



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 banane et gingembre
- **Déjeuner** : Quiche aux brocolis sans pâte
- **Dîner** : Risotto Vegan aux épinards et champignons

MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Quatre-quarts sans beurre
- **Déjeuner** : Risotto Vegan aux épinards et champignons
- **Dîner** : Purée de légumes racines avec saumon au miel

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Smoothie banane et gingembre
- **Déjeuner** : Quiche aux brocolis sans pâte
- **Dîner** : Velouté de potimarron et patate douce

JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Quatre-quarts sans beurre
- **Déjeuner** : Purée de légumes racines
- **Dîner** : Boulettes de boeuf et de poireaux

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Moelleux au chocolat à base de betterave
- **Déjeuner** : Boulettes de boeufs et de poireaux
- **Dîner** : Velouté de potimarron et patate douce

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Moelleux au chocolat à base de betterave
- **Déjeuner** : Pâtes à la carbonara et aux poireaux
- **Dîner** : Soupe de nouilles aux courgettes et carottes healthy

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Quatre-quart sans beurre
- **Déjeuner** : Pâtes à la carbonara aux poireaux
- **Dîner** : Soupe à l'oignon

COLLATIONS :

- Chips de patates douces



E-BOOK HEALTHY : Astuces et conseils

- Préparez vos plats en avance, le dimanche après-midi est un bon moment 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.
- 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.





Smoothie banane et gingembre

Pour 2 personnes

Ingrédients pour la pâte :

- 2 bananes
- 2 yaourts nature ou grecs
- 1/2 c. à café de gingembre frais pelé et râpé
- 1/2 jus de citron
- 3 c. à café de jus de citron
- 6 glaçons

Préparation :

- Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à ce que la consistance soit lisse et homogène
- C'est prêt !
- Décorer vos verres de garnitures : graines de chia, baies de goji, muesli, fruits secs, feuilles de menthe...
- Bon appétit !



Pour 6 parts

Quiche aux brocolis sans pâte

Ingrédients :

- 10g de beurre
- 500g de brocolis hachés
- 8 gros œufs
- 25ml de yaourt à la grec
- gros sel : 1 cuillère à café
- poivre : 1 cuillère à café
- poudre d'ail ou ail pressé : 1 cuillère à café
- 2 cébettes hachées
- 100g de fromage râpé

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C. Beurrer un plat à tarte.
- Faire cuire les brocolis dans une casserole d'eau. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendre. Bien égoutter.
- Dans un grand bol, fouetter les œufs, le yaourt, le gros sel, le poivre et la poudre d'ail. Incorporer le brocoli, les cébettes et le fromage.
- Mettre le mélange dans le plat à tarte. Cuire au four jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre, environ 30 minutes.
- Laisser refroidir la quiche et la déposer sur une grille, environ 15 minutes, avant de la trancher en 8 parts et de servir.
- Bon appétit !



Risotto Vegan aux épinards et champignons

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- Oignon haché
- 140 g de champignons de Paris, tranchés
- Gousse d'ail grasse, écrasée
- 140 g de riz arborio
- 150 ml de vin blanc sec
- 4 tomates séchées au soleil, hachées
- 500 ml de bouillon de légumes chaud
- 2 c. à soupe de persil frais haché
- 25 g de parmesan ou alternative végétarienne, fraîchement râpé
- 100 g d'épinards frais à jeunes feuilles, lavés si nécessaire
- Ciabatta chaud et salade verte, pour servir

Préparation :

- Chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle profonde. Ajouter l'oignon et cuire doucement pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il ramollisse puis, incorporer les champignons et l'ail et cuire doucement pendant 2-3 minutes.
- Mettre le riz pour l'enrober du mélange d'oignons et de champignons. Verser le vin et cuire à feu moyen pendant environ 3 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le vin soit absorbé.
- Puis, Réduire à feu doux. Ensuite, ajouter les tomates et 125 ml de bouillon et faire cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que le liquide est tout absorbé. Verser 125 ml de bouillon et poursuivre la cuisson jusqu'à absorption.
- Répéter l'opération avec le reste du bouillon, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et tendre.
- Incorporer le persil et la moitié du parmesan. Assaisonner au goût. Répandre les épinards sur le risotto. - Couvrir et cuire doucement pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que les épinards fanent tout juste. Servir chaud avec le reste du parmesan.



Quatre-quarts sans beurre

Ingrédients :

- 300 g sucre en poudre
- 300 g farine
- 5 oeufs
- 9 cuillère à soupe d'eau
- 3 cuillère à soupe d'huile
- 1 sachet Levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger le sucre et les oeufs.
- Ajoutez au mélange la farine, la levure, l'eau, l'huile et une pincée de sel. Mélangez encore.
- Versez la pâte dans un moule, préalablement beurré.
- Faire cuire pendant 40 min.



Purée de légumes racines

Ingrédients :

- 500g de navet
- 150g de carottes
- 3 patates douces de taille moyenne
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu ou de yaourt grec
- sel et poivre fraîchement moulu

Préparation :

- Épluchez le navet et les carottes, puis coupez-les en morceaux.
- Faire bouillir des légumes dans de l'eau avec le bouillon, pendant environ 20 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les et faites cuire doucement, 15-20 minutes.
- Écrasez tous les légumes ensemble en purée, puis incorporer le beurre, le sel et le poivre.



Pour 4 personnes

Saumon au miel

Ingrédients pour le gâteau :

- 85g de miel
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1kg de saumon

Préparation :

- Préchauffer le four à 190°C. Tapisser une plaque de cuisson de papier aluminium.
- Dans un petit bol, fouetter le miel, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, le thym, le sel et le poivre, au goût.
- Déposer le saumon sur la plaque préparée et replier les 4 côtés du papier d'aluminium. Répartir le mélange de miel sur le saumon. Replier les côtés de la feuille sur le saumon, recouvrir complètement et sceller le paquet fermé.
- Mettre au four et cuire au four environ 15 à 20 minutes.
- Servir immédiatement.



Pour 4 personnes

Velouté de potimarron et patate douce

Ingrédients :

- 1 potimarron
- 1 patate douce
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s de purée de noisettes
- 1 c.à.c de miel
- 15 cl de lait végétal au choix
- 1 pincée de muscade
- sel et poivre

Préparation :

- Coupez le potimarron en grosses lamelles et évidez l'intérieur (pépins et filaments) sans retirer la peau.
- Épluchez et coupez en morceaux la patate douce et l'ail (retirez le germe à l'intérieur c'est cette partie qui est moins digeste).
- Dans une casserole d'eau salée, faire cuire le potimarron, la patate douce et l'ail.
- Une fois les légumes tendres, videz l'eau et égouttez.
- Placez les légumes dans un mixeur, ajoutez la purée de noisette, le miel, la muscade, le sel, le poivre et le lait végétal et mixez le tout.
- Si la texture vous paraît trop épaisse, ajoutez plus de lait végétal.
- Au service, vous pouvez déposer quelques graines de courges ou feuilles de basilic ou persil pour la déco.



Boulettes de boeuf et de poireaux

Ingrédients :

- 6 poireaux
- 250g de boeuf haché
- 90g de chapelure
- 2 oeufs
- 1 zeste de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 300ml de bouillon de poulet
- 1 cuillère de jus de citron
- 1 yaourt
- 1 tige de persil

Préparation :

- Couper les poireaux en tranches de 2cm et les cuire à l'eau pendant 20 minutes.
- Egoutter, laisser refroidir et presser à la main pour enlever le maximum d'eau.
- Mettre les poireaux dans un saladier avec 250g de bœuf haché + la chapelure + les œufs + le zeste d'un citron + sel + poivre. Mélanger.
- Former les boulettes et les mettre au frais pendant 30 minutes.
- Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive et cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur toutes les faces.
- Ajouter 300ml de bouillon de poulet, du sel et le jus d'un citron.
- Laisser mijoter doucement à couvert, pendant 30 minutes.
- Vous pouvez servir avec un peu de yaourt et du persil frais.
- Bon appétit !



Pour 16 petites parts

Moelleux au chocolat à base de betterave

Ingrédients :

- huile d'olive
- 300 g de chocolat noir de bonne qualité (70% de cacao)
- 250 g de betteraves crues
- 4 gros œufs en liberté
- 150 g de sucre de canne
- 120 g d'amandes en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre de bonne qualité
- yaourt nature en accompagnement pour un dessert complet

Préparation :

- Préchauffez le four à 180 ° C et graissez légèrement le moule à gâteau avec l'huile d'olive.
- Cassez 200 g de chocolat en petits morceaux et les verser dans un bol résistant à la chaleur.
- Placez le bol au-dessus d'une petite casserole d'eau frémissante à feu moyen, en vous assurant que le fond du bol ne touche pas l'eau, et laissez fondre en remuant de temps en temps.
- Une fois fondu, retirer délicatement du feu le bol de chocolat fondu et mettez-le de côté
- Utilisez un économe pour éplucher la betterave, puis râpez-les.
- Séparez les jaunes des œufs, placez les blancs dans un grand bol à mélanger et ajoutez les jaunes à la betterave, puis lavez-vous les mains.
- Incorporez le sucre, les amandes, la poudre d'amande, la poudre de cacao, la levure et le chocolat fondu à la betterave et bien mélanger. Utilisez un fouet électrique pour fouetter les blancs d'œufs jusqu'à obtention de blancs en neige.
- À l'aide d'une spatule, incorporer un quart des blancs d'œufs dans le mélange de betteraves, puis, une fois mélangés, incorporez le reste, mais ne remuez pas trop fort.
- Ajoutez le mélange dans le moule préparé et étalez-le uniformément à l'aide d'une spatule.
- Cuire au four chaud environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit levé et bien cuit.
- Laissez le gâteau refroidir légèrement, puis tournez-le doucement sur une grille pour le laisser refroidir complètement. Lorsque vous êtes prêt à servir, faites fondre le reste du chocolat (comme ci-dessus), puis servez chaque tranche avec du yaourt nature et un peu de chocolat fondu.



Pâtes à la carbonara aux poireaux

Ingrédients pour le biscuit :

- 2 grands poireaux
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de thym frais
- 1 noix de beurre doux
- Huile d'olive
- 300 g de spaghettis
- 50 g de parmesan rapé
- 1 gros œuf

Préparation :

- Couper, laver et trancher finement les poireaux. Eplucher et trancher finement l'ail et les branches de thym, puis mettre dans une grande casserole à feu moyen avec le beurre et 1 cuillère à soupe d'huile.
- Après avoir grésillé, incorporer les poireaux et 400 ml d'eau, puis couvrir et laisser mijoter doucement à feu doux pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que les poireaux soient sucrés et mous, en remuant de temps en temps.
- Assaisonner de sel de mer et de poivre noir.
- Lorsque les poireaux sont presque cuits, cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet, puis égoutter en réservant une tasse d'eau de cuisson.
- Mélanger les pâtes égouttées dans la poêle avec les poireaux, puis retirer du feu et attendre 2 minutes que la poêle refroidisse légèrement.
- Pendant ce temps, râpez finement le parmesan et le battez avec l'œuf.
- Ajoutez l'eau de cuisson des pâtes avec le mélange d'œufs, puis verser sur les pâtes en remuant vigoureusement.



Soupe de nouilles aux courgettes et carottes

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 poivron
- 2 céleri
- 4 gousses d'ail
- 1 de bouillon de légumes
- sel
- poivre
- Feuilles de thym frais
- nouilles
- 1 courgette
- 1 carotte

Préparation :

- Chauffez l'huile d'olive à feu moyen dans une grande marmite. Ajoutez les oignons, le poivron et le céleri et faites suer environ 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez l'ail et ½ tasse d'eau. Cuire encore 5 minutes en remuant de temps en temps (attention à ne pas laisser brûler l'ail).
- Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes. Réduisez le feu et ajoutez le poivre, le sel et le thym.
- Laissez la soupe continuer à cuire encore 10-15 minutes, vérifiez vos assaisonnements.
- Ajoutez les courgettes et les carottes. Laissez cuire 20 minutes.
- Ajoutez les nouilles 10 minutes avant de servir.



Pour 4 bols de soupe

Soupe à l'oignon

Ingrédients :

- 2 grosses pommes de terre
- 1,5 litre d'eau
- 1 bouquet garni
- 1 oignon blanc
- 20cl de crème végétale (crème de soja de préférence mais remplaçable facilement par une crème d'épeautre par exemple)
- 3 c à café d'ail semoule
- sel, poivre

Préparation :

- Faire frémir 1,5 litre d'eau et laisser infuser le bouquet garni environ 15 min à feu très doux.
 - À part, faire cuire les deux pommes de terre. Une fois cuites, les éplucher et les écraser à l'aide d'une fourchette.
 - Retirer le bouquet garni et ajouter les pommes de terre écrasées.
 - Éplucher et émincer l'oignon. Avec un peu d'huile d'olive, le faire saisir à feu vif quelques minutes dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit légèrement coloré.
 - Ajouter l'oignon à la soupe ainsi que la crème végétale et assaisonner avec environ 3 c à c de sel, 1 c à c de poivre et 3 c à c d'ail semoule. Bien mélanger tous les ingrédients.
 - Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'oignon soit bien tendre.
 - Ré-assaisonner si besoin.
 - Servir et déguster
- La soupe à l'oignon s'accompagne très bien de tranches de pain complet, toastées.



Chips de patates douces

Ingrédients :

- 2 patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, ail en poudre

Préparation :

- Lavez, épluchez et découpez les patates douces en rondelles
- Placez les rondelles de patate dans un bol. Versez les deux cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez bien.
- Placez les rondelles de patate sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez deux heures environ à 100°C, en veillant à retourner les chips à mi-cuisson.
- Laissez refroidir et salez.
- Dégustez !

Pour en découvrir +



[Mon livre de recettes healthy par saisons](#)

14,95€



[Mon carnet healthy](#)

Seulement 6,99€ en noir et blanc



@healthymood.fr

Toutes les recettes sur healthymood.fr

