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 :** Brownie au cacao
- **Déjeuner :** Sauté de céleri-rave
- **Dîner :** Gratin de haricots verts

MARDI :

- **Petit-déjeuner :** Madeleines healthy 3 ingrédients
- **Déjeuner :** Boulettes de viande et quinoa sauce soja
- **Dîner :** Taboulé de lentilles

MERCREDI :

- **Petit-déjeuner :** Crêpes paléo
- **Déjeuner :** Croque monsieur au tofu et légumes
- **Dîner :** Gyoza de dinde, carottes et champignons

JEUDI :

- **Petit-déjeuner :** Porridge aux fruits secs
- **Déjeuner :** Velouté de lentilles vertes
- **Dîner :** Steak de chou-fleur

VENDREDI :

- **Petit-déjeuner :** Madeleines healthy 3 ingrédients
- **Déjeuner :** Pâtes au pesto et légumes verts
- **Dîner :** Gratin de haricots verts

SAMEDI :

- **Petit-déjeuner :** Porridge aux fruits secs
- **Déjeuner :** Boulettes de viande et quinoa sauce soja
- **Dîner :** Gyoza de dinde, carottes et champignons

DIMANCHE :

- **Petit-déjeuner :** Crêpes paléo
- **Déjeuner :** Burger végétarien sans pain
- **Dîner :** Taboulé de letnilles

COLLATIONS :

- Biscuit au beurre d'amande

Healthymood
la bible des recettes saines

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.

Brownies au cacao

Pour 24 brownies

Ingrédients :

- 280 g de beurre doux
- 250 g de cacao 60-70%
- 1 cuillère à soupe de café
- 500 g de sucre brun non raffiné
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille bio
- 2 cuillères à café de sel
- 6 gros oeufs
- 125 g de farine sans gluten

Préparation :

- Graisser un plat avec du beurre ramolli, puis ajouter du papier sulfurisé en laissant dépasser un peu sur les côtés. Ajoutez à nouveau du beurre ramolli sur le papier sulfurisé.
- Dans une petite casserole à feu moyen, cuire le beurre jusqu'à ce qu'il soit entièrement fondu. Une fois fondu, mélanger le beurre au cacao en poudre et au café. Fouetter jusqu'à ce que le chocolat soit complètement lisse et fondu, puis réserver.
- Dans un grand bol, mélanger le sucre, l'extrait de vanille, le sel et les œufs. Battez à l'aide d'un batteur électrique à haute vitesse jusqu'à ce que le mélange soit léger et moelleux, environ 10 minutes. Cela ressemblera à la texture d'une pâte à crêpes très épaisse.
- Avec le mixeur en marche, verser le mélange de beurre et de chocolat légèrement refroidi et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Placez une grille au milieu du four et préchauffez à 180 ° C.
- Tamiser la farine et utiliser une spatule en caoutchouc pour l'ajouter au mélanger doucement jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
- Verser la pâte dans le moule et lisser le dessus avec une spatule. Enfourner environ 20 minutes jusqu'à ce que le mélange soit légèrement gonflé.
- Sortez le plat du four avec des gants de cuisine ou des essuie-tout, puis déposez-le légèrement sur une surface plane 1 à 2 fois jusqu'à ce que les brownies se dégonflent légèrement. Saupoudrer de sel.
- Remettez le plat dans le four environ 20 minutes de plus. Le centre des brownies devra sembler légèrement sous-cuit, mais les brownies continueront à prendre pendant qu'ils refroidissent.
- Utilisez le papier sulfurisé pour sortir les brownies refroidis de la poêle. Couper en 24 barres.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour 3 personnes

Sauté de céleri-rave

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de beurre non salé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 céleri-rave, pelé et coupé en cubes
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse d'eau ou de bouillon
- 1 cuillère à café de thym haché
- 1 cuillère à café de romarin haché
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de persil haché, facultatif

Préparation :

- Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter l'huile et mélanger. Ajouter la racine de céleri et cuire, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la racine de céleri soit dorée dans les taches, 5 à 6 minutes.
- Ajouter l'ail et cuire en remuant jusqu'à ce que ce soit parfumé et que l'ail commence à dorer.
- Ajouter de l'eau et couvrir immédiatement avec le couvercle. Cuire le céleri-rave, couvert, jusqu'à tendreté, environ 5 minutes.
- Retirer le couvercle et saupoudrer de thym, de sel de romarin et de poivre. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la racine de céleri soit tendre et que l'eau soit complètement évaporée, environ 2 minutes. Retirer du feu et incorporer le persil.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour 6 personnes

Gratin de haricots verts

Ingrédients :

- 1kg de haricots verts
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 180g de champignons
- 2 cuillères à soupe de farine
- chapelure
- 250ml de bouillon de légumes
- 250ml de lait végétal
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Dans une grande casserole, porter de l'eau à ébullition. Saler et cuire les haricots verts environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants.
- Égoutter et faire couler de l'eau froide sur les haricots pour aider à arrêter la cuisson.
- Préchauffer le four à 240°C.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon tranché finement et l'ail émincé et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient très mous et translucides. Puis, ajouter les champignons tranchés et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Incorporer la farine et cuire 1 minute de plus, puis ajouter le bouillon et le lait en fouettant pour éviter la formation de grumeaux.
- Ajouter les haricots verts et laisser mijoter environ 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et s'accroche aux légumes. Saler et poivrer au goût.
- Verser le mélange de haricots verts dans un plat à gratin et garnir de chapelure.
- Déposer sur la grille du milieu et cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

Pour environ 9 madeleines

Madeleines healthy 3 ingrédients

Ingrédients :

- 40g de poudre d'amande
- 1 blanc d'œuf ou 45g qu'aquafaba
- 2 cuillères à soupe de compote de pomme sans sucre ajouté
- En option : 50g de chocolat noir ou pépites de chocolat

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande, le blanc d'œuf et la compote de pomme. En option, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat.
- En option, faire fondre le chocolat noir au bain-marie et verser dans le fond des moules à madeleines.
- Verser ensuite la préparation des madeleines dans les moules.
- Faire cuire 12 minutes.

Healthymood
la bible des recettes saines

Mardi & Vendredi : Petit-déjeuner

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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 Sriracha, 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'oeuf, 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 soja, 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 soja jusqu'à épaississement.
- Servir les boulettes immédiatement avec la sauce, garni d'oignon vert et de graines de sésame.

Healthymood
la bible des recettes saines

Mardi & Samedi : Déjeuner

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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 accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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

Ingrédients :
- 80g de céréales (type avoine)
- 50cl lait d'amande
- 1 pincée de sel

Pour la garniture : (au choix)
- un peu de fruits confits / sec ou frais
- une poignée d'oléagineux
- une pincée de noix de coco râpée
- 2 cuillères à soupe de crème de
- soja ou d'avoine
- 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 !

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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 saupoudrer 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 saupoudrer 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 accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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.

Pour accéder à la recette en ligne, cliquez ici.

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

Healthymood
la bible des recettes saines