



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** : -Crumble Abricot Pêche
- **Déjeuner** : -Curry japonais au poulet
- **Dîner** : Salade Jar de Betterave et Pomme Granny

MARDI :

- **Petit-déjeuner** :-Mousse aux fruits rouges
- **Déjeuner** :-Salade Epinards et Crevettes
- **Dîner** :-Artichauts à la romaine

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : -Pancake à la compoté d'abricots
- **Déjeuner** :-Tajine de sardine en kefta
- **Dîner** :-Curry japonais au poulet

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : -Smoothie Fraise Basilic
- **Déjeuner** :-Mafé sénégalais à l'agneau
- **Dîner** :-Tajine de sardine en kefta

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : -Pastel de nata allégé
- **Déjeuner** : -Salade semoule de chou-fleur
- **Dîner** : -Quiche aux brocolis et saumon fumé

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** :-Sorbet de Melon
- **Déjeuner** :-Quiche aux brocolis et saumon fumé
- **Dîner** :-Nouilles de courgette au pesto d'avocat et crevettes

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : -Clafoutis aux prunes
- **Déjeuner** : -Lasagnes au bsans gluten
- **Dîner** :-Poivrons farcis aux légumes et au riz

COLLATIONS :

- Biscuits sablés sans gluten

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.





Crumble Abricot Pêche

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 100 g de farine de riz complet
- 100 g de farine de châtaigne
- 100 g de poudre de cajou
- 120 g beurre de lait cru
- 1 pincée de cannelle
- 2 pêches et 4 abricots

Préparation :

Préchauffez le four à 180°. Préparez 4 ramequins avec un aérosol de cuisson ou du beurre. Placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé.

Pour faire la garniture : Découpez les abricots et les pêches en dés et mettez-les de côté.

Pour faire le crumble : mélangez du bout des doigts le sucre, le beurre et la farine

Versez 200g d'abricot et pêche dans chacun des ramequins. Garnissez chacun des ramequins de deux cuillères à soupe de garniture

Cuire au four jusqu'à ce que le jus bouillonne et que le crumble devienne doré, pendant environ 30-35 minutes. Laissez refroidir légèrement. Servir chaud.

Facultatif : dégustez avec une cuillerée de yaourt à la vanille ou de crème fouettée



Curry japonais

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de riz basmati
- 150 g de roux curry
- 2 carottes
- 4 navets
- 1 oignon
- 300 g de poulet
- 15 g de gingembre
- 50 g de farine
- Huile d'olive
- 1,5 L de bouillon de légumes
- du sel fin et poivre
- 1 c.à.c de coriandre, cumin, curry, piment et cacao.

Préparation :

Pour la viande : coupez la viande en morceaux de 3 cm environ et assaisonnez là dans un bol avec toutes les épices. (Vous pouvez ajouter de la sauce soja si vous êtes gourmand).

Pour la garniture : émincez l'oignon et le gingembre. Puis découpez la carotte (plus les morceaux sont grands plus ils mettent de temps à cuire).

Faites chauffer la viande dans un wok à feu vif avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit à peine grillée et mettez de côté.

Passez au wok les légumes que vous avez préalablement découpés, faites les grillez pendant 15 min. Epluchez les navets en morceaux de 3cm, faites les tremper dans l'eau froide.

Ajoutez les pommes de terre une fois que les légumes sont cuits et laissez à feu doux pendant 5 min. Puis faites fondre le roux curry. Portez le tout à ébullition.

Ajoutez la viande et mélangez doucement. Laissez cuire un bon quart d'heure ou plus. Servez avec du riz



Pour 1 personne

Salade Jar Betterave et Pomme Granny

Ingrédients :

- 2 Betteraves rouges
- 1 Pomme granny-smith
- 1 Orange
- 2 c.à.s de Persil plat ciselé

- 1 c.à.s de Vinaigre de vin rouge
- 2 c.à.s d'Huile de noix
- du sel et du poivre

Préparation :

Pelez et découpez les betteraves et les pommes et l'orange en morceaux

Faites votre vinaigrette que vous mettrez au fond de la Jar

Versez au fond de la jar ou du bocal vos aliments couche par couche

Ajoutez le persil plat ciselé.

Vous pouvez déguster votre salade, soit au bocal après l'avoir bien secoué soit retourné dans une assiette, c'est à votre sauce !



Pour 2 personnes

Mousse aux fruits rouges

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc 0% de matière grasse
- 150 g de framboises
- 150 g de myrtilles
- 1 pincée de cannelle
- 2 blancs d'oeuf
- 3 càs de crème fraîche épaisse
- 2 càs d'édulcorant ou de fructose

Préparation :

Préchauffez le four à 180° C

Battez les blancs d'œufs et montez-les en neige dans un bol

Dans un saladier, mélangez la crème fraîche avec le fromage blanc et le fructose ou l'édulcorant. Battez l'ensemble légèrement pour lui donner du moelleux

Versez les fruits rouges dans une casserole et incorporez la gelatine petit à petit.

Fouettez la crème chantilly et incorporez les fruits rouges après avoir laissé la préparation refroidir.

Réservez 3h au réfrigérateur après avoir réparti le tout dans des verrines. Décorez avec des framboises.



Pour 2 personnes

Salade Epinards et Crevettes

Ingrédients :

- 2 tasses de roquette
- 2 tasses de bébés épinards
- 2 avocats
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique

- 3 c.à.s d'huile de noisette
- 300 g de crevettes
- 1/2 citron vert
- sel / poivre

Préparation :

Mélangez les pousses d'épinards ainsi que les feuilles de roquette.

Coupez les avocats en deux, enlevez délicatement la chair puis coupez-les en tranches. Vous pouvez les arroser un peu d'huile d'olive (ou d'huile de noisette) et de jus de citron avant de les ajouter à la salade.

Ensuite, décortiquez les crevettes et les ajouter à la préparation.

Préparez la vinaigrette avec le vinaigre balsamique, l'huile de noisette le sel et le poivre.

Bien sûr, vous pouvez ajouter toutes les noix que vous aimez : noix, pistaches, amandes, etc.

Bon appétit !



Pour 4 personnes

Artichauts à la romaine

Ingrédients :

- 8 artichauts
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s de persil

- quelques feuilles de menthe
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- sel / poivre

Préparation :

Commencez par préparer les artichauts en les lavant et en enlevant les feuilles extérieures les plus dures avec les mains. Vous pouvez couper la tige en laissant 1/2 cm à la base. Après avoir enlevé le foin du milieu avec une cuillère, frottez les artichauts avec un demi-citron.

Mélangez dans un bol les tiges, l'ail, le persil et quelques feuilles de menthe.

Assaisonnez le mélange avec l'huile, le sel et le poivre et mélangez.

Mettez les artichauts dans une casserole et versez-y le mélange. Vous pouvez bien mélanger et étaler l'assaisonnement sur les artichauts. (Le côté farci doit être tourné vers le bas).

Versez quelques verres d'eau et soupoudrez de 3 cuillères à soupe d'huile.

Couvrez la casserole et laissez cuire à feu modéré environ 1 h. Vous pouvez déguster !



Pour 4 personnes

Pancakes à la compoté d'abricots

Ingrédients :

- 4 bananes mûre moyennes
- 6 gros œufs
- 1 c.à.c de sel de mer
- Extrait d'extrait de vanille pure
- Une pincée de cannelle
- 1 c.à.s d'huile de coco
- 1 c.à.s de miel
- 5 abricots très murs
- 1 pincée de basilic frais

Préparation :

Préchauffez votre poêle à feu moyen pendant 10 minutes.

Mélangez vos ingrédients, Il faut que votre mélange soit lisse. Faites rentrer un maximum d'air dans votre pâte.

Ajoutez environ 1/2 cuillère à café d'huile de noix de coco dans la casserole et étalez-la avec votre spatule juste avant d'ajouter la pâte.

Versez une louche de pâte dans la poêle. Dès qu'il commence à y avoir des bulles sur votre pancake, retournez-le. Faites cuire tous vos pancakes

Pour la compoté. Coupez vos abricots grossièrement et faites les cuire dans une poêle en mélangeant régulièrement. Rajoutez un peu d'eau et remuez. Ajoutez le basilic. Vous pouvez mettre de côté et laisser refroidir la compoté avant de la déguster sur vos pancakes !

Mercredi : Petit-déjeuner



Pour 4 personnes

Tajine de sardine en kefta

Ingrédients :

- 2 tomates
- 4 navets 2 pommes de terre
- 6 carottes
- 2 poivrons
- 1 c.à.s d'olives dénoyautées
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à.c. de sel , poivre, curcuma, gingembre, paprika
- 4 c.à.s coriandre
- 1 demi-citron pressé
- 1 c.à.c de harissa
- 1 citron confit

Préparation :

Dans un bol, mélangez la coriandre, deux gousses d'ail, le cumin, le curcuma, le gingembre, le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive.

Ouvrez vos sardines en deux, vous pouvez les farcir avec la préparation.

Epluchez et coupez les carottes, les pommes de terre et les navets en tranches.

Dans un tajine, disposez l'oignon découpé, et une gousse d'ail, les pommes de terre et les navets.

Commencez la cuisson des légumes sur feu moyen dans le tajine pendant 15 min.

Mettez les sardines dans le tajine avec les olives, le citron confit et les poivrons. Vous pouvez ajouter du piment. Si c'est trop sec vous pouvez aussi ajouter de l'eau.

Couvrez et laissez cuire 20 min supplémentaires.

C'est prêt !



Mercredi : Déjeuner Jeudi : Diner

Pour accéder à la recette en ligne, [cliquez ici](#).



Pour 2 personnes

Smoothie fraise basilic

Ingrédients :

- 200 g de fraises
- 200 ml de lait d'amande
- 1/2 citron vert
- 1 c.à.c de rase de graine de sésame
- 5 glaçons
- 1 c.à.c de basilic

Préparation :

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à ce que la consistance soit lisse et homogène. Ajoutez plus ou moins de lait en fonction de vos goûts.

C'est prêt !

Décorer vos verres de garnitures : graines de chia, baies de goji, mueslis, fruits secs, feuilles de menthe.

Bon appétit !



Pour 2 personnes

Mafé sénégalais à l'agneau

Ingrédients :

- 300 g de poulet
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 1/2 boîte de tomates pelées ou pulpe de tomate
- 1 c.à.c de concentré de tomates
- 2 oignons
- 1/2 citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de piment en poudre
- Sel / poivre

Préparation :

Emincez les oignons.

Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle et mettez les oignons et la viande à feu moyen. Quand les oignons deviennent colorés vous pouvez couvrir.

Ajoutez la boîte de tomates pelées, le concentré de tomate ainsi que les épices.

Mélangez puis laissez cuire avec le couvercle pendant 10min. N'hésitez pas à ajouter de l'eau.

Pressez le citron dans le beurre de cacahuète et ajoutez le à la mixture. Vous pouvez ajouter de l'eau si c'est trop épais pour vous.

Laissez cuire 5 min et servez avec du riz !



Pour 2 personnes

Pastel de Nata allégé

Ingrédients :

- 60 g de farine
- 1 c.à.s de cannelle
- 50 g de sucre roux
- 1 c.à.s d'extrait de vanille
- 500 ml de lait
- fécule de maïs
- 5 jaunes d'oeufs
- 1 oeuf entier
- 240 g de pate brisée

Préparation :

Étalez votre pâte brisée au maximum avec un rouleau à pâtisserie et découpez des cercles de pâte que vous pouvez découper dans des moules à tartelettes ou à muffins.

Faites cuire pendant 15 min le lait, le sucre, la cannelle dans une casserole et laissez infuser 15 minutes.

Faites préchauffer le four à 230-250°C.

Battez les jaunes d'oeufs avec un peu de sucre et de la fécule de maïs jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mélangez le tout.

Répartissez la crème sur la pâte feuilletée et enfournez pendant 25 minutes. (En fonction de votre four).

Vous pouvez ajouter des zestes de citron à la préparation si vous aimez le côté acidulé ! Bon appétit !



Pour 2 personnes

Salade semoule de Chou-fleur

Ingrédients :

- Un chou fleur
- 1 bouquet de persil
- 2 oeufs bio
- 1 grenade
- 1 c.à.s de moutarde
- 2 c.à.s de vinaigre de cidre
- 6 filets d'anchois à l'huile
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Piment d'Espelette

Préparation :

Coupez le chou-fleur en gardant les fleurettes et passez-les au mixeur afin d'obtenir une semoule pas trop fine.

Versez un filez d'huile d'olive et mélangez.

Faites cuire les oeufs pour qu'ils soient durs.

Ouvrez la grenade et retirez les grains. Mettez-les de côté.

Faites votre vinaigrette avec : le poivre, le piment d'Espelette, le vinaigre de cidre, le persil et la moutarde.

Mélangez la semoule, les graines de grenade, et les oeufs coupés en deux.

Ajoutez les anchois. et versez votre vinaigrette !



Pour 2 personnes

Quiche au brocolis et saumon fumé

Ingrédients :

- 120 g de saumon
- 200 g de brocolis
- 200 ml de crème liquide
- 4 oeufs
- 1 pincée de sel / poivre / piment
- 1 oignon
- 1 c.à.c d'aneth
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 240 g de pate brisée

Préparation :

Commencez par la cuisson des brocolis dans une casserole avec de l'eau salée pendant 10-12 minutes.

Faites cuire l'oignon haché dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et réservez-le.

Dans un bol, mélangez la crème liquide avec les oeufs, l'oignon, l'aneth, le sel et le poivre.

Coupez le saumon en cubes de 2 cm. Vous pouvez mettre votre pâte feuilletée dans un moule et la piquer avec une fourchette.

Répartissez dans le moule les brocolis, les cubes de saumon et ajoutez le mélange de crème jusqu'à ce que les brocolis soient recouverts presque complètement.

Enfournez à 150° C pendant 35-45 minutes. À manger chaud ou froid.



Pour 2 personnes

Sorbet de Melon

Ingrédients :

- 1 melon
- 150 ml d'eau
- 30 g de miel d'acacia
- 1 blanc d'oeuf
- 100 g de sucre en poudre

Préparation :

Si vous n'avez pas de turbine à glace ou de sorbetière.

Coupez le melon en tranches, ôtez la peau et les pépins et coupez le en dés.

Dans une casserole, versez l'eau, le miel et portez le mélange à ébullition.

Plongez les dés de melon dans ce sirop et laissez pendant 10 min.

Mixez le melon avec le sirop et versez le tout dans un plat. Montez le blanc en oeuf et ajoutez-le à la préparation refroidie.

Filmez le tout et réservez au réfrigérateur pendant 3h jusqu'au refroidissement complet. Vous pouvez mélanger de temps en temps pour que le mélange reste homogène. Bon appétit !



Pour 2 personnes

Nouilles de courgettes au pesto d'avocat et crevettes

Ingrédients :

- 5 courgettes
- 1 avocat mûr
- 30 g de pistaches décortiquées non salées
- 2 c.à.s de jus de citron
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées
- 450 g de crevettes décortiquées
- Du basilic frais
- Sel, poivre
- Épices cajun (facultatif)

Préparation :

À l'aide d'un coupe-légumes en spirale ou d'un épluche-légumes, coupez les courgettes dans le sens de la longueur en longs brins ou en lanières minces. Arrêtez-vous lorsque vous atteignez les graines au milieu (les graines font tomber les nouilles). Placer les « nouilles » de courgettes dans une passoire et mélanger avec 1/2 cuillère à café de sel. Laisser égoutter 15 à 30 minutes.

Pendant ce temps, faites le pesto. Mélangez l'avocat, le basilic, les pistaches, le jus de citron, du poivre et du sel dans un robot culinaire. Pulser jusqu'à ce que ce soit finement haché. Ajoutez 2 c.à.s d'huile d'olive et mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajoutez l'ail et le cuire, en remuant, pendant 30 secondes. Ajoutez les crevettes et saupoudrez de cajun (facultatif); cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les crevettes soient presque cuites, pendant 3 à 4 minutes. Transférez dans un grand bol.

Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Ajoutez les nouilles de courgettes égouttées et mélangez doucement jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, pendant environ 3 minutes. Transférez dans le bol, ajoutez le pesto et mélangez délicatement.



Pour 2 personnes

Clafoutis aux prunes

Ingrédients :

- 6 cuillères à soupe de sucre roux
- 14 prunes coupées en deux et dénoyautées
- 3 oeufs
- 85 mL de lait de coco
- 70g de farine tout usage
- Une pincée de zeste de citron râpé
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle moulue

Préparation :

Préchauffer le four à 190 °C. Beurrer un moule à tarte de 10 pouces et saupoudrer 1 cuillère à soupe de sucre sur le fond.

Disposer les moitiés de prunes, côté coupé vers le bas, de manière à couvrir tout le fond de l'assiette à tarte. Saupoudrer 2 cuillères à soupe de sucre sur le dessus des prunes.

Dans un mélangeur, mélanger les 3 autres cuillerées à soupe de sucre, œufs, lait, farine, zeste de citron, cannelle, vanille et sel. Processus jusqu'à consistance lisse, environ 2 minutes. Verser sur les fruits dans la casserole.

Cuire au four préchauffé pendant 50 à 60 minutes ou bien jusqu'à ce qu'il soit ferme et légèrement bruni.

Laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.



Lasagnes au boeuf sans gluten

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 2 carottes, bâtonnets de céleri
- 2 oignons, gousses d'ail
- Huile d'olive
- ½ bouquet de thym frais
- 500 g de viande hachée de boeuf
- 1 c.à.s de vin rouge
- 1 cube de bouillon de boeuf sans gluten
- 2 boîtes de 400 g de tomates italiennes
- 1 pincée sel, poivre noir
- 1 pâte à pâtes sans gluten

Préparation :

Pour faire la bolognaise : hacher finement les carottes, les oignons, l'ail et le céleri et ajouter dans une grande casserole avec un filet d'huile d'olive. Cuire 10 minutes, puis ajouter les feuilles de thym. Cuir encore 5 minutes.

Augmentez légèrement le feu, incorporez la viande hachée de boeuf. Cuire environ 5 minutes. Ajoutez le vin et le cube de bouillon, en remuant. Incorporer les tomates et 1 verre d'eau et porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et cuire environ 1 heure.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C et préparer la sauce béchamel. Râper le parmesan et le muscade. Assaisonner au goût, puis réserver.

Couvrir de feuilles de lasagne un plat allant au four. Ajouter un tiers de la sauce béchamel puis un tiers de la bolognaise. Répéter les opérations jusqu'à ce que vous ayez trois couches au total. Râper le reste du parmesan sur le dessus, puis couvrir de papier d'aluminium.

Placer au four pendant environ 20 minutes, retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



Poivrons farcis aux légumes et au riz

Pour 2 personnes

Ingrédients :

1 Poivron jaune
1 Poivron vert
1 Poivron rouge
2 tomates
1 oignon

1 c.à.s d'huile de colza
250 g de riz
1 pincée de paprika, sel
1 L de bouillon de légumes
4 c.à.s de concentré de tomate

Préparation :

Bien laver les poivrons, couper le quart supérieur de chaque poivron. Libérer les cosses du noyau et des parois intérieures blanches. Hacher les couvercles de paprika coupés.

Couper les tomates en petits morceaux. Éplucher l'oignon, le hacher finement et le faire sauter dans 4 cuillères à soupe d'huile de colza, ajoutez les tomates, laissez mijoter brièvement et assaisonnez avec du paprika, du sel et du concentré de tomate.

Ajoutez le riz, ajoutez 3/4 L du bouillon de légumes, amener à ébullition et laissez mijoter 15 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit encore granuleux. Soulevez les cubes de poivron, le concentré de tomates, les morceaux de tomates et l'huile de colza restante sous le riz.

Remplir les poivrons avec la masse de riz et les placer dans une grande casserole, ajoutez le reste du bouillon de légumes.

Cuire les poivrons au four préchauffé à 220°C pendant environ 20 minutes. C'est prêt !



Pour accéder à la recette en ligne, [cliquez ici](#).

Dimanche : Dîner



Pour 2 personnes

Biscuits aux raisins et aux flocons d'avoine

Ingrédients :

- 30g d'huile de coco
- 5 c.à.s sirop d'agave
- 1 c.à.c cannelle moulue
- 1 c.à.c extrait de vanille
- 1 Pincée de sel
- 60g de poudre d'amande
- 150g de flocons d'avoine
- 100 g de raisins secs
- 120 ml de lait d'amande non sucré

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol, ajoutez tous les ingrédients dans l'ordre. Si vous utilisez une huile de coco, assurez-vous de la faire fondre au préalable. Mélangez bien en ajoutant une petite quantité de lait si le mélange semble trop sec.

Laissez reposer le mélange pendant 10 minutes.

Prendre une cuillère à soupe bien remplie du mélange et utilisez vos mains pour le transformer en une petite galette.

Étalez chaque galette sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Répétez l'opération jusqu'à épuisement du reste de la pâte. Vous devriez pouvoir faire environ 12 biscuits.

Cuire au four environ 15 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Bon appétit !



Vendredi : Petit-déjeuner

Pour accéder à la recette en ligne, [cliquez ici](#).

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

