



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 healthy
- **Déjeuner** : Poêlée de légume à la chinoise
- **Dîner** : Pâtes crémeuses aux artichauts et aux épinards

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Muffins fourrés à la pâte à tartiner
- **Déjeuner** : Terrines végétariennes
- **Dîner** : Tartines de patates douces aux saumons

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Porridge de quinoa
- **Déjeuner** : Galettes patate douce
- **Dîner** : Poêlée de légume à la chinoise

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Muffins fourrés à la pâte à tartiner
- **Déjeuner** : Pad Thai
- **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** : Crevettes au curry et aux épinards

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Madeleine sans gluten
- **Déjeuner** : Burger au poulet healthy
- **Dîner** : Crevettes au curry et aux épinards

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 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.





Muffins healthy patate douce, poivrons et fromage

Ingrédients :

- De l'huile d'olive
- 600g de patates douces
- 4 oignons nouveaux
- 1-2 poivrons rouges frais
- 6 gros œufs fermiers
- 3 càs de ricotta
- 250g de farine complète autolevante
- 50g de parmesan
- 1 càs de graines de tournesol
- 1 càs de graines de pavot

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C. Tapissez un moule à muffins 12 trous de caissettes en papier ou de carrés pliés de 15 cm de papier sulfurisé, puis essuyez légèrement chacun avec du papier absorbant huilé.
- Épluchez les patates douces et râpez-les grossièrement dans un grand bol. Coupez les oignons nouveaux, puis émincez-les finement avec le poivron et ajoutez-les dans le bol, en réservant la moitié du poivron de côté.
- Dans le bol, ajoutez les œufs, ajoutez la ricotta et la farine, puis râpez finement la majeure partie du parmesan et assaisonnez avec du sel et du poivre. Mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène.
- Répartissez uniformément le mélange à muffins entre les caissettes. Saupoudrez de graines de tournesol et de pavot, puis parsemez les lamelles de poivrons.
- Utilisez le reste de parmesan pour saupoudrer légèrement sur chacun, puis faites cuire au bas du four pendant 45 à 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Poêlée de légumes à la chinoise

Ingrédients :

- | | | |
|--|--|------------------------------|
| - 1 oignon vert, 1 gousse d'ail, un peu de gingembre | -5 g de sucre | -300 à 400g de brocoli |
| -5 cuillères à soupe de sauce soja | -5g de fécule de maïs | -250g de champignon shiitake |
| -15 cl d'eau | -une pincée (voire plus si vous aimez manger épicé) de flocons de piment rouge | -1 poivron rouge |
| -une pincée de xérès sec | -1 cuillère à soupe de moutarde sèche | -130g de riz (en option) |
| -3 cuillères à soupe d'huile de sésame et d'huile végétale | | |

Préparation :

- Hachez les oignons verts, le gingembre et l'ail. Vous en aurez besoin à portée de main une fois que vous aurez commencé à cuisiner.
- Fouetter la sauce soja, l'eau, le xérès sec, l'huile de sésame, le sucre, la fécule de maïs, les flocons de piment rouge et la moutarde sèche dans un petit bol.
- Dans une grande poêle antiadhésive, porter 1 pouce d'eau à ébullition rapide. Ajouter le brocoli et cuire pendant 2-3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre-croustillant.
- Passer le brocoli dans une passoire puis le passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver et laisser égoutter complètement.
- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile végétale dans la poêle à feu vif. Ajouter les champignons shiitake et les poivrons rouges et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 5-6 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient dorés et que les poivrons soient ramollis.
- Ajouter l'ail, les oignons verts de couleur claire et le gingembre et cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 30 secondes.
- Remettre le brocoli dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien chaud
- Ajouter la sauce réservée. Mélanger et cuire jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi et que les légumes soient enrobés uniformément, environ 30 secondes.



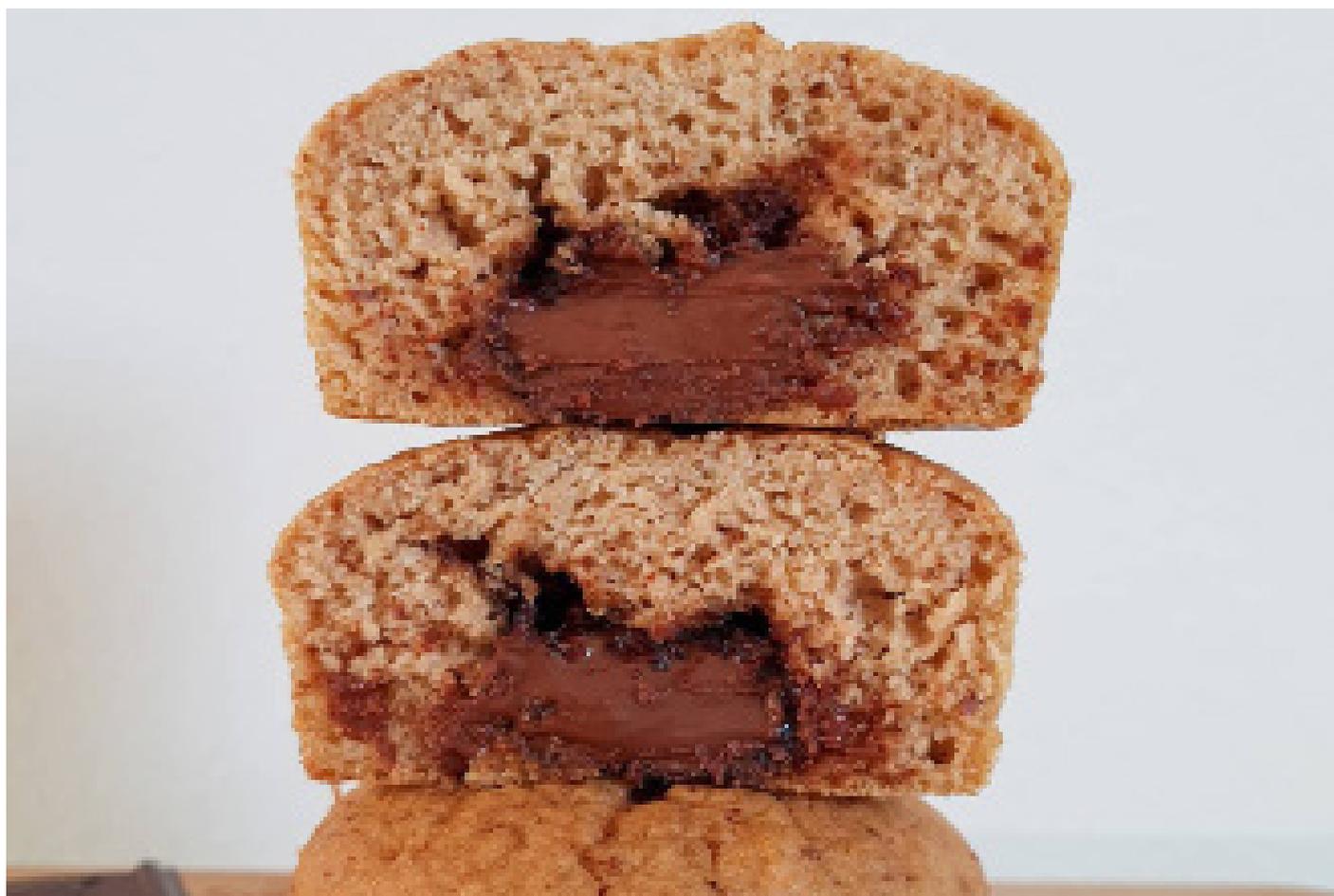
Pâtes crémeuses artichauts et épinards

Ingrédients :

- 220g de pâtes complètes
- 140g de pousses d'épinards fraîches coupées, rincées et séchées
- 100g de ricotta 0%
- 200mL de lait allégé
- 75g de parmesan
- Du sel, de l'ail en poudre et du poivre
- 400g de cœurs d'artichauts en boîte rincés, essorés et hâchés

Préparation :

- Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Laissez de côté
- Coupez les artichauts en petits morceaux et laissez de côté
- Mélangez les épinards et 1 càs d'eau dans une grande casserole à feu moyen. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient à peine flétris, environ 2 minutes. Transférez dans un petit bol
- Dans une poêle, versez la ricotta et le lait. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- Ajoutez le parmesan, l'ail, le sel et le poivre
- Laissez cuire en fouettant jusqu'à épaississement et bouillonnement
- Égouttez autant de liquide que possible des épinards. Incorporez-les dans la sauce, ainsi que les artichauts et les pâtes. Cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud



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.
- Enfourez 20 minutes.
- Laissez refroidir et démoulez.
- Vos muffins healthy sont prêts !



Terrine végétarienne

Ingrédients pour le steak :

- 125g de fromage frais
- 1 concombre coupé en cube
- 2 oignons blanc frais émincés
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel, poivre et piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de ciboulette,
- quelques feuilles de basilic fraîches

Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un saladier.
- Déposez le mélange dans de petits moules
- Laissez au frais quelques heures, démoulez, et savourez !
- Idée déco : vous pouvez ajouter des tomates cerises coupées en deux par dessus avec une feuille de basilique.



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 veggie pommes de terre, aubergines et poivrons

Ingrédients :

- 1 grosse aubergine
- 1 poivron rouge
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Du persil frais
- 1 œuf moyen
- 100g de chapelure

Préparation :

- Préchauffez votre four à 200°C
- Emballez chaque légume individuellement dans du papier aluminium et faire cuire au four pendant 40 à 45 minutes sur une plaque à pâtisserie (jusqu'à ce qu'ils soient tous tendres)
- Laissez les pommes de terres un peu plus longtemps, jusqu'à ce que vous les jugiez assez tendres
- Pelez les légumes une fois qu'ils ont refroidi
- Placez l'aubergine, le poivron et l'oignon dans une passoire et pressez-les avec une cuillère. Récupérez le jus
- Lorsqu'ils sont égouttés (ils n'ont pas besoin d'être secs), hachez-les finement
- Écrasez les pommes de terres et ajoutez-y les légumes hachés
- Ajoutez l'ail émincé ainsi que le persil, la chapelure et l'œuf
- Assaisonnez à votre goût et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène et compacte
- Laissez reposer pendant 20 minutes
- Divisez la pâte en 10 portions et faites en des galettes
- Faire cuire à la poêle 3 minutes de chaque côté avec un peu d'huile d'olive



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.



Pad Thai

Ingrédients :

- 150g de nouilles de riz
- Huile de sésame
- 20g de cacahuètes non salées
- 2 gousses d'ail
- 80g de tofu soyeux
- Sauce soja à faible teneur en sel
- 2 càc de pâte de tamarin
- 2 càc de sauce chili douce
- 1 échalote
- 2 citrons verts
- 320g de légumes croquants, type asperges, brocoli, bok choy, maïs
- 80g de pousses de soja
- 2 gros œufs
- Quelques feuilles de laitue
- 15g d'herbes aromatiques type basilic frais, menthe et coriandre

Préparation :

- Cuire les nouilles selon les instructions du paquet. Égouttez et rafraîchir sous l'eau froide. Mélangez avec 1 cuillère à café d'huile de sésame.
 - Faites griller légèrement les arachides dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis écrasez-les jusqu'à ce qu'elles soient fines. Versez-les dans un bol.
 - Pelez l'ail et réduire en purée avec le tofu. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile de sésame, 1 cuillère à soupe de soja, la pâte de tamarin et la sauce chili, puis pressez et écrasez dans la moitié du jus de citron vert.
 - Épluchez et émincez finement l'échalote, puis placez-la dans la poêle à feu vif. Coupez, préparez et tranchez les légumes croquants, au besoin, puis faites-les frire à sec pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement carbonisés (pour faire ressortir une saveur de noisette et légèrement fumée).
 - Ajoutez les nouilles, la sauce, les pousses de soja et un bon filet d'eau. Mélangez sur le feu pendant 1 minute, puis répartir dans des bols.
- Essuyez la poêle, cassez les œufs et faites cuire à votre convenance dans un peu d'huile d'olive. Coupez la laitue, séparez les feuilles et placez-en quelques-unes dans chaque bol.
- Déposez les œufs dessus, disposez les herbes aromatiques et saupoudrez de cacahuètes. Servir avec des quartiers de citron à presser.



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.



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.



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.



Crevettes au curry et épinards

Ingrédients :

- 150 g d'épinards frais
- Une quinzaine de crevettes non cuites avec queue
- 1 gousse d'ail ciselée
- Sel
- Poivre
- Curry rouge selon vos goûts
- 4 cuillères à soupe de crème végétale (soja ou épeautre de préférence car moins caloriques et plus neutre en goût)

Préparation :

- Faire revenir les crevettes dans une poêle à feu vif avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Les crevette sont cuites dès qu'elles ne sont plus translucides.
- Ajouter les épinards, laisser saisir 2-3 minutes.
- Ajouter la crème végétale, l'ail, le sel, le poivre et curry rouge. Gouter et ajuster à votre goût.
- Laisser mijoter quelques minutes pour que la sauce réduise et épaississe. Ajouter une cuillère à café de farine ou maïzena pour épaissir la sauce.
- Servez avec des pâtes ou riz complet & une poêlée de légumes.



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.



Barres de céréales à la banane et chocolat

Ingrédients :

- 180 g de flocons d'avoine
- 60 g de pépites de chocolat noir bio
- 1 banane
- 60 g de noisettes ou d'amandes concassées
- 30 g de sirop d'agave

Préparation :

- Préchauffer votre four à 180°C
- Écraser votre banane avec le sirop d'agave et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir une compote.
- Ensuite, dans un récipient, mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat noir et les noisettes concassées.
- Puis, ajouter votre mélange de banane et remuez le tout.
- Dans un moule carré ou rectangulaire, mettre du papier cuisson et verser votre mixture. Faire-en sorte de la tasser uniformément, pour éviter que les barres s'effritent après la cuisson.
- Enfourner pendant 20 à 25 minutes.
- Enfin, laisser refroidir et découper vos barres de céréales.

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

 **Healthymood**
la bible des recettes saines