



## 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** : Pancakes au sarrasin
- **Déjeuner** : Tarte tatin de fenouil
- **Dîner** : Bibimbap végétarien

### MARDI :

- **Petit-déjeuner** : Galettes au sarrasin healthy
- **Déjeuner** : Bricks chèvre et miel
- **Dîner** : Légumes au curry vert et lait de coco

### MERCREDI :

- **Petit-déjeuner** : Pain viennois healthy
- **Déjeuner** : Galettes au sarrasin healthy
- **Dîner** : Kofta de courgettes et sauce au curry

### JEUDI :

- **Petit-déjeuner** : Pain viennois healthy
- **Déjeuner** : Parmentier au tofu
- **Dîner** : Choux de bruxelles rôtis

### VENDREDI :

- **Petit-déjeuner** : Madeleines recette sans gluten
- **Déjeuner** : Orecchiettes au chou romanes, la crème d'ail
- **Dîner** : Velouté de petits pois à la menthe

### SAMEDI :

- **Petit-déjeuner** : Galettes au sarrasin healthy
- **Déjeuner** : Kofta de courgettes et sauce au curry
- **Dîner** : Légumes au curry vert et lait de coco

### DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner** : Madeleines recette sans gluten
- **Déjeuner** : Muffins aux épinards et au parmesan
- **Dîner** : Orecchiettes au chou romanes, à la crème d'ail

### COLLATIONS :

- Barres énergétique aux fruits secs et cacahuètes

# 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.





Pour 12 pancakes

## Pancakes au sarrasin

### Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 75 g de farine de sarrasin (ou complète pour un goût plus neutre)
- 50 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait végétal (au choix)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (en option un peu de jus de citron pour faire agir)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poudre de vanille
- Un peu d'huile de coco

### Préparation :

- Ecrasez la banane.
- Mélangez tous les aliments dans l'ordre en remuant avec un fouet jusqu'à obtenir une pâte crémeuse, plutôt épaisse mais collante.
- Chauffer l'huile de coco dans une poêle et faire revenir les pancakes au sarrasin de chaque côté.



Pour 3 personnes

## Tarte tatin de fenouil

### Ingrédients :

- 3 fenouils
- 1 oignon
- 1 échalote
- du sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- du beurre végétal
- 1 poignée de noisettes
- 1 pâte feuilletée (ou une pâte brisée)
- Sel, poivre

### Préparation :

- Préchauffer votre four à 160°C.
- Laver les fenouils et les découper en tranches de 2 à 3 cm.
- Dans une grande poêle, faire fondre 1 c à s de beurre végétal et ajouter 2 c à s de sirop d'érable afin de former un léger caramel (rajouter un peu d'eau si le caramel est trop épais).
- Faire revenir les tranches de fenouil, à feu moyen/fort, dans le caramel 4 à 5 minutes de chaque côté, en salant et poivrant chaque côté. Réserver.
- Émincer l'oignon et l'échalote puis les faire revenir à feu moyen quelques minutes afin qu'il soit légèrement translucides.
- Beurrer légèrement un moule dentelé. Disposer les tranches de fenouil dans le moule, compléter les espaces avec l'oignon et l'échalote. Parsemer de noisettes concassées.
- Couvrir avec la pâte en bordant les bords afin que les légumes soient bien serrés.
- Faire cuire à 160°C pendant 20 à 25 min (la pâte doit être bien dorée).
- Une fois cuite, sortir la tarte du four et laisser refroidir 10 minutes. Démouler la tarte en la retournant rapidement et déguster 🍴



Pour 2 personnes

## Bibimbap végétarien

### Ingrédients :

- 110g de tofu ferme
- 90g de riz sauvage ou riz noir
- 1 carotte
- 50g de radis blancs
- 2 feuilles de chou kale
- 75g de shiitake
- vinaigre de riz : 1 cuillère à café

- sauce soja : 1 cuillère à café
- sucre de canne : 1 cuillère à café
- 2 oeufs
- 1 feuille nori coupée en lamelles
- graines de sésames noir et blanc
- huile d'olive

### Ingrédients pour la marinade:

- sauce soja : 1 cuillère à café
- vinaigre de riz : 1 cuillère à café
- huile de sésame : 1 cuillère à café
- 1 morceau de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail hachée

### Préparation :

- Dans un plat, mélangez tous les ingrédients de la marinade.
- Coupez le tofu et déposez-le dans le plat et arrosez-le de la marinade
- Filmez et placez le 1h au frais, en retournant les morceaux de temps en temps
- Faites cuire le riz
- Égouttez-le et laissez-le refroidir
- Coupez les carottes et les radis en bâtonnets
- Arrosez le tout de vinaigre de riz
- Retirez la tige centrale des feuilles de chou kale et émincez
- Dans une poêle, ajoutez un peu d'huile et faites revenir le chou kale 5 minutes
- Réservez
- Faites revenir les champignons 2 minutes avec la sauce soja et le sucre
- Faites cuire les oeufs au plat dans un peu d'huile
- Dans les bols, répartissez le riz, les légumes, les champignons, le tofu et les feuilles nori
- Surplombez chaque bol d'un oeuf et parsemez de graines de sésame



# Galettes au sarrasin

Pour 6 galettes

## Ingrédients pour les galettes :

- 350g de farine de sarrasin
- 75cl d'eau
- 10g de gros sel
- 1 oeuf

- oignon x1
- 1 boule de mozzarella (environ 120g) ou fromage sans lactose type cheddar
- Autant d'œufs que de galettes salées

- gousse d'ail x1
- sel, poivre
- origan, persil
- huile au choix pour la cuisson (olive, sésame, coco désodorisée)
- en option : graines de courge

## Ingrédients pour la garniture :

- brocoli x1

## Préparation :

- Dans un saladier, versez la farine et le gros sel et remuez avec un fouet en versant l'eau petit à petit.
- Ajoutez l'oeuf, remuez, puis laissez reposer 1h au réfrigérateur.
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- Lavez et coupez en morceau le brocoli et déposez-le dans la casserole d'eau.
- Épluchez et coupez en lamelles l'oignon et déposez-le dans la casserole d'eau.
- Laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et les oignons translucides.
- Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile d'olive ou de sésame, puis ajoutez le brocoli et les oignons.
- Faites revenir avec du sel, du poivre, une bonne pincée de persil et d'origan.
- Coupez la mozzarella en tranches.
- Recouvrez un poêle d'huile à l'aide d'un sopalin pour ne pas trop en mettre (privilégiez l'huile de coco désodorisée).
- Faites chauffer la poêle et ajoutez la pâte à galettes à l'aide d'une louche.
- Une fois le premier côté doré, retournez la galette puis, cassez un oeuf dessus. Déposez un morceau de mozzarella, puis une portion de mélange de légumes. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc d'oeuf soit cuit.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez saupoudrer de graines de courge.
- Déposez ensuite la galette dans une assiette et servez avec un peu de roquette.



Pour environ 20 boulettes

## Boulettes de viande et quinoa sauce soja

### Ingrédients :

- 500g de dinde hachée
- 100g de quinoa cuit
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 cébettes, tranchés finement
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de sauce Srira-

- cha, ou plus, au goût
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1 cuillère à café de graines de sésame

### Ingrédients pour la sauce :

- 80g de sauce soya
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz

- 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café Sriracha, ou plus, au goût
- 2 cuillères à café de fécule de maïs

### Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C. Huiler légèrement un plat de cuisson.
- Dans un grand bol, mélanger la dinde hachée, le quinoa préalablement cuit, l'ail émincé, les cébettes tranchées, l'œuf, la sauce soya, l'huile de sésame, le Sriracha, le sel et le poivre. À l'aide d'une cuillère en bois ou de vos mains propres, bien mélanger. Rouler le mélange en boulettes, formant environ 18 à 20 boulettes de viande.
- Placer les boulettes de viande sur le plat de cuisson préparé et cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés et que les boulettes de viande soient cuites.
- Pour faire la sauce, fouetter ensemble la sauce soya, le vinaigre de riz, le gingembre, le sucre, l'huile de sésame, le Sriracha et 1 verre d'eau dans une petite casserole à feu moyen-vif.
- Dans un petit bol, fouetter la fécule de maïs et 1 cuillère à soupe d'eau. Incorporer au mélange de sauce soya jusqu'à épaississement.
- Servir les boulettes immédiatement avec la sauce, garni d'oignon vert et de graines de sésame.



## Taboulé de lentilles

### Ingrédients pour la pâte:

- 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.



# Crêpes paléo

## Ingrédients :

- 120 g d'arrow root
- 3 cuillères à soupe de farine de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco (fondue)
- 4 œufs
- 200 ml de lait de coco (ou amande)

## Préparation :

- Mélangez les farines, l'huile, les œufs, et pour finir le lait petit à petit pour éviter les grumeaux.
- Faites les cuire dans une poêle chaude avec un peu d'huile de coco.



Pour 2 personnes

## Croque-monsieur au tofu et légumes

### Ingrédients :

- 4 pain sans gluten ou pain nuage sans gluten (cloud bread)
- purée d'amande ou de cacahuètes
- 100g de tofu fumé
- 25cl de béchamel sans lactose et sans gluten ou
- 50g de cheddar végétal (1/2 butternut et quelques noix de cajou)

- Légumes frais : fèves, épinards, courgettes, carottes, poivrons, graines germées... (au choix)
- Astuces : Pour des pains colorés, agrémenter les avec du paprika ou du piment doux

### Cheddar végétal :

- Mixez des morceaux de courge butternut cuit avec des noix de cajou
- Sécher le cheddar végétal dans une casserole à feu doux, tout en mélangeant régulièrement le tout

### Préparation :

- Tartinez une tranche de pain avec de la purée d'amande
- Superposez quelques lamelles de tofu fumé et de cheddar végétal et de légumes crus ou cuits (au choix)
- Couvrez avec la deuxième tranche de pain
- Faites cuire quelques minutes dans une machine à croque monsieur légèrement huilé ou au four à 200°C
- C'est prêt !
- Bon appétit



# Gyoza de dinde, carottes et champignons

## Ingrédients :

- 4. carottes coupées en julienne
- 1kg de dinde
- 5 champignons hachés finement
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de vin de riz
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- Une pincée de sel
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- 30 pâtes à gyoza pré-découpé

## Préparation :

- Mettre les carottes dans une casserole et couvrir d'eau. Cuire jusqu'à tendreté, environ 3 minutes (selon la taille des carottes si elles sont finement râpées). Égoutter et laisser tiédir.
- Dans un grand bol, mélanger les carottes cuites, la dinde cuite et hachée, les champignons finement hachés, la sauce soja, le vin de riz, l'huile de sésame, la poudre d'oignon, le sel et la fécule de maïs. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien fait.
- Déposer une cuillère à café de garniture sur une des pâtes à gyoza. Sceller la garniture. Envelopper le reste des gyozas.
- Porter de l'eau à ébullition dans une marmite à vapeur. Placer les gyozas la marmite tapissée de papier cuisson.
- Cuire à la vapeur 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.



Pour 2 bols

## Porridge aux fruits secs

### Ingédients :

- 80g de céréales (type avoine)
- 50cl lait d'amande
- 1 pincée de sel
- une pincée de noix de coco râpée
- 2 cuillères à soupe de crème de soja ou d'avoine

### Pour la garniture : (au choix)

- un peu de fruits confits / sec ou frais
- une poignée d'oléagineux
- une cuillère à café de sirop d'érable

### Préparation :

- Dans une casserole, mélangez à froid les céréales avec le lait végétal
- Ajoutez une pointe de sel
- Portez à ébullition en remuant constamment jusqu'à que le mélange s'épaississe
- Ajoutez plus de lait si nécessaire
- Couvrez et laissez cuire sur feu très doux
- Une fois cuit, versez le mélange dans 2 bols
- Ajoutez les toppings au choix
- Bon appétit !



## Velouté de lentilles vertes

Pour 2 personnes en plat ou  
4 personnes en entrée

### Ingrédients :

- 250g de lentilles vertes
- 500ml de bouillon de légumes
- 1 oignon
- Lait végétal au choix en option
- Persil

### Préparation :

- Faire bouillir l'eau avec le bouillon dans une casserole.
- Épluchez et coupez l'oignon en lamelles.
- Ajoutez les lentilles et les lamelles d'oignon dans le bouillon.
- Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau s'évapore de moitié.
- Ajoutez quelques feuilles de persil.
- Mixez le tout sans égoutter l'eau et servez chaud ! Si le velouté est trop épais, ajoutez un peu de lait végétal.



Pour 6 personnes

# Steak de chou-fleur

## Ingrédients :

- 2 têtes moyennes de chou-fleur
- huile d'olive
- gros sel : 1 cuillère à café
- poivre noir : 1 cuillère à soupe
- poudre d'ail ou ail pressé : 1 cuillère à café
- paprika : 1 cuillère à café
- coriandre : 1 cuillère à café

## Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque de papier d'aluminium ou de papier cuisson.
- Laver les têtes de chou-fleur, puis retirer les feuilles extérieures et couper le cœur. Couper chaque tête en tranches semi-épaisses. Les tranches extérieures se séparent – vous pouvez simplement les faire rôtir sous forme de bouquets pour accompagner les steaks. Prévoyez de sortir trois steaks de chaque tête de chou-fleur.
- Disposer les steaks sur la plaque. Répartir les bouquets autour d'eux. Aspergez l'huile d'olive dessus et saupoudrez de la moitié des assaisonnements.
- Cuire les morceaux de chou-fleur au four pendant 15 minutes. Retirer du four, retourner délicatement, Aspergez l'huile d'olive l'autre côté et saupoudrez du reste des épices et cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres à la fourchette, 10 à 15 minutes de plus.



Pour 4 personnes

## Pâtes au pesto et légumes verts

### Ingrédients :

- 500g de pâtes (complètes pour le sans gluten)
- 1 courgette
- 100g de petits-pois (frais ou égouttés)
- 150g de pesto
- huile d'olive

### Préparation :

- Faire bouillir de l'eau dans une casserole pour la cuisson des pâtes.
- Laver, éplucher et couper en rondelle les courgettes.
- Faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive, les courgettes et les petits pois.
- Une fois cuites, égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole.
- Ajouter le pesto et les légumes verts.
- Assaisonner de sel et poivre selon vos goûts.



# Burger végétarien sans pain

Pour 4 burgers

## Ingrédients :

- 8 galettes de petits-pois
- 1 boule de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 grosse patate douce (ou deux petites)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à café de sel
- 1 avocat pour réaliser de la guacamole

## Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C.
- Épluchez la patate douce et coupez-la en rondelles. Dans un plat à gratin, dispersez l'huile d'olive et déposez les rondelles de patate douce. Ajoutez par dessus les herbes de Provence et laissez cuire au four environ 20 minutes jusqu'à ce que les rondelles de patate douce soient tendres.
- Pendant ce temps, réalisez la guacamole et réservez.
- Réalisez les galettes de petits-pois. Une fois cuites, déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposez sur chacune des galettes une rondelle de mozzarella et placez-les au four quelques minutes jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.
- Dans un bol ou dans le pot de yaourt grec, déposez la ciboulette, le sel et le jus de citron et mélangez.
- Retirez vos plats du four.
- Montage : une galette de petit-pois recouverte de mozzarella, une rondelle de patate douce, une couche de guacamole, une couche de yaourt grec, une galette de petit-pois recouverte de mozzarella.



# Biscuit au beurre d'amande

Pour 9 biscuits

## Ingrédients :

- 90g de dattes dénoyautées trempées toute la nuit dans de l'eau froide ou dans de l'eau chaude pendant - 10 minutes
- 65 g de beurre d'amande lisse (ou de beurre de noix de cajou ou de cacahuète)
- 60 g d'amandes en poudre (poudre d'amande)

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180 degrés Celsius
- Égoutter les dattes trempées et les placer dans un mélangeur ou un robot ménager avec le beurre d'amande
- Mélanger jusqu'à complètement lisse
- Transférer dans un grand bol, ajouter les amandes en poudre et bien mélanger
- Prendre une cuillère à soupe bien remplie du mélange et utiliser vos mains pour en faire une petite galette épaisse et circulaire
- L'étaler sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé (pas besoin de la graisser)
- Répéter jusqu'à épuisement du reste de la pâte.
- Cuire au four environ 10 minutes, jusqu'à coloration dorée - ne pas s'inquiéter si elles sont assez molles lorsque vous les sortez, elles se raffermiront à mesure qu'elles refroidissent.
- Se conserve dans un contenant hermétique pendant quelques jours

# 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)

