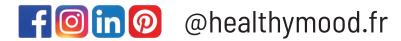


E-BOOK HEALTHY: 1 semaine de repas





Toutes les recettes sur healthymood.fr





E-BOOK HEALTHY: 1 semaine de repas

LUNDI:

- Petit-déjeuner : Crêpes aux flocons d'avoine et au citron

- Déjeuner : Taboulé de lentilles

- Dîner : Omelette fêta et tomates cerises

MARDI:

- Petit-déjeuner : Smoothie au thé matcha

- Déjeuner : Chausson aux légumes

- Dîner : Taboulé de lentilles

MERCREDI:

- Petit-déjeuner : Cookie double chocolat saveur amande

- Déjeuner : Poisson Cha Cha - Dîner : Poêlée de blettes

JEUDI:

- Petit-déjeuner : Smoothie au thé matcha

- Déjeuner : Pilaf de riz brun - Dîner : Frites de courges

VENDREDI:

- Petit-déjeuner : Cookie double chocolat saveur amande

- Déjeuner : Cabillaud au vin blanc

- Dîner: Poisson Cha Cha

SAMEDI:

- Petit-déjeuner : Muesli exotique

- Déjeuner : Soupe de nouilles et crevettes

- Dîner : Nouilles au poulet et aux concombres

DIMANCHE:

- Petit-déjeuner : Madeleine sans gluten

- Déjeuner : Bol méditérranéen

- Dîner : Poêlée de blettes

COLLATIONS:

- Rose des sables sans sucre



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 lasser 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 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
- -1œuf
- -1 cuillère à soupe de graines de chia
- huile de coco
- sel

- 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 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
- Ajouter le jus de citron au goût, assaisonner de sel et de poivre noir, puis servir.



Lundi : déjeuner & Mardi : Dîner



Omelette fêta et tomates cerises

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- -5 œufs
- 100g de fêta
- 200g de tomates cerises
- Du persil frais

- 3 càs d'huile d'olive
- Du sel
- Du poivre
- De l'ail en poudre ou 1 gousse

Préparation:

- Faites revenir les tomates cerise dans une poêle à feu doux avec l'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes
- Dans un bol, cassez les œufs et assaisonnez-les avec le sel, le poivre et l'ail avant de battre
- Versez les œufs dans la poêle et couvrez la poêle afin que le dessus de l'omelette cuise sur le dessus également
- Juste avant que l'omelette soit prête, émiettez la fêta sur le dessus
- Laissez cuire 1 minute de plus et sortez l'omelette de la poêle
- Parsemez de persil frais
- Dégustez



Lundi: dîner



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

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





CHausson aux légumes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 150g de courgettes
- 150g d'aubergines

- 50g de fromage râpé (végétal ou non)
- 150g d'asperges
- 150g de poivron rouge

Préparation:

- -Préchauffez votre four à 200°C
- Lavez et séchez les légumes
- Coupez l'aubergine en cubes d'environ 1cm
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'aubergine à feu doux pendant 10 minutes
- Retirez la pointe du poivrons et les graines. Coupez en petits cubes. Ajoutez dans la poêle avec l'aubergine et remuez pendant 5 minutes
- Coupez les asperges. Retirer la partie dure et blanche. Ajoutez dans la poêle, remuez et laissez cuire 5 minutes
- Coupez les courgettes en cube d'1cm et les mettre dans la poêle. Remuez et laissez cuire 5 minutes
- Retirez les légumes du feu et attendre qu'ils refroidissent complètement
- Étalez la pâte feuilletée sur du papier sulfurisé et divisez-la en 3 parts égales sans la couper
- Coupez des bandes diagonales dans les parties droite et gauche de la pâte feuilletée, en laissant intacte la partie centrale, où vous placerez la garniture
- Étalez la moitié du fromage râpé le long de la partie centrale de la pâte feuilletée et, sur le fromage, posez les légumes sautés et froids sans atteindre les bords supérieur et inférieur. Saupoudrez d'origan
- Fermez la pâte feuilletée sous la forme d'une tresse, en alternant les bandes de pâte feuilletée du côté gauche avec celles de droite sur la garniture
- Battez l'œuf et badigeonnez la tresse et recouvrez avec le reste de fromage
- Laissez cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée à 200°C en chaleur tournante



Mardi : Déjeuner



Tartines de patates douces au saumon

Ingrédients pour la pâte:

- 2 patates douces
- 150 grammes de fromage blanc 0%
- poivre, sel
- -1citron

- 1 cuillère à café de curry
- -1échalote
- 4 tranches de saumon fumé

Préparation:

- Laver les patates douces et les piquer
- Les enfourner pendant 30 à 40min a 180°C.
- Battre le fromage blanc 0%, ajouter le jus de citron, le curry, l'échalote, une pincée de poivre et de sel.
- Découper le saumon fumé en lamelles.
- Sortir les patates du four et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur
- Sur chaque tranche, tartiner le mélange de fromage blanc.
- Ajouter une lamelle de saumon fumé sur le dessus.
- Possibilité d'ajouter de la décoration (persil, tomates cerises, olives noires, maïs...)



Mardi: Dîner



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.



Mercredi & Vendredi : Petit-déjeuner



Pour 4 personnes

Poisson Cha Ca

Ingrédients:

- 4 pavés de queue de lotte (ou de lieu jaune)
- -1oignon
- 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
- -1échalote
- 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 : Effeuiller et hacher 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. Effeuiller 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.



Mercredi : Déjeuner & Vendredi : Dîner



Poêlée de blettes

Ingrédients :

- 2 gros bouquets de blettes
- 2 càs d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 gros oignon, coupé en dés

- ½ càc de sel
- une pincée de thym et de muscade secs
- Du poivre
- 2 càc de vinaigre balsamique (facultatif)

Préparation:

- Nettoyer les blettes
- Empilez-les sur la surface de travail
- Retirez les tiges et réservez
- Coupez grossièrement les feuilles en morceaux d'environ 2 cm de largeur
- Transférez les feuilles hachées dans une essoreuse à salade remplie d'eau
- Égouttez, répétez le lavage si nécessaire et essorez
- Rincez et hachez les tiges (environ la même taille que l'oignon en dés)
- Chauffez l'huile dans une grande poêle épaisse à feu moyen-élevé.
- Ajoutez les tiges hachées, l'ail, l'oignon, le sel, le thym, la muscade et le poivre et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les oignons commencent à dorer, 6 à 8 minutes
- Ajoutez les feuilles de blettes nettoyées et hachées, 2 càs d'eau et couvrez.
- Laissez flétrir 2 à 4 minutes.
- Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les blettes soient complètement fanées et ramollies, de 1 à 3 minutes
- Retirez du feu et arrosez de vinaigre balsamigue si vous en utilisez.



Mercredi & Dimanche: Dîner



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.



Jeudi : Déjeuner



Frites de courge

Ingrédients:

- -1 courge pelée et coupée en bâtonnets
- 3 càs de fécule de maïs
- 3 càs d'huile d'olive
- 1/2 càc d'ail en poudre

- 1/2 càc de paprika
- 1/2 càc de thym séché
- Du sel
- Du poivre

Préparation:

- Préchauffez le four à 220°
- Placez vos bâtonnets de courge dans un grand bol et séchez-les avec une serviette en papier (retirer l'humidité les rend + croustillantes)
- Ajoutez la fécule de maïs sur le dessus et utilisez vos mains pour les enrober complètement
- Remettre les frites dans le bol, ajoutez l'huile d'olive, la poudre d »ail, le paprika et le thym. Mélangez le tout pour répartir uniformément
- Transférez les frites sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Etalez-les une après l'autre avec un espacement suffisant pour qu'elles ne se touchent pas
- Cuire au four pendant 30 à 35 minutes en les retournant à mi-cuisson
- Régalez-vous avec <u>notre mayonnaise vegan</u> comme sauce



Jeudi :Dîner



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 faite 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!



Vendredi : Déjeuner



Pour 2 portions

Muesli exolique

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

- 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





Soupe de nouilles et crevelles

Ingrédients:

- 4 oignons nouveaux
- 1 bâton de citronnelle (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges frais
- Quelques brins de coriandre fraîche

- 1L de bouillon de volaille
- -1 bok choy
- 225g de crevettes décortiquées crues fraiches ou surgelées (décongelées)
- 300g de vermicelles de riz tout préparés

Préparation:

- Coupez et émincez finement les oignons nouveaux. Tranchez finement la citronnelle (facultative), pelez et hachez finement l'ail.
- Évidez et tranchez finement le poivron.
- Portez le bouillon à ébullition dans une grande casserole puis faire réduire.
- Séparez les feuilles de bok choy (utilisez d'autres légumes verts ou des pois surgelés, si vous préférez), rincez-les et ajoutez-les au bouillon avec les crevettes, les oignons nouveaux, les poivrons, la citronnelle et l'ail.
- Cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient devenues roses et que le bok choy se soit flétri.
- Répartir les vermicelles dans 4 bols et verser la soupe par-dessus.
- Répartir la coriandre sur le dessus et assaisonner avec du jus de soja et de citron vert



Samedi : Déjeuner



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.



Samedi: Dîner



Madeleine recette sans gluten

Ingrédients:

- 80g de farine T80
- 2 oeufs
- 60g de purée d'amande
- 60ml de lait d'amande

- 4 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1/2 paquet de levure chimique
- 60g de pépites de chocolat noir

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un saladier mélangez la purée d'amande, le lait d'amande, le sirop d'agave et les oeufs.
- Puis, ajoutez la farine, la levure et les pépites de chocolat, remuez.
- Dans un moule à madeleine, versez le mélange.
- Faire cuire les madeleine pendant 10 minutes.





Bol méditérranéen quinoa et pois chiche

Ingrédients pour le steak :

- 1 pot de poivrons rouges rôtis
- 30g d'amandes effilées
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 càc de paprika

- 1/2 càc de cumin moulu
- 250g de quinoa cuit
- Des olives noires hachées (à votre convenance)
- 1 oignon rouge finement haché
- 1 boîte de pois chiches rincés

- Placer les poivrons, les amandes, 2 cuillères à soupe d'huile, l'ail, le paprika et le cumin dans un robot culinaire. Réduire en purée jusqu'à ce que la texture soit assez lisse
- Mélanger le quinoa, les olives, l'oignon rouge et les 2 cuillères à soupe d'huile restantes dans un bol moyen
- Pour servir, répartir le mélange de quinoa dans 4 bols et garnir de quantités égales de pois chiches, de concombre et de sauce aux poivrons rouges. Saupoudrer de feta et de persil





Rose des sables sans sucre

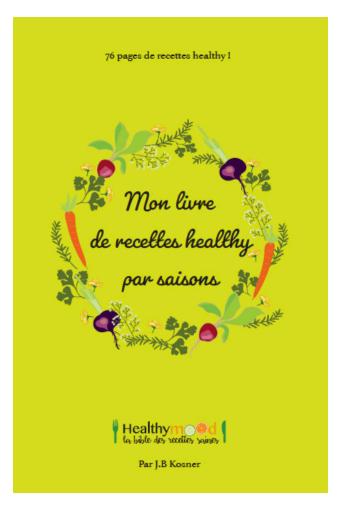
Ingrédients:

- 300g de céréales sans sucre type cornflakes
- 1 tablette de chocolat noir sans sucre

- Faites fondre le chocolat au micro ondes ou dans une casserole sur le feu en faisant très attention à ne pas le laisser brûler
- Laissez tempérer le chocolat, ajoutez les céréales et bien mélanger
- Avec une cuillère à café, prélevez des portions du mélange et plaçez-les sur un plateau recouvert de papier sulfurisé
- Laissez refroidir au frigo pendant minimum 2h



Pour en découvrir +



Mon livre de recettes healthy par saisons 14,95€



Mon carnet healthy
19,99€

