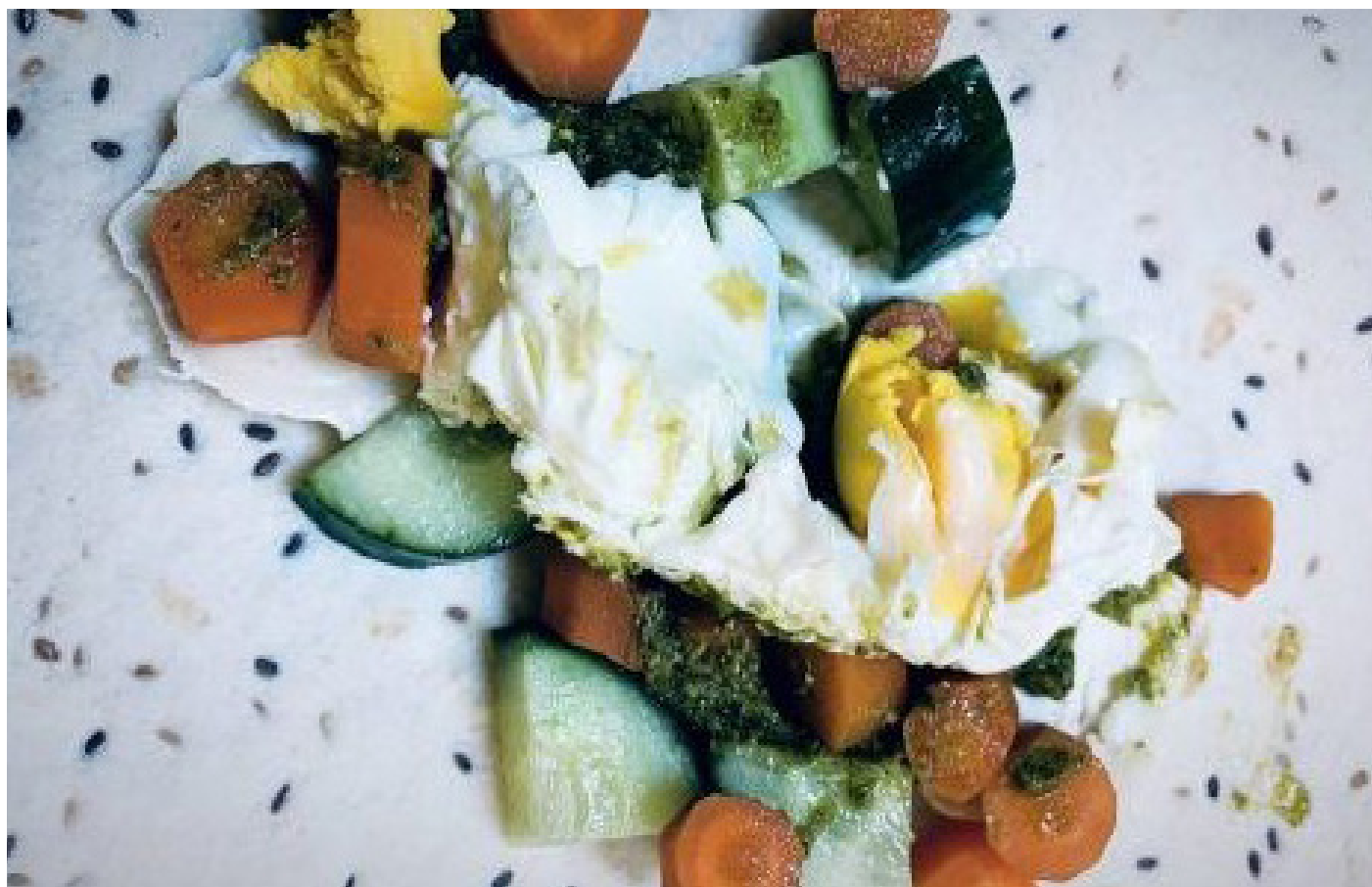
Muffins aux pêches

Ingrédients :

- 3 pêches ou nectarines
- 100 g d'amandes
- 75 g de beurre biologique baratté à l'ancienne
- 100 g de sucre de coco
- ½ gousse de vanille
- ½ cuillère à café de cardamome
- 1 citron
- 2 oeufs
- 50 cl lait d'amande ou de crème
- 50 g de farine de noix de coco
- 20-30 g de farine de riz grossier ou d'amande farine
- 1 cuillère à café de levure chimique

Préparation :

- Allumer le four à 180 degrés, puis mélanger les amandes à la farine.
- Incorporer le sucre, le beurre et la vanille et ajouter les œufs un à la fois.
- Mélanger ensuite la farine de noix de coco et la farine de riz, la farine d'amande et la levure chimique et remuer légèrement la pâte avec du lait d'amande ou de la crème.
- Couper les pêches ou les nectarines en morceaux plus petits et les faire basculer doucement dans la pâte.
- Verser la pâte dans des moules à muffins et les faire cuire à 180 degrés pendant environ 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés.



Pour 4 wraps

Wrap aux crudités

Ingédients :

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

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 !



Pour 4 personnes

Pâtes au pesto et légumes verts

Ingrédients :

- 500g de pâtes (complètes pour le sans gluten)
- 1 courgette
- 100g de petits-pois (frais ou égouttés)
- 150g de pesto
- huile d'olive

Préparation :

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole pour la cuisson des pâtes.
- Laver, éplucher et couper en rondelle les courgettes.
- Faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive, les courgettes et les petits pois.
- Une fois cuites, égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole.
- Ajouter le pesto et les légumes verts.
- Assaisonner de sel et poivre selon vos goûts.



Pour 2 personnes

Smoothie banane gingembre

Ingrédients :

- 2 bananes
- 2 yaourts nature ou grecs
- 1/2 c. à café de gingembre frais pelé et râpé
- 1/2 jus de citron
- 3 c. à café de jus de citron
- 6 glaçons

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 !



Pour 2 bols

Poke bowl au saumon

Ingrédients :

- 300g de riz rond
- 1 càs de vinaigre de riz
- 1 càs de sucre roux
- 1 càc de sauce soja salée
- 1 pincée de graines de sésame (ou pavot)
- 1 avocat
- salade d'algues
- 1 demi concombre
- Quelques radis
- 2 pavés de saumon
- option : 1 carotte / chou rouge / edamame / mangue

Préparation :

- Faire bouillir de l'eau pour faire cuire le riz.
- Préparer la salade d'algues japonaise.
- Dans un bol dissoudre le sucre avec le vinaigre de riz et la sauce soja, mettre de côté.
- Pendant ce temps, découper en dés les pavés de saumon, en lamelle l'avocat, en rondelles les radis et le concombre.
- Une fois cuit, laisser refroidir le riz, puis le mélanger avec le bol de vinaigre avec le riz.
- Dans 2 bols, disposer le riz au fond.
- Sur le dessus, déposer de manière équitable l'avocat, le concombre, les radis, les dés de saumon et la salade d'algue.
- Déposer quelques graines de sésame sur le tout et réserver au frais le temps de servir.



Pizza healthy à la pâte de courgette

Ingrédients pour la pâte:

- 3 grosses courgettes
- 3 oeufs
- 100g de gruyère râpé
- sel, poivre

Ingrédients pour la pizza:

- pesto pour recouvrir la base
- 1 tomate
- quelques olives noires
- 1/2 oignon rouge
- quelques pignons
- quelques pousses d'épinard

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver, éplucher et râper les courgettes.
- Dans un saladier, mélanger les courgettes, le fromage, les oeufs, le sel et le poivre.
- Verser le mélange dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Faire cuire la pâte au four pendant 45 min.
- Sortir la pâte à pizza du four et recouvrir de pesto froid ou préalablement réchauffé au micro-onde selon vos goûts.
- Déposer dessus des rondelles de tomate, olive, oignon ainsi que quelques pignons et pousses d'épinard.



Pour 8 muffins

Muffins banane et pépites de chocolat

Ingrédients :

- 200g de poudre d'amande ou noisette
- 2 oeufs
- 40 g d'huile de coco
- 1 sachet de levure chimique
- 1 Cac d'arôme vanille
- 2 Cas de sirop d'agave
- 1 banane écrasée + 1/2 banane
- 1 poignée de pépites de chocolat noir

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf la demi-banane et remuer.
- Verser le mélange dans des moules à muffins.
- Sur chaque moule, déposer une rondelle de banane.
- Enfourner 20 à 25min.



Pour 2 personnes

Brochette de tempeh à la crème de coco

Ingrédients :

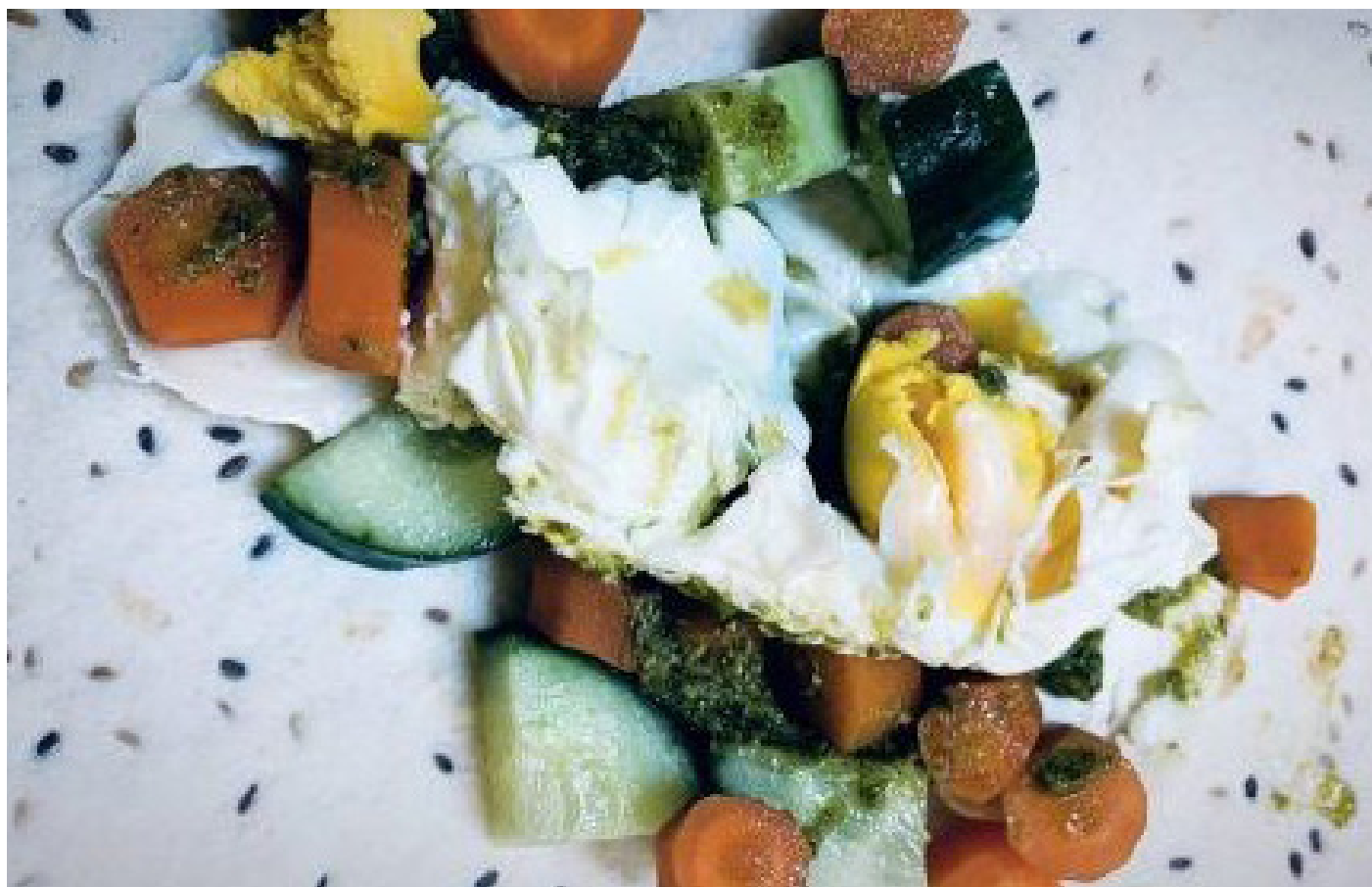
- 200g de tempeh
- Sauce soja tamari (gluten free) : 2 cuillères à soupe
- Miel : 2 cuillères à soupe
- Huile sésame : 2 cuillères à soupe
- Huile d'olive : 1 cuillère à soupe pour la cuisson
- Quelques feuilles de salade

Pour la sauce à la coco :

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

Préparation :

- Coupez le tempeh en gros cubes et mettez-les à cuire 10 mins à la vapeur
- Mélangez la sauce soja avec le miel et l'huile de sésame et faites-y mariner le tempeh cuit pendant 2 mins
- Lavez et essorez la salade
- Épluchez et ciselez l'échalote
- Ciselez finement les feuilles de menthe
- Dans un bol, mélangez la crème de coco avec l'échalote, la menthe et le jus de citron pressé
- 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



Pour 4 wraps

Wrap aux crudités

Ingrédients :

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

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 crudités par dessus. Roulez le wrap et coupez le en rondelle s'il est servi pour l'apéritif. Attention serrez-le bien !



Pour 10 falafels

Falafels de pois chiche

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.



Banana bread healthy

Ingrédients :

- 200g de farine
- 200g de sucre en poudre
- 50g de beurre ramolli
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 oeuf
- 3 bananes très mûres

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 C.
- Écraser les bananes et ajouter tous les ingrédients. Bien mélanger.
- Graisser et fariner un moule à pain. Puis verser la préparation dans le moule.
- Cuire pendant 50 à 60 minutes en surveillant bien.



Poisson healthy en papillote

Ingrédients :

- 100 g de pommes de terre
- ½ bulbe de fenouil
- ½ citron
- 5 tomates cerises mûres
- 1 poignée d'olives noires
- 1 x 120 g de poisson blanc ferme comme le bar
- huile d'olive
- 1 soupçon de vin blanc

Préparation :

- Préchauffez le four à 200 ° C.
- Hachez grossièrement les pommes de terre, puis faites cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 6 minutes. Égoutter et laisser refroidir légèrement.
- Couper le fenouil en quartiers, puis trancher finement le citron. Coupez les tomates cerises en deux, puis dénoyauter les olives.
- Placer le fenouil, le citron, les tomates et les olives dans un grand bol avec les pommes de terre et le poisson.
- Arroser légèrement de vin, d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger doucement pour enrober.
- Couper une bande de papier d'aluminium de 35 cm x 45 cm et en le pliant en deux au milieu. Transférer le tout délicatement sur l'aluminium puis fermer en formant une papillote.
- Cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson et les pommes de terre soient bien cuits.



Pour 2 personnes

Steak de thon maison et salade

Ingrédients :

- 140g de thon en boîte
- 25g d'olives vertes
- 25g de mozzarella
- 1 œuf
- 1 pincée de coriandre
- 1 pincée d'aneth

Préparation :

- Dans un saladier émietter le thon.
- Ajouter ensuite, les olives, la mozzarella, l'œuf et les herbes et mélanger.
- Dans une poêle anti-adhésive ou avec un peu d'huile d'olive, faire cuire 3/4 minutes de chaque côté.



Beignet de courgettes et fêta healthy

Ingrédients :

- 3 courgettes
- 1 citron
- 1 piment rouge frais
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 œuf
- 25 g de farine de maïs ou de riz
- 20 g de parmesan
- 1 pincée d'origan séché
- 100 g de feta
- huile d'olive
- sauce chili douce (facultatif)

Préparation :

- Râper grossièrement les courgettes, râper finement le zeste de citron et le parmesan, puis hacher finement le piment et les feuilles de menthe.
- Battre l'œuf, puis mélanger avec la courgette, la farine, le zeste de citron, le parmesan, le piment, la menthe, l'origan et une bonne pincée de sel et de poivre. Former les beignets avec vos mains, puis émiettez la fêta et mélangez à nouveau.
- Faites chauffer un bon filet d'huile dans une poêle et faites frire les beignets pendant quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Bibimbap végétarien

Poru 2 personnes

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

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



Barres de chocolat healthy

Ingrédients :

Pour le biscuit

- 110g de flocons d'avoine
- 115g de dattes dénoyautées

Pour le chocolat

- 60g de cacao en poudre
- 105g d'huile de coco, liquéfiée
- 85g de miel
- 125g de beurre de cacahuètes
- 5g d'extrait de vanille
- une pincée de sel

Préparation :

- Pour commencer, mixez vos flocons d'avoine et vos dattes.
- Ensuite, dans un plat, placez du papier sulfurisé et versez votre pâte dessus. Pour qu'elle soit compacte, écrasez-la à l'aide du dos d'une cuillère.
- Pour faire votre chocolat, mixez le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une mixture homogène. Puis, déposez votre chocolat sur le biscuit.
- Pour finir, la préparation doit être placée au réfrigérateur pendant 30 minutes ou au congélateur pendant 10 minutes.
- A la sortie, découpez vos barres et conservez-les au réfrigérateur.

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

 **Healthy Mood**
la bible des recettes saines