



## E-BOOK HEALTHY : 1 semaine de repas



    @healthymood.fr

Toutes les recettes sur [healthymood.fr](http://healthymood.fr)

 **Healthymood**   
la bible des recettes saines

# E-BOOK HEALTHY :

## 1 semaine de repas

### LUNDI :

- **Petit-déjeuner** : Bowl à la patate douce
- **Déjeuner** : Timbale de poivron/courgette/boulgour
- **Dîner** : Quinoa à la noix de coco

### MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Bowl cake à la framboise
- **Déjeuner** : Bricks chèvre et miel avec salade
- **Dîner** : Tartines de patate douce au saumon fumé

### MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge de quinoa
- **Déjeuner** : Galettes patate douce et épinard
- **Dîner** : Pickles d'oignon rouge et salade

### JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Bowl cake à la framboise
- **Déjeuner** : Couscous végétarien
- **Dîner** : Mini-gâteaux à base de courgette

### VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge de quinoa
- **Déjeuner** : Wrap avocat et saumon fumé
- **Dîner** : Galette patate douce et épinard

### SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Muffins healthy fourrés à la pâte à tartiner
- **Déjeuner** : Bruschetta de courgette à l'ail
- **Dîner** : Flan de légumes façon bowl cake

### DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Madeleine sans gluten
- **Déjeuner** : Burger au poulet healthy
- **Dîner** : Timbale de poivron/courgette/boulgour

### COLLATIONS :

- Barres de céréales

# 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](http://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.





# Bowl pour petit-déjeuner à la patate douce

## Ingédients :

- 1 grosse patate douce
- Quelques gouttes de miel OU une demi banane écrasée en purée
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de noix hachées
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Laver et sécher légèrement la patate douce. Laisser la peau. Piquer plusieurs fois avec une fourchette.
- Faire cuire la patate douce pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette puisse facilement percer la patate douce entière.
- Laisser refroidir pendant au moins cinq minutes avant de peler.
- Peler la patate douce refroidie et l'écraser légèrement avec de la cannelle et du miel (ou la moitié de la purée de banane).

Garnir de raisins secs et de noix hachées et d'autres garnitures si désiré. En cas de dégustation immédiate, arroser de beurre d'amande. Si vous le dégustez plus tard, garnir de beurre d'amande juste avant de servir et de réchauffer.



Pour 12 timbales

## Timbale de poivron/courgette/boulgour

### Ingrédients :

- 140g de poivron jaune
- 140g de poivron rouge
- 200g de courgette
- 20g de huile d'olive
- 80g d'oignon doux
- sel, poivre
- 100g de boulgour
- 150ml de bouillon de légumes
- 1 càc de curry
- 2 blancs d'œufs

### Préparation :

- Préchauffer votre four à 170°C (th. 5-6)
- Nettoyer et détailler tous les légumes en dés de même taille
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile puis ajouter l'oignon. Saler et faire suer.
- Ajouter le boulgour et faire revenir 2 minutes
- Ajouter les autres légumes et faire revenir 2 minutes à feu vif
- Ajouter le bouillon, délayer puis ajouter le curry.
- Porter à ébullition, couvrir puis faire cuire 5 minutes à feu doux.
- Faire refroidir la préparation avant d'incorporer les blancs d'œufs. Vérifier assaisonnement.
- Répartir dans des moules ou des cerclages de tailles adaptées. Tasser et lisser à l'aide d'une spatule souple.
- Faire cuire au four pendant 25 minutes à 170°C (th. 5-6).
- Laisser reposer 5 min avant de démouler et servir.



Pour 4 personnes

## Quinoa à la noix de coco

### Ingrédients :

- 500g de crevettes décortiquées ou tofu ou blanc de poulet
- 240g de petits pois surgelés
- 40cl de lait de coco
- 250g de quinoa

- 125g de noix de coco râpée (attention pas en poudre)
- 3 carottes coupées en rondelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons moyens
- 1 gousse d'ail émincée

- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- sel poivre

### Préparation :

- Faire revenir dans l'huile d'olive les oignons et l'ail.
- Ajouter le curry, le cumin, la sauce soja et les carottes. Verser le lait de coco, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 10min.
- Incorporer les crevettes et petits pois et prolonger la cuisson toujours à couvert pendant 5 min. Ajouter un peu d'eau si besoin puis porter à ébullition.
- Dans une casserole porter à ébullition 1,5L d'eau salée y faire cuire le quinoa. Puis égoutter une fois cuit.
- Faire dorer la noix de coco dans une poêle et y ajouter le quinoa cuit.
- Servir les préparations chaudes dans des assiettes creuses.



## Bowl cake à la framboise

### Ingrédients :

- 40g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 banane mûre
- 30g de coco en poudre
- 3 cuillères à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à café de levure ou 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire avec un peu de jus de citron pour faire agir
- 1 poignée de framboises (possible en surgelé)

### Préparation :

- Mixer ou écraser tous les ingrédients ensemble directement dans un bol (sauf les framboises).
- Ajouter les framboises en dernier pour ne pas les écraser puis cuire 3-4 minutes au micro-ondes.
- Démoulez sur une assiette avec de la poudre de coco en topping.



## Bricks chèvre et miel

Pour environ 10 bricks

### Ingrédients :

- 4 feuilles de brick
- 100g de fromage de chèvre
- miel
- ciboulette
- sel, poivre

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les feuilles de brick en deux.
- Découper le fromage de chèvre en bâtonnets.
- Ajouter un peu de miel et de ciboulette, puis saler et poivrer.
- Rouler les bricks en forme de nems en rabattant de chaque côté.
- Déposer les bricks sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Laisser cuire 5 minutes.
- A déguster chaud avec de la salade verte.



# Tartines de patates douces au saumon

## Ingrédients pour la pâte:

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

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

## Préparation :

- Laver les patates douces et les piquer
- Les enfourner pendant 30 à 40min à 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...)



Pour 1 personne

# Porridge de quinoa

## Ingrédients :

- 60g de quinoa
- 225 ml de lait d'amande
- 10 g de sirop d'érable (optionnel)

- 1/2 cas de cassonade (optionnel)
- 1/2 cac d'extrait d'arôme naturel de vanille
- 1 pincée de cannelle en poudre.

## Préparation :

- Rincez abondamment le quinoa à l'eau froide. Egouttez-le et placez-le dans une grande casserole.
- Couvrez avec le lait d'amande. Ajoutez le sucre en poudre, la cassonade, l'extrait d'arôme naturel de vanille et la cannelle en poudre.
- Couvrez la casserole et faites chauffer à feu vif.
- Dès les premiers bouillons du lait d'amande, baissez la cuisson à feu doux et laissez mijoter pendant 25 minutes environ, surveiller que cela n'accroche pas en remuant régulièrement
- Retirez ensuite la casserole du feu et laissez tiédir le porridge.
- Dressez le porridge en le répartissant dans un bol Couvrez-le de film alimentaire et réservez-le une nuit au réfrigérateur.
- Recouvrir du topping de votre choix le lendemain matin.



# Galettes patate douce et épinard

Pour 4/6 galettes

## Ingrédients :

- 170g de patate douce crue et épluchée
- 60g d'épinards cuits (frais ou en conserve)
- 1 oeuf battu
- 20g de parmesan (ou comté/gruyère rapé)
- ½ oignon
- Sel et poivre

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
  - Commencer par égoutter les épinards cuits et les presser sur la passoire afin d'extraire le plus d'eau possible.
  - Eplucher la patate douce, la râper.
  - Détailler l'oignon en petits morceaux.
  - Dans un saladier, mélanger la patate douce avec les épinards, le parmesan, l'œuf battu et l'oignon. Bien mélanger.
  - Recouvrir une plaque de papier sulfurisé et à l'aide d'un emporte-pièce rond, former les galettes.
  - Enfourner 25/30 minutes.
  - Lorsque les galettes sont cuites, vous n'avez plus qu'à vous régaler et à les servir avec de la salade.
  - Si vous n'avez pas de four, la recette fonctionne aussi à la poêle : dans une poêle chaude, légèrement huilée, formez les galettes à l'aide d'un emporte pièce (1 galette = 1 grosse cuillère à soupe). Laissez cuire 3 minutes par face puis retournez)
- Vos galettes sont prêtes à être dégustées !



# Pickles d'oignon rouge

Pour agrémenter vos salades et vos bolws de légumes

## Ingrédients :

- 2 oignons rouges
- 170 ml de vinaigre de cidre
- 160 ml d'eau
- 3 cuillères à soupe de sucre roux / cassonade

## Préparation :

- Dans une casserole, mélanger le vinaigre, l'eau et le sucre et faire bouillir 2 min.
- Emincer l'oignon rouge en lamelles de 4-5 mm.
- Mettre les lamelles d'oignon dans un bocal suffisamment grand, tasser légèrement.
- Verser le mélange vinaigre/eau/sucre sur l'oignon afin que toutes les lamelles soient immergées dans le liquide.
- Bien refermer le bocal et laisser macérer 48h afin que l'oignon cuise doucement dans le vinaigre.



# Couscous végétarien

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

- 500g de quinoa
- 150g de pois chiches
- 4 carottes
- 4 navets
- 4 tomates
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de curcuma
- sel et poivre
- 1L d'eau
- Option : mélange de noix et de raisins secs

## Préparation :

- Laver, éplucher et couper en morceaux tous les légumes et hacher l'ail.
- Dans une marmite, faire revenir les oignons et l'ail avec l'huile d'olive et cuire à feu doux sous couvercle durant environ 10 minutes.
- Ajouter 1L d'eau puis les carottes et les navets, saler et poivrer et laisser cuire 20 min sous couvercle à feu moyen.
- Ajouter les courgettes, les pois chiches, les tomates et le curcuma et laisser cuire à feu moyen sous couvercle 25 min.
- Pendant ce temps faire cuire le quinoa dans de l'eau. Une fois cuit, égoutter et verser dans un plat.
- Possibilité d'ajouter le mélange de noix et raisins secs dans le quinoa.
- Une fois les légumes tendre, servir avec le quinoa.



# Mini-gâteaux à base de courgette

Pour 12 gâteaux

## Ingrédients :

- 150 g de poudre d'amande
- 40 g de Maïzena
- 1cac de levure chimique
- 200 g de courgette (poids de la chair égouttée)
- 75 g de cassonade blonde
- 3 oeufs
- 1 càc de eau de fleur d'oranger

- 1 citron

- 50 ml d'huile neutre (type colza, tournesol, coco)

## Ingrédients pour le glaçage :

- 80 g de sucre glace
- 15 ml de jus de citron
- zeste de citron

## Préparation :

- Réchauffer le four à 180°C. Bien égoutter les courgettes. Puis, à l'aide de la râpe double paroi ou du tornado râper la courgette. Poser la chair de courgette dans une passoire au dessus d'un saladier ou de l'évier. Laisser égoutter et presser de temps en temps. Attention à ne pas transformer la chair en bouillie.
- Prélever les zestes du citron avec le zesteur et les mettre avec la cassonade dans un récipient.
- Pendant ce temps, mélanger la poudre d'amande, ainsi que la maïzena et la levure dans un saladier.
- Battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter l'eau de fleur d'oranger et l'huile. Bien mélanger.
- Ajouter la chair de courgette essorée (appuyer fort une dernière fois pour bien bien essorer). Mélanger puis ajouter les poudres (poudre d'amande/fécule/levure).
- Verser la préparation dans votre moule Faire cuire pendant 40 minutes.
- Réserver sur une grille pour faire refroidir le gâteau.
- Lorsque le gâteau est totalement froid, procéder au glaçage.
- Dans un saladier, mélanger le sucre glace avec le jus de citron avec la cuillère magique. Démouler les gâteau sur un plat.
- Enfin, verser le glaçage sur le gâteau, le gâteau va absorber, ne pas hésiter à en rajouter. Vous pouvez vous aider d'une cuillère. Ajouter les zestes en décoration.



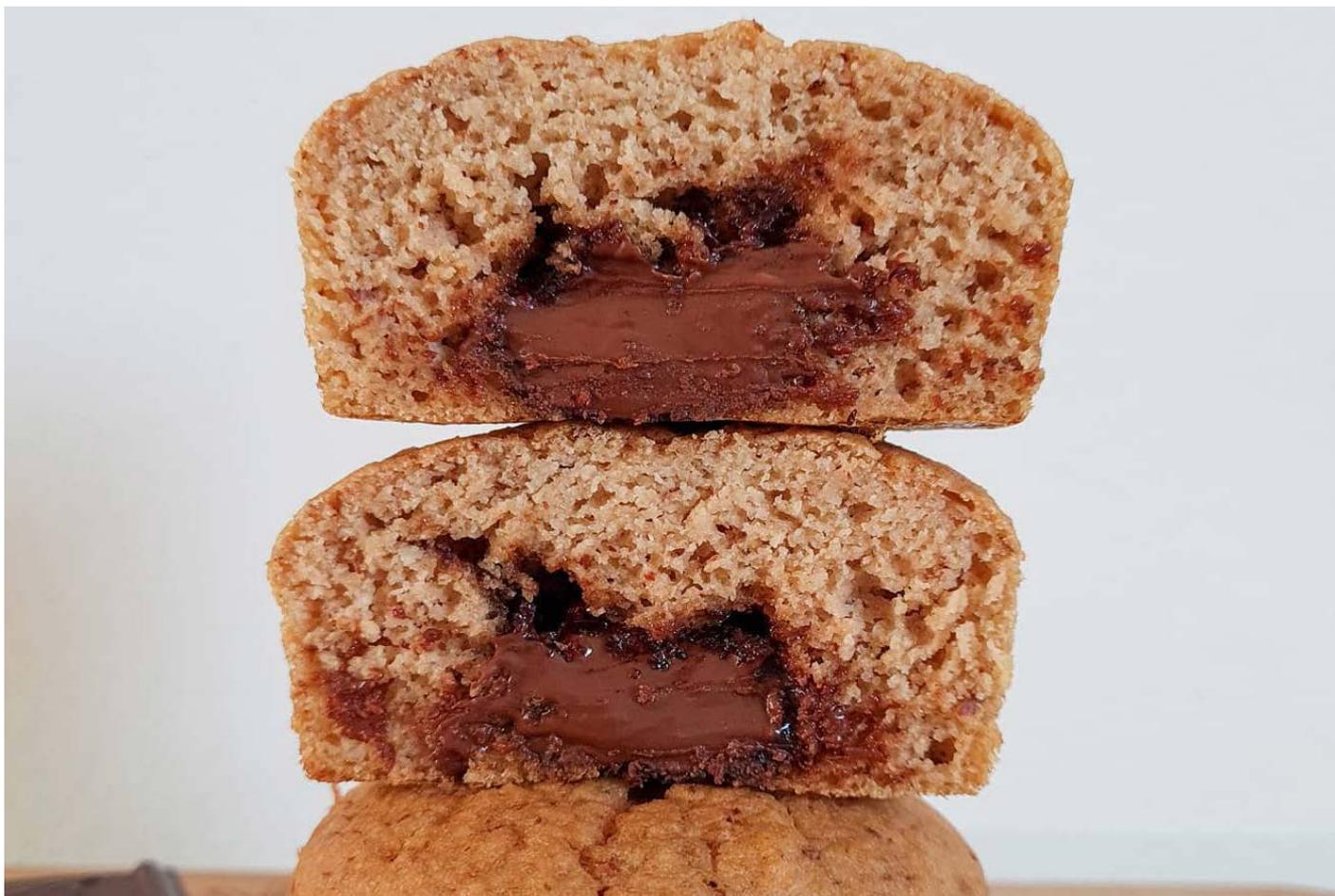
## Wrap avocat et saumon fumé

### Ingrédients :

- 1 avocat
- 4 tranches de saumon
- 4 tortillas de maïs
- 1/2 citron
- Sel et poivre
- Option : salade verte

### Préparation :

- Couper l'avocat en lamelles.
- Dans un bol mélanger le jus de citron, le sel et le poivre.
- Sur la tortilla, déposer une tranche de saumon, quelques tranches d'avocat pour recouvrir le saumon et une cuillère à café du jus de citron éparpillé sur la tortilla.
- Rouler la tortilla.
- Découper en rouleaux de 3cm.
- Il est possible d'ajouter une grande feuille de salade.



Pour 8 muffins

# Muffins fourrés à la pâte à tartiner

## Ingrédients :

- 2 oeufs
- 150g de compote de pomme vanille sans sucre ajouté
- 80g de farine de riz complet (ou farine de blé)
- 35g de farine de riz (ou maïzena)
- 25g de poudre d'amande complète
- 1 càc de bicarbonate + 1càc de jus de citron (ou 1 càs de levure chimique)
- Fourrage : 8 càc de pâte à tartiner

## Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mélangez tous les ingrédients sauf la pâte à tartiner.
- Dans des moules à muffins en silicone, versez 1 cuillère à soupe de pâte, 1 càc de pâte à tartiner et recouvrez d'une càs de pâte. Répétez l'opération pour tous les muffins.
- Enfournez 20 minutes.
- Laissez refroidir et démoulez.
- Vos muffins healthy sont prêts !



## Bruschetta de courgette à l'ail

### Ingrédients :

- 3 petites courgettes
- 2 courges d'été (courgettes jaunes)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet d'oignons verts
- 1 pain de campagne (ou seigle)
- 1 grosse gousse d'ail
- 1/2 citron
- 125g de ricotta

### Préparation :

- Couper les courgettes et les courges d'été en 4 dans le sens de la longueur.
- Dans un bol, mélanger 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec du sel et du poivre, puis badigeonner les légumes.
- Les faire griller à feu moyen-élevé dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes par côté.
- Mélanger les oignons verts avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire griller, en tournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Transférer les oignons sur une planche et les couper en morceaux.
- Couper le pain en tranche et le griller au four ou au grille pain, puis frotter chaque côté coupé avec 1 grosse gousse d'ail et badigeonner avec le reste d'huile d'olive.
- Recouvrir de ricotta chaque tranche de pain, puis garnir de courgettes, de courges et d'oignons.
- Asperger d'un peu de citron.



Pour environ 1 bol

## Flan de légume façon bowl cake

### Ingrédients :

- 1 oeuf
- 100ml de lait ou de lait végétal
- 100g de yaourt nature (végétal ou non)
- 10g de parmesan
- ½ carotte râpée
- 1 cuillère à café d'herbes de provence
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 20g de farine de riz (ou maizena)
- 1 pincée de sel et poivre (selon vos goûts)
- Topping : rondelles de carottes, Granola salé et feta

### Préparation :

- Dans un bol, commencez par mélanger l'oeuf et le yaourt puis ajoutez la farine de riz et le parmesan.
- Mélangez bien afin qu'il n'y ait pas de grumeaux.
- Incorporez ensuite progressivement le lait, mélangez et ajoutez les herbes de provence, la demi carotte râpée, le sel et poivre.
- Faites chauffer ensuite 4 minutes à pleine puissance au micro-onde.
- Attendez ensuite que le bol refroidisse et placez le 2h minimum au frigidaire.



# 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

## Préparation :

- 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.



Pour 2 burgers au poulet

## Burger au poulet healthy

### Ingrédients pour le steak :

- 150 g de filet de poulet
- 50 g de carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1/2 petit pain grillé type Krisprolls

### Ingrédients pour le burger au poulet :

- 2 pains à burger complet
- 1/2 tomate
- 2 feuilles de laitues
- 1/2 oignon rouge

### Préparation :

- Mixer tous les ingrédients. Saler, poivrer et ajouter les herbes ou épices que vous aimez.
- Former les steaks et les cuire dans une poêle avec un peu d'huile de coco.
- Monter votre hamburger avec de la salade et des tomates et de l'oignon rouge.
- Prévoir une sauce allégée à base de fromage blanc 0% et ciboulette.



Pour 10 barres de céréales

## Barres de céréales

### Ingrédients :

- 150 g de flocons d'avoine
- 1 banane et demie mûre
- 1 cuillère à soupe de miel
- son d'avoine : 30g
- canneberge sèches ou cranberries : 30g
- amandes concassées ou de noisettes : 30g
- graines de lin : 30g

### Préparation :

- Écraser les bananes et ajouter l'ensemble des ingrédients.
- Versez la pâte dans un moule en tassant bien avec le dos d'une cuillère.
- Enfourner pour 25 minutes à 180°.
- Quelques minutes après la sortie du four, découper la pâte en 10 barres de taille régulière.
- Lorsque c'est bien froid, vous pouvez démouler.

# 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](http://healthymood.fr)

 Healthymood  
la bible des recettes saines