



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** : Smoothie au thé matcha
- **Déjeuner** : Ramen vegan
- **Dîner** : Taboulé de lentilles

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Smoothie au thé matcha
- **Déjeuner** : Wok de légumes au curry et lait de coco
- **Dîner** : Tarte aux épinards et fêta

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Crêpes aux flocons d'avoine et citron
- **Déjeuner** : Poisson Cha ça
- **Dîner** : Ramen vegan

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Muffins au citron et aux myrtilles healthy
- **Déjeuner** : Frittata d'asperges et de pommes de terre grelots
- **Dîner** : Muffins aux épinards et au parmesan

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Crêpes aux flocons d'avoine et citron
- **Déjeuner** : Nouilles au poulet, concombres et poivre de sichuan
- **Dîner** : Cabillaud au vin blanc et curcuma

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Muffins au citron et aux myrtilles healthy
- **Déjeuner** : Pilaf de riz brun
- **Dîner** : Taboulé de lentilles

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Cookies double chocolats saveur amande
- **Déjeuner** : Muffins aux épinards et au parmesan
- **Dîner** : Tarte aux épinards et fêta

COLLATIONS :

- Muesli exotique

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

Smoothie au thé matcha

Ingrédients :

- 4 bananes
- 2 avocat
- 30 g de thé matcha en poudre
- 450 grammes de pousses d'épinards
- 480 g de lait d'amandes
- Glace pilée

Préparation :

- Dans un mixeur, ajoutez tous les ingrédients.
- Mixez et c'est prêt !



Pour 1 personne

Ramen Vegan

Ingrédients :

- 100g d'udon (pâtes de riz)
- 50g de champignons
- 1 carotte
- La moitié d'une boîte de maïs
- 1 poignée d'edamamés (fèves de soja)
- 1 cas de pâte de miso

Préparation :

- Dans une casserole, faire bouillir 500cl d'eau.
- Ajouter la pâte miso et remuer pour la dissoudre de l'eau.
- Éplucher et couper les carottes en rondelles et les champignons en lamelles et les ajouter dans la casserole.
- Ajouter ensuite le maïs, les edamamés et les udon.
- Faire cuire à feu fort pendant quelques minutes.
- Verser le tout dans un bol et déguster votre ramen vegan.



Pour 3 personnes

Taboulé de lentilles

Ingrédients :

- 200g de lentilles
- 1 oignon vert
- 200g de tomates
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- Huile d'olive
- 1 citron

Préparation :

- Rincer les lentilles, puis les cuire dans une grande quantité d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter et laisser refroidir.
- Couper et trancher finement les oignons de printemps, couper les tomates en deux, puis hacher finement les herbes.
- Mélanger les lentilles refroidies avec les oignons de printemps, les tomates, les herbes et 4 cuillères à soupe d'huile.
- Ajouter le jus de citron au goût, assaisonner de sel et de poivre noir, puis servir.



Pour 4 personnes

Wok de légumes au curry et lait de coco

Ingrédients :

- 1 brocoli
- 2 carottes
- 1/2 chou-fleur
- 200g de tofu fumé (ou de poulet)
- 250cl de lait de coco
- Epices : curry, gingembre, cumin, curcuma, ail, paprika
- 250g de riz

Préparation :

- Faire cuire le riz.
- Laver, éplucher et couper en morceau le brocolis, le chou-fleur et les carottes.
- Couper le tofu en cube de 1 cm environ
- Faire chauffer une demi cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle (type wok). Faire sauter le tofu jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé sur chaque face puis ajouter les légumes. Saisir le tout à feu fort pendant 5 à 7 min.
- Réserver les légumes. Dans la même poêle, faire chauffer le lait de coco et 1 cuillère à café de chaque épice.
- Laisser mijoter 3 min, goûter et assaisonner en sel à la guise.
- Ajouter les légumes et le tofu grillé (ou le poulet) au lait de coco et laisser mijoter à feu moyen en remuant de temps en temps pendant 10 à 15 min.
- Servir le mélange accompagné du riz.



Pour 6 personnes

Tarte aux épinards et fêta

Ingrédients :

- pâte à tarte
- 250g d'épinard cuits
- 100g de fêta
- 2 oeufs
- 25cl de crème (ou crème de soja).

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger la fêta, les oeufs, la crème puis ajouter les épinards cuits.
- Déposer la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Piquer la pâte avec une fourchette et verser le mélange.
- Faire cuire 25 à 30 min.



Pour 2 personnes

Crêpes aux flocons d'avoine et citron

Ingrédients pour la pâte:

- 3 bananes
- 4 cuillères à soupe de miel
- 100 g de flocons d'avoine
- 150 ml de boisson aux amandes
- 1 cuillère à thé de levure chimique
- le zeste finement râpé d'un demi-citron
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- huile de coco
- sel

Préparation :

- Écrasez 2 bananes et mélangez-les avec 2 cuillères à soupe de miel, les flocons d'avoine, la boisson aux amandes, la levure chimique, le zeste de citron, l'œuf et les graines de chia dans un blender.
- Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et laissez reposer pendant environ 10 minutes pour l'épaissir.
- Chauffez un peu d'huile de noix de coco dans une poêle anti-adhésive. Une fois la poêle bien chaude, faites-y cuire les petites crêpes pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
- Servez avec des tranches de banane et du miel.



Pour 4 personnes

Poisson Cha Ca

Ingrédients :

- 4 pavés de queue de lotte (ou de lieu jaune)
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1/2 botte de coriandre
- 1 botte d'aneth
- 1 piment rouge
- 2 cuillère à soupe de cacahuètes grillées
- 6 cuillères à soupe d'huile végétale
- Poivre

Ingrédients pour la marinade :

- 6 brins d'aneth
- 6 brins de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2cm de gingembre frais
- 1/2 jus de citron vert
- 3 cuillère à soupe de nuoc-mâm
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre

Préparation :

- Pour la marinade : Effeuillez et hachez l'aneth et la coriandre. Peler et hacher finement l'ail, l'échalote et le gingembre. Mélanger ensuite tous les ingrédients de la marinade dans un bol. Disposer le poisson dans un plat et le rouler dans la marinade. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 4h.
- La garniture : Éplucher et émincer l'oignon et les échalotes. Effeuillez la coriandre et l'aneth. retirer le pédoncule du piment, émincer le finement en biais. Concasser grossièrement les cacahuètes.
- Dans une poêle, faire revenir à feu doux l'oignon et les échalotes avec la moitié de l'huile jusqu'à ce que les légumes aient fondu et deviennent translucides. Réserver.
- Retirer le poisson de la marinade. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle, puis faire dorer les pavés de poisson après les avoir généreusement poivrés. Compter 3/4 minutes de cuisson de chaque côté.
- Disposer le poisson grillé sur un plat, faire réchauffer l'oignon et les échalotes dans la poêle durant 1/2 minutes. Couper le feu et ajouter le piment et les herbes. Disposer cette garniture sur le poisson et parsemer de cacahuètes. À servir avec un riz blanc.



Pour 4 personnes

Frittata d'asperges et de pommes de terre grelots

Ingrédients :

- 200g de pommes de terre grelots
- 100g d'asperges
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 6 oeufs
- 40g de cheddar
- Salade

Préparation :

- Mettez les pommes de terre grelots coupés en quart dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition. Cuire 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les asperges pour une minute, égouttez.
- Pendant ce temps, mettez l'huile dans une poêle et faites revenir les oignons environ 8 minutes.
- Battez les oeufs avec la moitié du cheddar dans un bol et assaisonnez. Ajoutez les asperges et les pommes de terre grelots dans la poêle avec les oignons. Versez les oeufs mélangés au cheddar sur le tout et faites cuire pendant 5min, jusqu'à ce que ça dore. Accompagnez votre plat d'une salade !



Pour 4 personnes

Muffins aux épinards et au parmesan

Ingrédients :

- 400g d'épinards
- 130g de ricotta
- 15g de gingembre
- 75g de parmesan
- 2 oeufs
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- Poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Mélanger les épinards au robot jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés. Ajouter la ricotta, le parmesan, les oeufs, l'ail, le sel et le poivre; bien mélanger.
- Beurrer les moules à muffins. Répartir le mélange.
- Laisser cuire les muffins environ 20 minutes, puis laisser reposer pendant 5 minutes. Desserrer les bords à l'aide d'un couteau et les déposer sur une planche à découper propre ou une grande assiette. Servir chaud, saupoudré de plus de parmesan.



Pour 4 personnes

Nouilles au poulet, concombres et poivre de Sichuan

Ingrédients :

- 3 escalopes de poulet
- 165ml de sauce soja sucré
- 15g de gingembre
- 1 cuillère à café de poivre de Sichuan
- 2 anis étoilés
- 1 branche de cébette
- 500g de nouilles
- 2 petits concombres
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 60ml de pâte de sésame
- 2 cuillère à soupe de sucre
- Coriandre, graines de sésames,

Préparation :

- Mettre le poulet, la sauce soja, le gingembre, le poivre du Sichuan, l'anis étoilé et le scallion hachés dans une poêle. Ajouter assez d'eau pour tout couvrir, puis porter à ébullition à feu moyen et cuire pendant 5 minutes.
- Retirer du feu et réserver 20 minutes. Réserver 2 cuillères à soupe de liquide, et retirer le poulet pour le trancher.
- Entre-temps, cuire les nouilles selon les instructions du paquet, puis égoutter et rafraîchir dans de l'eau glacée. Mélanger le concombre avec un peu de sel. Réserver 10 minutes pour enlever l'excès d'eau. Égoutter et mélanger avec le vinaigre de riz.
- Mélanger avec la pâte de sésame, le vinaigre noir, le sucre, le liquide réservé et le reste de la sauce soja. Mélanger la sauce avec les nouilles.
- Répartir les nouilles, le poulet et le concombre dans des bols. Garnir de coriandre et de graines de sésame.



Pour 4 personnes

Cabillaud au vin blanc et curcuma

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 faites 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 4 personnes

Pilaf de riz brun

Ingrédients :

- Riz brun
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 2 branche de persil
- 2 cuillères à café de zeste de citron
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Cuire le riz selon les instructions sur l'emballage, avec du sel, de l'huile et les zestes de citron
- Pendant la cuisson du riz, chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter l'oignon et la carotte; cuire, en remuant de temps en temps jusqu'à tendreté (environ 5 minutes). Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il parfume (environ 1 minute). Retirer du feu; incorporer le persil, le sel et le poivre.
- Placer le riz cuit dans un grand bol et le mélanger à la fourchette.
- Ajouter le mélange d'oignons et bien mélanger.



Pour 4 personnes

Cookies double chocolats saveur amande

Ingrédients :

- 10g de farine de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de protéine de Chocolat en poudre
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 12g de sucre de coco
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 30g de beurre d'amande
- 30ml de lait d'amande
- 15g de mini pépites de chocolat

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer une plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé.
- Mélanger les sept premiers ingrédients dans un petit bol.
- Ajouter le beurre d'amande et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien réparti.
- Ajouter le lait et les pépites de chocolat.
- Façonner des boules et les aplatir à l'épaisseur désirée.
- Cuire au four de 6 à 10 minutes, en prenant soin de ne pas trop cuire.



Pour 2 portions

Muesli exotique

Ingrédients :

- 200 g de mangue mûre
- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 c. À soupe de miel
- 300 g de yaourt au lait entier
- 4 cuillères à soupe d'avoine tendre
- graines de tournesol

Préparation :

- Faire griller les graines de tournesol dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettre dans une assiette et faire refroidir.
- Éplucher la mangue et coupez les en dés 1 cm. Couper la banane en deux dans le sens de la longueur et la couper en demi-tranches. Arroser la moitié des fruits avec 1 cuillère à soupe de jus de citron vert dans un bol. Mettre les fruits restants avec 1 c. À soupe de jus de citron vert dans un grand récipient et les mettre en purée avec le bâtonnet.
- Mélanger la purée de fruits avec 1 cuillère à soupe de miel et de yaourt. Mélanger à l'avoine. Disposer avec les fruits restants et les graines de tournesol et servir avec un filet de miel

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

