



RECETTES MOIS 3

Programme Remise en forme

Semaine 9

Menu

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Saumon en papillote et ses petits légumes	Escalope de poulet mariné et légumes	Boulettes de boeuf et de poireaux	Les tortillas aux épinards	Burger de patate douce paléo	Taboulé de chou fleur au poulet	Sauté de dinde au paprika et poivron rouge
EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS
CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Risotto aux marrons et à la citrouille	Le curry vert thaïlandais	Le chou-fleur tikka masala et curry	Galettes de sarrasin maison	Les patates douces mexicaines	Repas plaisir	La tarte aux maïs et aux courgettes

Recettes

Saumon en papillote et ses petits légumes

INGRÉDIENTS

- Un pavé de saumon
- Une carotte
- Une demi courgette
- Un poireau (uniquement le vert)
- Une tomate

REALISATION

PREPARATION DE LA PAPILOTTE

Prenez un morceau de papier aluminium assez grand pour envelopper le saumon et les légumes. Placez-y le saumon. Salez le et poivrez si vous aimez.

Préchauffez le four à 180°C

Epluchez et coupez tous les légumes en petits cubes ou rondelles. Si vous les aimez croquants ajoutez les directement dans la papillote avec le saumon, si vous les aimez fondants, faites les bouillir pendant moins de 5 min puis ajoutez les dans la papillote.

Repliez bien l'alu pour fermer la papillote.

Faites cuire le tout au four pendant 25 à 30min.

Idées d'accompagnement

- Semoule de blé complet
- Riz complet
- Boulgour ou quinoa

Boulettes de bœuf et de poireaux

INGRÉDIENTS

- 6 poireaux
- 250g de bœuf 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

REALISATION

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 !

Escalope de poulet mariné et légumes

INGRÉDIENTS

- Une escalope de poulet
- Un citron
- Un mélange d'herbes de provence
- Une bonne poignée de haricots verts
- 4 petites patates

PREPARATION

Commencez par la marinade de poulet. Pressez le citron dans une assiette creuse, et ajoutez-y une ou deux pincées d'herbes de provence.

Faites-y mariner l'escalope pendant minimum 2h en pensant à la retourner pour imbiber les deux côtés.

Coupez les petites patates en deux et faites les rôtir au four pendant 30 à 40 minutes à 180°C.

Faites bouillir les haricots dans de l'eau bouillante.

Faites revenir l'escalope à la poêle, 3 minutes de chaque côté.

Et dégustez !

Les tortillas aux épinards

INGRÉDIENTS

- 200 g d' épinards, frais ou surgelés
- 60 ml d'huile végétale
- 1 c. à café de sel
- 220 g de farine tout usage ou de farine sans gluten
- 1 cuillère à café de poudre à pâte

PREPARATION

Chauffer une poêle à feu moyen. Rincer les épinards et les ajouter humides à la poêle. Faire sauter pendant 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fanés. Transférer ensuite dans une passoire, égoutter et passer sous l'eau froide. (* Ou simplement décongeler les épinards congelés).Ajouter les épinards dans un mélangeur avec l'huile et le sel. Mélanger jusqu'à consistance lisse.

Placer la farine et la levure dans un grand bol et mélanger au fouet.

Ajouter la purée d'épinards et un peu d'eau. Mélanger pour combiner avec vos mains et pétrir jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme, environ 5 minutes.

(Si la pâte semble sèche, ajouter un peu d'eau. Si elle est trop collante, ajouter un peu de farine).La pâte à modeler est une boule, une couverture et laisser refroidir pendant 15-20 minutes.

Diviser la pâte en 6-8 portions égales, en fonction de la taille de votre tortilla souhaitée.

Saupoudrer une surface de travail avec un peu de farine, si nécessaire.

Former chaque boule en une boule et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'aplatir pour former un disque.

Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Cuire la tortilla pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que des taches brunes apparaissent. Puis retourner et faire cuire de l'autre côté.

Recettes

Burger de patate douce paléo

INGRÉDIENTS

- 1 patate de douce
- 2 tranche de lard
- 2 steaks hachés/ oignon
- 1 tomate
- Quelques feuilles de salade verte
- huile d'olive
- Fromage de chèvre aux herbes (sauce pomme frites pour une version non paléo)

REALISATION

Préchauffer le four à 180°C.

Épluchez et coupez la patate douce en 4 rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.

Badigeonnez les rondelles de patate douce d'huile d'olive et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Lavez et coupez la tomate et l'oignon en rondelle.

Dans une poêle, faites revenir l'oignons, le lard et les steaks. Assaisonnez et réservez.

Sortez les rondelles de patates douce et assemblez votre burger : une rondelle de patate douce, le fromage ou la sauce, une feuille de salade, une rondelle de tomate, les oignons, le steak, le lard, des oignons et une rondelle de tomate (encore), puis pour finir, de nouveau du fromage ou de la sauce.

C'est prêt !

Taboulé de chou fleur au poulet

INGRÉDIENTS

- Une escalope de poulet
- 1/4 de chou fleur
- 1/4 de concombre
- 1/2 carotte

PREPARATION

Coupez l'escalope en petits dés de même taille. Faites les revenir à la poêle sans matière grasse (si vous avez une poêle anti adhésive)) et ajoutez-y un peu de curry pour donner du goût. Salez et poivrez en même temps. Une fois les dés de poulet cuits, laissez les refroidir et mettez les au frigo pour qu'ils soient bien frais.

On passe au taboulé. Détaillez le demi chou fleur en enlevant les feuilles et en le divisant en petits bouquets, puis disposez les dans un robot mixeur. Mixez 3 secondes de sorte d'obtenir des grains de chou fleur qui ressemblent aux grains du taboulé et ne pas en faire une purée. Mettez la préparation dans un saladier.

Coupez le poivron, le concombre et la carotte en petits dés et ajoutez les au saladier. Coupez l'ail et l'échalote finement, et ajoutez les à la préparation.

Ajoutez le poulet bien frais, assaisonnez avec une cuillère à café d'huile d'olive et remuez bien avant de déguster.

Sauté de dinde au paprika et poivron rouge

INGRÉDIENTS

- 400g de filets de dinde
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de paprika
- 25g d'huile de coco
- 25cl de lait de coco
- 1 oignon
- 100g de haricots verts pré-cuits (ou en conserve)
- 2 poivrons rouges
- 1 c.à.s de piment rouge

PREPARATION

Peler et hacher l'oignon et l'ail. Couper les poivrons en fines lanières en enlevant l'intérieur.

Couper les blancs de dinde en lanières également.

Faites chauffer l'huile de coco dans une grande sauteuse sur feu vif.

Ajouter l'oignon et l'ail pour les dorer, puis ajouter les morceaux de dinde.

Ajouter les lanières de poivron, le piment, et les haricots.

Faire revenir quelques instants, puis verser le lait de coco, la sauce soja et le paprika à feu doux.

Couvrir et laisser mijoter 10 min.

Recettes

Risotto aux marrons et à la citrouille

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe huile de noix de coco (ou huile d'olive, de légume ou de colza)
- 1 oignon, en dés
- 1 gousse d'ail, émincé
- 1 petite citrouille kabocha
- Poignée haricots
- Poignée châtaignes cuites
- 1 cuillère à café miso (assurer sans gluten si nécessaire)
- 1 cube de bouillon de légumes (assurer sans gluten si nécessaire)
- 100 g riz risotto non cuit (vous pouvez également remplacer le riz japonais)
- 2 cuillères à soupe tamari (ou sauce de soja si pas sans gluten)

REALISATION

Chauffer l'huile dans une casserole peu profonde à fond large avec un couvercle.

Ajouter l'oignon et l'ail une fois que l'huile est chaude et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés

Pendant ce temps, couper le kabocha en petits morceaux (en gardant la peau) Placer les morceaux de kabocha dans une casserole séparée, couvrez-les d'eau et laissez bouillir pendant 15 minutes (ou jusqu'à tendreté). Une fois que le kabocha est cuit, l'égoutter (vous pouvez garder l'eau dans laquelle le kabocha a été bouilli pour l'ajouter au risotto plus tard), peler la peau, la couper en cubes et la laisser de côté.

Ajouter le riz, l'edamame, les châtaignes, le miso, le cube de bouillon et le tamari aux oignons et à l'ail de l'autre poêle et ajouter assez d'eau pour couvrir le tout.

Continuer à remuer le riz pendant la cuisson, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Il est important de continuer à remuer car cela libère l'amidon du riz, ce qui confère à la texture crémeuse du risotto

Ajouter les cubes de kabocha vers la fin et mélanger – ne pas s'inquiéter pas si certaines des pièces sont brisées, c'est ce qui rend le plat coloré! Une fois que le riz est aussi doux ou dur que vous le souhaitez, éteindre le feu et laisser la poêle avec le couvercle pendant cinq minutes avant de servir.

Saupoudrer sur du persil frais pour servir, si désiré

Le chou-fleur tikka masala et curry

INGRÉDIENTS

- 1-2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon coupé en dés
- 750 g de tête de chou-fleur coupée en petits bouquets
- 3-4 gousses d'ail émincées
- 1 c. À café de gingembre frais râpé
- 75 g de lentilles rouges
- 2 c. À café de garam masala ou de poudre de curry
- 1 pincée de curcuma 1 pincée de cumin moulu
- 1 pincée de paprika ou de piment fumé
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 400 g de tomates, broyées
- 240 ml de bouillon de légumes ou plus, si nécessaire
- 60 g de yogourt non laitier ou de crème de noix de coco ou de noix de cajou

REALISATION

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les fleurs et les oignons de chou-fleur. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir et que les oignons soient translucides, environ 3 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre, les lentilles et les épices. Faire sauter pendant une minute supplémentaire jusqu'à ce que le parfum soit parfumé, en remuant constamment. Ajouter les tomates concassées et le bouillon de légumes. Mélanger et cuire à couvert à feu moyen-doux environ 10-15 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et que les lentilles soient bien cuites, en remuant de temps en temps. Ajouter plus d'eau pour diluer (si nécessaire) ou crème de noix de coco / crème de noix de cajou * (pour la rendre plus crémeuse). Si la sauce est trop aqueuse, cuire à nouveau à découvert pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elle épaississe à la consistance désirée. Assaisonner avec du sel supplémentaire et des épices, si nécessaire. Ensuite, retirer du feu et laisser le masala reposer pendant quelques minutes avant de servir pour dévoiler les saveurs. (optionnel)

Le curry vert thaïlandais

INGRÉDIENTS

- 30 g de coriandre fraîche (tiges incluses)
- 30 g de basilic frais
- 2 cuillères à soupe jus de citron vert
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre, pelé
- 1 cuillère à café poudre de curry
- 1 cuillère à café cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe huile de noix de coco (ou huile végétale ou de colza)
- 1 baguette de citronnelle, hachée grossièrement
- 400 g d'étain de lait de coco cube de bouillon de légumes (assurer sans gluten si nécessaire)
- 1 cuillère à café sirop d'agave (ou autre édulcorant)
- 1 cuillère à soupe tamari (ou sauce de soja si pas sans gluten)
- 450 g de mélange de pois chiches et d'épinards congelé
- Piment de Cayenne au goût
- Riz brun ou blanc cuit

PREPARATION

Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter un peu d'eau si vous avez du mal à mélanger.

Chauffer l'huile dans une grande casserole

Ajouter la pâte de curry et la citronnelle et les faire frire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.

Ajouter le lait de coco, le cube de bouillon, le sirop d'agave, le tamari et le sel + poivre, avec 300 ml d'eau.

Porter à ébullition et ajouter les légumes surgelés

Laisser cuire environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits et aient pu absorber les saveurs.

Jeter les morceaux de citronnelle avant de servir

Servir avec du riz cuit, si désiré

Les restes restent bien couverts au réfrigérateur pendant quelques jours – les réchauffer dans une casserole sur la table de cuisson (poêle), en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Galettes de sarrasin maison

INGRÉDIENTS

- environ 10 galettes)
- 200g de farine de sarrasin
- 2 cuillères à café de farine de blé
- 1 oeuf
- 500ml d'eau
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Garniture d'une galette
- 1 oeuf
- Un peu de mozzarella
- Quelques rondelles de courgette
- Une tranche de jambon blanc
- Un peu d'oignon

PREPARATION

PREPARATION DES GAULETTES

Mélangez les deux farines et incorporez un jaune d'oeuf et l'eau.

À côté battez le blanc en neige, puis ajoutez les deux cuillères d'huile.

Incorporez cette seconde préparation à la première et ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une pâte fluide.

Laissez reposer 1 heure et diluez légèrement la pâte si elle a beaucoup épaissi.

Faites cuire une louche à la poêle légèrement huilée, puis retournez la galette en y ajoutant la garniture pour que le tout cuise ensemble.

Recettes

Les patates douces mexicaines

INGRÉDIENTS

- 4-5 patates douces moyennes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon finement haché
- 100 g de paprika rouge haché finement
- 300 g de haricots noirs rincés et égouttés
- 1 boîte de maïs de 300 g rincée et égouttée
- 3-4 cuillères à soupe de sauce salsa ou au goût (facultatif)
- pincée de piment facultatif
- 120g de fromage non laitier, râpé
- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise végétalienne
- 1-2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de jus de citron

REALISATION

Préchauffer le four à 220 ° C et graisser légèrement une plaque à pâtisserie. Piquer les patates douces à quelques reprises à la fourchette. Les disposer sur le plateau et les faire griller pendant environ 40 à 50 minutes ou jusqu'à tendreté.

Version rapide : En option, envelopper la patate douce percée dans un torchon et passer au micro-ondes pendant 10 minutes jusqu'à tendreté.

Pendant que les patates douces cuisent, faire chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter les oignons et le poivron et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient rôtis et ramollis, environ 3-5 minutes. Ajouter l'ail et faire rôtir une minute de plus jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Saupoudrer de sel, de poivre ou d'autres assaisonnements à votre goût. Mettre de côté.

Lorsque les patates douces sont tendres, les retirer du four. Laisser refroidir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit suffisamment froid pour être manipulé. Les couper en deux et retirer la chair avec une cuillère, en laissant une fine couche de pomme de terre à l'intérieur des peaux. Écraser la chair molle, ajouter le mélange d'oignons grillés, les haricots, le maïs, la salsa et mélanger.

Badigeonner les parois de votre peau de patate douce avec un peu d'huile.

Mettre la garniture à l'intérieur et saupoudrer sur le fromage non laitier. Cuire au four environ 5-10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau. Retirer la chair et l'écraser. Ajouter le reste des ingrédients pour l'aïoli, mélanger. Goûter et ajuster les assaisonnements à votre souhait.

La tarte aux maïs et aux courgettes

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de beurre
- la moitié d'un oignon, coupé en dés
- 2 épis de maïs
- 2 grandes courgettes, tranchées très finement
- 200 g de champignons tranchés
- 1 cuillère à soupe de basilic séché
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 pincée de sel
- Fromage râpé
- 4 oeufs battus

PREPARATION

Préchauffer le four à 200 C°. Chauffer le beurre dans une grande poêle profonde à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, les courgettes et les champignons. Pendant que les légumes sautent, couper les grains de maïs de l'épi. Les ajouter à la poêle et continuez à faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, 5 à 10 minutes. Retirer du feu.

Une fois le mélange refroidi pendant quelques minutes, incorporer le basilic, l'origan, le sel, le fromage et l'œuf battu. Tapisser un moule à tarte avec du papier sulfurisé ou simplement lubrifier un plat avec un spray antiadhésif. Transférer le mélange dans la casserole. Disposer le dessus de manière à ce que les tranches de courgette soient bien à plat et belles. Recouvrir d'un peu de fromage pour obtenir un aspect esthétique, couvrir d'une feuille d'aluminium graissée et faites cuire au four pendant 20 minutes. Enlever le papier d'aluminium et faites cuire encore 5 minutes pour faire dorer le dessus. Laisser reposer pendant 10-15 minutes avant de couper en tranches.

Programme Remise en forme

Semaine 10

Menu

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
CF S2	CF S2	CF S2	CF S2	CF S2	CF S2	CF S2
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Lasagnes aux épinards et saumon fumé healthy	Pâtes à la carbonara aux poireaux	Nouilles au poulet, concombres et poivre de Sichuan	poké bowl au saumon	Poulet mariné au citron et à l'ail	Repas plaisir	Boulettes de viande et quinoa sauce soja
EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS
CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Croquettes de pois chiches et carottes	Gratin d'aubergine	Soupe aux champignons de Paris	Pizza aux pommes de terre et au romarin	Soupe d'épinards au curry	Curry de lentilles aux poivrons	Gratin de chou-fleur à la tomate

Recettes

Lasagnes aux épinards et saumon fumé healthy

INGRÉDIENTS

- 500g Feuilles d'épinards surgelées ou pouces d'épinards fraîches
- 50cl de bouillon de légume
- 20cl de crème de soja
- une bûche de fromage de chèvre
- 4 tranches de saumon fumé
- lasagnes

REALISATION

Préchauffer le four à 180°C.

Faire cuire les épinards dans une casserole avec le bouillon de légume jusqu'à ce que les feuilles (fraîches ou surgelées) soient flétries.

Dans un saladier, mélanger la crème de soja, le fromage de chèvre coupé en morceaux, le saumon fumé coupé en morceaux, le sel et le poivre. Une fois cuits, égoutter les épinards et les ajouter au mélange.

Dans un plat, superposer les lasagnes et une couche du mélange (environ 2/3 couches) et terminer par le mélange sur le dessus. Il est possible d'ajouter quelques rondelles de fromage de chèvre sur le dessus.

Glisser au four et faire cuire environ 20-30 min jusqu'à ce que les lasagnes soient tendres.

Pâtes à la carbonara aux poireaux

INGRÉDIENTS

- 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

REALISATION

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.

Nouilles au poulet, concombres et poivre de Sichuan

INGRÉDIENTS

- 3 escalopes de poulet
- 165ml de sauce soja sucré
- 15g de gingembre
- 1 cuillère à café de poivre de Sichuan
- 2 anis étoilés
- 1 branche de cébette
- 500g de nouilles
- 2 petits concombres
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 60ml de pâte de sésame
- 2 cuillère à soupe de sucre Coriandre, graines de sésames,

PREPARATION

Mettre le poulet, la sauce soja, le gingembre, le poivre du Sichuan, l'anis étoilé et le scallion hachés dans une poêle. Ajouter assez d'eau pour tout couvrir, puis porter à ébullition à feu moyen et cuire pendant 5 minutes. Retirer du feu et réserver 20 minutes. Réserver 2 cuillères à soupe de liquide, et retirer le poulet pour le trancher.

Entre-temps, cuire les nouilles selon les instructions du paquet, puis égoutter et rafraîchir dans de l'eau glacée. Mélanger le concombre avec un peu de sel.

Réserver 10 minutes pour enlever l'excès d'eau. Égoutter et mélanger avec le vinaigre de riz.

Mélanger avec la pâte de sésame, le vinaigre noir, le sucre, le liquide réservé et le reste de la sauce soja. Mélanger la sauce avec les nouilles.

Répartir les nouilles, le poulet et le concombre dans des bols. Garnir de coriandre et de graines de sésame.

Poké bowl au saumon

INGRÉDIENTS

- 300g de riz rond
- 1 càs de vinaigre de riz
- 1 càs de sucre roux
- 1càc de sauce soja salée
- 1 pincée de graines de sésame (ou pavot)
- 1 avocat
- salade d'algues
- 1 demi concombre
- Quelques radis
- 2 pavés de saumon
- option : 1 carotte / chou rouge / edamame / mangue

PREPARATION

Faire bouillir de l'eau pour faire cuire le riz.

Préparer la salade d'algues japonaise.

Dans un bol dissoudre le sucre avec le vinaigre de riz et la sauce soja, mettre de côté.

Pendant ce temps, découper en dés les pavés de saumon, en lamelle l'avocat, en rondelles les radis et le concombre.

Une fois cuit, laisser refroidir le riz, puis le mélanger avec le bol de vinaigre avec le riz. Dans 2 bols, disposer le riz au fond.

Sur le dessus, déposer de manière équitable l'avocat, le concombre, les radis, les dés de saumon et la salade d'algue.

Déposer quelques graines de sésame sur le tout et réserver au frais le temps de servir.

Recettes

Poulet mariné au citron et à l'ail

INGRÉDIENTS

- 500g de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de basilic séché
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 2 gousses d'ail haché
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- zeste de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de persil haché

REALISATION

Placer l'huile d'olive, le basilic et l'origan séché, l'ail, le jus de citron, le zeste de citron, le miel et le sel et le poivre dans un sac de congélation refermable. Sceller et agiter pour mélanger.

Placer le poulet découpé dans le sac. Sceller le sac et mélanger le poulet pour l'enrober dans la marinade. Laisser mariner au moins 8 heures.

Faire chauffer un barbecue ou une poêle intérieure à feu élevé. Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Parsemer de persil haché et servir.

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
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 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 féculé de maïs

PREPARATION

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 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 féculé 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.

Recettes

Croquettes de pois chiches et carottes

INGRÉDIENTS

- 280 g de pois chiches cuits
- 100g carotte (100 g)
- 50 g de farine complète
- sel, poivre
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche

REALISATION

Préchauffer le four à 230°

Râper les carottes.

Laver et ciseler la coriandre et mélanger aux carottes râpées.

Déposer les pois-chiches cuits dans le bol d'un mixeur, et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée.

Ajouter la farine, le sel et le poivre, mélanger à l'aide d'une cuillère. Ajouter les carottes râpées avec la coriandre ciselée, mélanger délicatement.

Filmer la préparation et réserver au réfrigérateur 30 minutes.

Déposer une feuille de papier cuisson sur une plaque. Former de grossières boulettes de pâte, puis à l'aide d'une fourchette réaliser de petits cercles.

Enfourner pendant 20 à 25 minutes, et laisser refroidir en fin de cuisson avant dégustation.

Gratin d'aubergine

INGRÉDIENTS

- 2 d'aubergines
- 1 oignons
- 2 échalotes
- 2 c à s d'huile d'olive
- 25 cl de coulis de tomates
- 20 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 g de poivre

PREPARATION

Tout d'abord, préchauffer le four à 180° C.

Découper les aubergines en fines rondelles.

Faire cuire environ 10 minutes celles-ci avec un peu d'huile d'olive dans une poêle. Saler et remuer régulièrement.

Ensuite peler et émincer l'oignon et l'ail et l'échalote. Dans une seconde poêle, faire revenir les trois ingrédients avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter le coulis de tomate dans le poêle oignon/échalotes/ail.

Saler et poivrer.

Prolonger la cuisson pendant 15 minutes en remuant régulièrement.

Disposer les tranches d'aubergines dans votre plat à gratin et recouvrir de la préparation.

Saupoudrer légèrement de parmesan râpé. Faire cuire le gratin 25 minutes.

Soupe aux champignons de Paris

INGRÉDIENTS

- 600 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 50 g d'échalotes
- 1 litre de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes
- 30 g de crème de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco dénaturalisée
- 1 oignon

REALISATION

Dans un premier temps, éplucher et émincer les échalotes, l'oignon et la gousse d'ail.

Laver et couper les champignons en lamelles.

Ensuite, faire revenir les échalotes et l'ail dans une poêle avec l'huile de coco.

Ajouter ensuite les champignons et les oignons et faire cuire pendant 5 minutes.

Enfin, verser le bouillon dans la poêle et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.

Mixer le tout avec la crème de soja.

Pizza aux pommes de terre et au romarin

INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte à pizza
- 4 c. à c. d'huile d'olive
- 1 pomme de terre
- 3 brins de romarin + 1 brin, pour décorer
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

PREPARATION

Tout d'abord préchauffez le four à 200° C.

Après déroulez la pâte et placez-la sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Badigeonnez-la d'un peu d'huile.

Pelez la pomme de terre et taillez-la en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Épluchez l'ail et écrasez-le. Détachez les feuilles du romarin.

Ensuite mettez les tranches de pomme de terre, l'ail, le romarin et le reste d'huile dans le saladier et remuez délicatement. Salez et poivrez. Répartissez cette préparation sur la pâte à pizza, en laissant une marge de 2 cm tout autour.

Enfin faites cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pizza soit cuite et dorée. Parsemez de romarin, puis découpez en quartier et servez.

Recettes

Soupe d'épinards au curry

INGRÉDIENTS

- 500 g de feuilles d'épinards frais
- 2 pommes de terre
- 1 c.à.s de curry
- 1 petit bouquet de cresson haché
- Petit bouquet de persil haché
- Sel et poivre

REALISATION

Laver bien les feuilles d'épinards.
Éplucher les pommes de terre, couper-les en cubes.
Versez 1,5 litres d'eau dans une casserole et laissez porter à ébullition

Plonger les feuilles d'épinards, le cresson haché et le persil haché.
Ajouter les cubes de pommes de terre et le curry, saler, poivrer et laisser cuire pendant 30 minutes.

Mixer le tout au mixeur-plongeant, remettre au feu pour réduire la soupe et rectifier l'assaisonnement selon votre goût

Gratin de chou-fleur à la tomate

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 pincée de piment rouge
- 450g de boeuf haché
- sel et poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe. de coulis de tomate
- 1 c. à café d'origan
- 30g de tomates concassées
- 2 cuillères à soupe. de basilic et plus pour la garniture
- 1 grosse tête de chou-fleur (environ 3 grandes tasses) coupée en fleurettes, blanchie et bien égouttée
- 60g de ricotta fraîche
- 200g de mozzarella râpée
- 60g de Parmesan fraîchement râpé

REALISATION

Préchauffer le four à 180°.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen.
Ajouter l'oignon et le faire revenir, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit mou, environ 5 minutes. Incorporer l'ail et le piment rouge et cuire une minute.
Ajouter la viande et assaisonner avec le sel et le poivre.

Faire cuire jusqu'à dorer.
Reverser la graisse dans l'évier.
Ajouter le coulis de tomate et l'origan et cuire à feu moyen pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement assombris.
Ajouter les tomates concassées et amener la sauce à ébullition, réduire le feu et cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange soit légèrement réduit et que les arômes se soient fondus, pendant 10 à 15 minutes.
Retirer du feu et incorporer le basilic.

Dans un grand bol, verser la sauce sur le chou-fleur et remuer pour bien mélanger. Dans un grand plat allant au four, placez la moitié du chou-fleur dans une couche uniforme.

Arrosez la moitié de la ricotta et saupoudrez la moitié de mozzarella et de parmesan. Ajouter le reste du chou-fleur en une couche égale sur le dessus et garnir des autres fromages.

Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré, 25 minutes. Garnir de basilic et servir.

Curry de lentilles aux poivrons

INGRÉDIENTS

- 200g de lentilles
- 4 poivrons rouges
- 50 cl de lait de coco
- quelques feuilles de coriandre fraîche (peut être remplacé par de l'estragon)
- 2 cuillères à soupe de curry

PREPARATION

coupez les poivrons en lamelles et les faire cuire à la vapeur
faire cuire les lentilles dans 80cl d'eau (environ 30min) dans une cocotte

ajoutez les poivrons dans la cocotte avec le lait de coco et le curry

mélangez et faire cuire 5 min

salez, poivrez, ajoutez la coriandre coupée en ciseaux

Programme Remise en forme

Semaine 11

Menu

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Croque-monsieur de chou-fleur	Tarte poireaux, camembert et bacon	Merlu au chorizo, haricots et épinards	Bifteck de seitan végétalien	Sauté de dinde au paprika et poivron rouge	Blanquette de poivrons et tomates aux œufs - tchoutchouka	Omelette au chou frisé de patate douce
EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS
CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Falafels de patate douce au four	Soupe Minestrone	Velouté de potimarron	Curry d'aubergine au lait de coco	Tagliatelles de panais aux haricots rouges	REPAS PLAISIR	Velouté vegan de petits pois à la menthe

Recettes

Croque-monsieur de chou-fleur

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 2 œufs, légèrement battus
- 60g de parmesan râpé
- 60g de gruyère
- 1 à café d'origan
- 4 tranches de cheddar blanc
- 2 tranches de jambon ou blanc de poulet

REALISATION

Couper le chou-fleur en bouquets puis le mixer à l'aide d'un robot. Dans un bol, mélanger le chou-fleur râpé, les œufs, le parmesan, le gruyère et l'origan.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis assaisonner de sel et de poivre.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Vaporiser d'huile végétale puis verser le mélange de chou-fleur en forme de petite galette sur un côté de la poêle. Répéter l'opération pour former une deuxième galette de l'autre côté. Presser les deux morceaux à l'aide d'une spatule et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés en dessous, environ 5 minutes.

Retourner et cuire jusqu'à ce que les autres côtés soient dorés, environ 3 minutes de plus.

Garnir une galette de chou-fleur d'une tranche de cheddar et une demi-tranche de jambon et les déposer sur l'autre galette de chou-fleur.

Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 2 minutes de plus par côté.

Répéter l'opération 3 fois pour 4 croques-monsieurs.

Merlu au chorizo, haricots et épinards

INGRÉDIENTS

- 2 filets de merlu sans peau de 150 g
- 100g de chorizo cru 1 oignon
- 300g d' épinards frais
- 1 c.c de paprika fumé
- 400g de haricots blanc
- jus ½ citron
- huile d'olive

REALISATION

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6)

Faites revenir dans une poêle, l'huile d'olive avec le chorizo. Pressez la viande du chorizo pendant la cuisson avec une spatule en bois.

Ajouter l'oignon émincé et faire dorer pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, mettez les épinards dans une passoire, versez lentement l'eau bouillie pour les faire flétrir, puis passez sous le robinet d'eau froide pour stopper leur cuisson.

Faites sortir l'excès d'eau avec vos mains, puis mettez de côté.

Tapiser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium, nappez votre feuille avec un peu d'huile et placer le poisson sur le dessus. Assaisonnez, saupoudrez le paprika fumé et arrosez-le d'huile d'olive.

Ajoutez les haricots, les épinards, le jus de citron dans votre chorizo. Laisser chauffer doucement, puis assaisonner au goût.

Faites cuire le poisson pendant 20 minutes à 180°C, jusqu'à ce qu'il soit feuilleté mais pas sec. Verser le mélange de haricots dans des assiettes, puis garnir soigneusement du poisson et du jus.

Tarte poireaux, camembert et bacon

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 1L de bouillon de légumes
- 3 ou 4 poireaux selon la taille
- 100 g de camembert
- 50 g de bacon
- 15 g de noix ou de noix de pecan
- 4 œufs

PREPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Nettoyer les poireaux et les couper en rondelles.

Faire cuire les poireaux dans une marmite d'eau avec le bouillon de légumes.

Une fois tendre, égoutter les poireaux et les mélanger dans un saladier avec les œufs et le bacon coupé en petits morceaux.

Dans un plat à tarte, étaler la pâte.

Saler et poivrer le mélange et le disposer au fond de la pâte feuilletée.

Couper le camembert en tranche et le déposer sur le dessus de la tarte.

Recouvrir de noix et mettre au four environ 30 min.

Bifteck de seitan végétalien

INGRÉDIENTS

- 125g de gluten de blé
- 250g de lentilles vertes cuites
- 6 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de levure
- 2 cuillères à soupe de purée de tomate
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de poudre de thé vert
- 1 petite cuillère à café de fumée liquide
- 1 pincée de poivre

Pour la marinade :

- 60ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou d'agave

PREPARATION

Ajouter tous les ingrédients du steak de seitan végétalien dans un mixeur et mélanger.

Vider le mélange sur un plan de travail propre et pétrir à la main quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une boule.

Couper la boule en 4 parts, puis rouler chaque parts à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des steaks d'une épaisseur de 1,5cm environ.

Faire cuire les steaks dans une cocote ou dans un cuit vapeur pendant 25 minutes. Les steaks vont doubler de taille.

Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la marinade dans un sac congélation (l'huile ne soit pas nécessairement se mélanger avec le reste des ingrédients). Une fois cuits, déposer les steaks dans le sac rempli de marinade.

Refermer le sac et laisser reposer au frigo pendant au moins 30 min.

Possibilité de les laisser plus longtemps si la dégustation n'est pas prévue de suite.

Avant de servir les steaks de seitan végétalien, les faire griller de chaque côté à la poêle ou au barbecue sans verser la marinade.

Dans les assiettes, badigeonner les steaks avec le reste de marinade.

Recettes

Sauté de dinde au paprika et poivron rouge

INGRÉDIENTS

- 400g de filets de dinde
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de paprika
- 25g d'huile de coco
- 25cl de lait de coco
- 1 oignon
- 100g de haricots verts pré-cuits (ou en conserve)
- 2 poivrons rouges
- 1 c.à.s de piment rouge

REALISATION

Peler et hacher l'oignon et l'ail.
Couper les poivrons en fines lanières en enlevant l'intérieur.
Couper les blancs de dinde en lanières également.
Faites chauffer l'huile de coco dans une grande sauteuse sur feu vif.
Ajouter l'oignon et l'ail pour les dorer, puis ajouter les morceaux de dinde.
Ajouter les lanières de poivron, le piment. et les haricots.
Faire revenir quelques instants, puis verser le lait de coco, la sauce soja et le paprika à feu doux.
Couvrir et laisser mijoter 10 min.

Omelette au chou frisé de patate douce

INGRÉDIENTS

- 6 gros œufs 1 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de poivre fraîchement moulu
- 500g de patates douces
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500g de chou frisé haché bien tassé
- 1/2 petit oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 100g de fromage de chèvre

REALISATION

Préchauffer le four à 180°C.
Fouetter les œufs dans un grand bol avec du sel et du poivre.
Faire sauter les patates douces coupées en petits morceaux avec 1 c. à soupe d'huile d'olive chaude dans une poêle antiadhésive à feu moyen (environ 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées)Retirer et garder au chaud.

Faire sauter le chou frisé, l'oignon et l'ail dans 1 c. à soupe d'huile restante (pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé soit flétri et tendre).Ajouter les patates douces en remuant.
Verser le mélange d'œufs uniformément sur les légumes et cuire 3 minutes de plus.

Saupoudrer le mélange d'œufs de fromage de chèvre.

Cuire au four de 10 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit pris.

Blanquette de poivrons et tomates aux œufs – tchoutchouka

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 poivron rouge, coupé en lamelles
- sel et poivre
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 250g de concassé de tomate
- 200g de coulis de tomate
- 4 gros œufs
- Coriandre hachée
- 4 tranches de pain grillé

PREPARATION

Chauffer l'huile dans une grande poêle, ajouter l'oignon et l'ail et cuire à couvert pendant 5 minutes.

Ajouter les poivrons et assaisonner avec une pincée de sel et de poivre et cuire, à couvert, en remuant de temps en temps, environ 5 à 10 minutes.

Ajouter le coulis de tomates et le concassé, dans la poêle.
Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 5 minutes.

Faites 4 petits puits dans la sauce et cassez soigneusement un œuf dans chacun d'eux.

Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 5 minutes.
Découvrir et cuire jusqu'à ce que les blancs soient fermes et que les jaunes soient cuits à la cuisson désirée (6 à 7 minutes pour les jaunes légèrement liquides).Saupoudrer de coriandre hachée, si désiré, et servir votre tchouchouka avec du pain grillé.

Recettes

Falafels de patate douce au four

INGRÉDIENTS

- 120 g patate douce crue (poids une fois épluchée)
- 180 g pois chiche cru égoutté (trempé dans l'eau la veille)
- 2 c.à.s d'amande en poudre
- 1 c.à.c jus de citron
- 1/2 oignon
- 4 branches de persil
- 4 branches coriandre
- 3 gousses d'ail
- 1 c.à.s de graines de sésame
- 1 c.à.s d'huile d'olive (ou 2 c.à.s purée de sésame)
- 1 c.à.c miel
- 1 c.à.c cumin
- sel, poivre, coriandre en grain

REALISATION

Préchauffer le four à 180°C.

Râper la patate douce.

Dans un mixeur, ajouter les pois chiches bien égouttés et séchés ainsi que le reste des ingrédients (sauf la patate douce).Ajouter le mélange à la patate douce rappée et remuer.

Former des boulettes à l'aide d'une cuillère à café et les placer sur une plaque de cuisson (préalablement préparée avec du papier sulfurisé).Faire cuire au four 40 minutes.

Soupe Minestrone

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de céleri, hachées finement
- 2 poireaux (parties blanches et vert clair seulement), hachés finement
- 1 oignon, haché finement
- Sel et Poivre
- 360g de pommes de terre rouges, coupées en morceaux
- 8 branches de thym frais
- 450g d'asperges, parées et coupées en morceaux d'environ 1cm
- 200g de haricots mange-tout, coupés en deux
- 450g de haricots blancs égouttés
- quelques feuilles d'aneth

PREPARATION

Chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen.

Ajouter le céleri, les poireaux, l'oignon et une pincée de sel et cuire, à couvert environ 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les pommes de terre, le thym, une pincée de sel et de poivre, 1,5L d'eau et porter à ébullition, puis baisser un peu le feu et laisser mijoter 8 minutes.

Ajouter les asperges et laisser mijoter 2 minutes.

Ajouter les haricots mange-tout et blancs et laisser mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, 3 à 4 minutes de plus.

Ajouter les branches de thym et saupoudrer d'aneth.

Servir avec du pain, si désiré.

Velouté de potimarron

INGRÉDIENTS

- 2 potimarron
- 200ml de lait de coco
- 1 c.à.s de curry
- 1 c.à.s de cumin
- 1 c.à.s de curcuma
- sel et poivre

REALISATION

Couper les potimarrons en morceaux avec la peau.

Dans une casserole remplie d'eau, faire cuire le potimarron (l'eau doit dépasser les morceaux de potimarron).

Laisser cuire jusqu'à ce que les morceaux soient tendres et ajouter le lait de coco, le sel et le poivre.

Mixer le tout et remettre sur le feu en ajoutant les épices.

Bien remuer et servir chaud.

Curry d'aubergine au lait de coco

INGRÉDIENTS

- 3 aubergines
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 5c. à soupe de pâte de curry douce
- 1 tablette de bouillons de légumes
- 40cl de lait de coco/huile d'olive
- une pincée de sel marin
- une pincée de poivre

PREPARATION

Peler et émincer les oignons.

Peler, dégermer et écraser les gousses d'ail.

Rincer et couper les aubergines en morceaux.

Préchauffer le four à 200°.

Déposer les morceaux d'aubergine sur une plaque chauffante.

Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Enfourner pour 40 minutes.

Dans une cocotte, faire revenir dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive les oignons et l'ail pendant 3 minutes sans les faire colorer.

Ajouter la pâte de curry et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

Verser 50cl d'eau et la tablette de bouillon, faire cuire à petits bouillons 10 minutes.

Verser le lait de coco et remuer.

Ajouter les morceaux d'aubergine rôtis, mélanger délicatement et laisser cuire un quart d'heure

Recettes

Tagliatelles de panais aux haricots rouges

INGRÉDIENTS

- 3 à 4 panais de taille moyenne
- 1 oignon (jaune ou blanc)
- 200g de haricots rouges cuits
- 500g de sauce tomate (type coulis de tomate ou tomates concassées)
- 2 cuillères à soupe de copeaux de noix de coco
- Quelques pousses de toona (ces pousses peuvent être remplacées par quelques feuilles de persil plat)
- Sel, poivre

REALISATION

Laver et éplucher les panais.

À l'aide d'un économètre ou d'une mandoline, les couper en tagliatelles dans le sens de la longueur.

Éplucher et émincer l'oignon.

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire revenir l'oignon. Une fois translucide, ajouter les tagliatelles de panais et faire revenir pendant 5 à 10 minutes en remuant délicatement pour ne pas casser les tagliatelles.

Réserver dans un saladier.

Pour la sauce : Dans la même poêle, faire chauffer le coulis de tomate, assaisonner avec le sel et le poivre. Si le coulis est trop acide, il est aussi possible d'ajouter 1 cuillère à café de sucre en poudre ou de sirop d'agave (moins calorique que le sucre blanc). Bien laisser dissoudre en remuant.

Ajouter les haricots rouges cuits au coulis. Assaisonner si besoin.

Ajouter les tagliatelles de panais et faire chauffer le tout 2 à 3 minutes puis ajouter la coco râpée.

Mélanger.

Dresser dans une assiette en décorant de quelques pousses de toona (ou de quelques feuilles de persil plat).

Velouté vegan de petits pois à la menthe

INGRÉDIENTS

- 1 bocal de petits pois cuits (environ 420g net égoutté)
- 1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 brique (environ 25/30 cl) de crème de soja ou 2 yaourts au soja
- 1 cuillère à café d'ail semoule
- 1 grosse pincée de sel
- 1 petite pincée de poivre

PREPARATION

Conservez 1/3 de l'eau du bocal des petits pois et égouttez le reste. Mixez les petits pois dans leur jus avec les feuilles de menthe, l'ail, le sel et le poivre.

Servez le velouté tiède accompagné de gressins ou de tranches de pain toastées.

Programme Remise en forme

Semaine 12

Menu

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
CF S2	CF S2	CF S2	CF S2	CF S2	CF S2	CF S2
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Boulettes de viande et quinoa sauce soja	Poulet mariné au citron et à l'ail	Bolognaise végétarienne de chou-fleur et champignons	Dinde épicée avec salade de boulghour et grenade	Poisson Cha Ca	Nouilles au poulet, concombres et poivre de Sichuan	REPAS PLAISIR
EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS	EN CAS
CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1	CF S1
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	DINER
Julienne de légumes au cerfeuil	Tarte au potimarron healthy	Ratatouille végétarienne	Légumes au tofu sauce aigre-douce vegetarienne	Gratin de macaronis végétarien	Ratatouille gratinée au parmesan	Pâtes au pesto aux pois healthy

Recettes

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
- 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

REALISATION

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 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.

Dinde épicée avec salade de boulghour et grenade

INGRÉDIENTS

- 2 cuillère à soupe chacun d'aneth, de persil et de menthe hachés
- zeste et jus 1 citron
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 500g de filets de poitrine de dinde
- 2 cuillères à soupe de vin blanc ou d'eau
- 250g de boulghour ou un mélange au quinoa
- 2 tomates, hachées
- ½ concombre, coupé en dés
- 100g de graines de grenade

PREPARATION

Chauffer le four à 200C

Mélanger ensemble la moitié des herbes, la moitié du zeste et du jus de citron et toute la harissa avec un peu d'assaisonnement. Frottez la dinde dans la marinade et laissez reposer 5 minutes (ou jusqu'à 24 heures au réfrigérateur). Disposer une grande feuille de papier aluminium. Mettre la dinde et la marinade, et le vin ou l'eau, sur le dessus, puis recouvrir d'une autre couche de papier d'aluminium, plier et fermer les bords pour sceller. Transférer sur la plaque, puis cuire au four pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Pendant ce temps, préparez la salade. Faire cuire le boulghour en suivant les instructions de l'emballage. Égoutter, puis mélanger avec les herbes restantes, le zeste et le jus de citron, ainsi que les tomates, le concombre et les graines de grenade

Trancher la dinde et servir sur la salade avec le jus du papier d'aluminium versé sur le dessus.

Audrey JUAN
Conseillère Bien être

Poulet mariné au citron et à l'ail

INGRÉDIENTS

- 500g de poulet
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de basilic séché
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 2 gousses d'ail haché
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- zeste de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel
- poivre

PREPARATION

Placer l'huile d'olive, le basilic et l'origan séché, l'ail, le jus de citron, le zeste de citron, le miel et le sel et le poivre dans un sac de congélation refermable. Sceller et agiter pour mélanger.

Placer le poulet découpé dans le sac. Sceller le sac et mélanger le poulet pour l'enrober dans la marinade.

Laisser mariner au moins 8 heures.

Faire chauffer un barbecue ou une poêle intérieure à feu élevé.

Ajouter le poulet et cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Parsemer de persil haché et servir.

Bolognaise végétarienne de chou-fleur et champignons

INGRÉDIENTS

- 1 tête de chou-fleur moyen émincé
- 500g de champignons blancs
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisée
- 1 gros oignon jaune, coupé en petits dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 verre de vin blanc
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 verres de bouillon de légumes ou d'eau
- 50g de lentilles corail

REALISATION

Préchauffer le four à 220°C. Tapisser 2 plaques de papier cuisson.

Au robot, hacher le chou-fleur en petits morceaux. Arrêter le robot lorsque le chou-fleur est finement haché avec quelques petits morceaux. Mettre le tout au centre d'une des plaques.

Saupoudrer le chou-fleur avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Mélanger et étaler sur la plaque.

Sans laver le robot, mettre les champignons et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient hachés finement. Mettre le tout au centre de l'autre plaque.

Saupoudrer les champignons avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Mélanger et étaler sur la plaque.

Placer les deux plaques de cuisson au four et les faire rôtir pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré sur les bords et les champignons soient sombres (Ne vous inquiétez pas, les champignons vont considérablement rétrécir, ce qui est normal.)

Entre-temps, cuire les oignons et l'ail dans une grande poêle profonde à feu moyen. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter les oignons et cuire en remuant de temps en temps, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Si les oignons commencent à coller au fond de la casserole, ajouter de l'eau, 1 cuillère à soupe à la fois.

Incorporer l'ail et poursuivre la cuisson encore une minute.

Faire rôtir à la poêle le concentré de tomates et ajouter le vin. Pousser les oignons et l'ail d'un côté de la poêle et déplacer la poêle pour que les oignons soient hors du feu.

Dans l'espace que vous avez dégagé, ajouter le concentré de tomates et le sucre.

Cuire, en remuant, pendant environ 3 minutes.

Placer la poêle sur le brûleur et incorporer le vin en raclant le fond de la casserole pour libérer les morceaux collés. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le vin s'évapore.

Ajouter les tomates, l'eau ou le bouillon, les lentilles, une pincée de sel et de poivre dans la casserole et porter à ébullition. Cuire à découvert, en remuant de temps en temps, de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Incorporer les champignons et le chou-fleur, et laisser mijoter pendant 5 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger. Gardez la sauce à feu faible pour qu'elle soit chaude pendant que vous faites bouillir vos pâtes.

Si votre sauce semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance désirée.

Mettez vos pâtes dans une assiette, versez de la sauce sur le dessus et saupoudrez de parmesan et de persil, si désiré.

Recettes

Poisson Cha Ca

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de queue de lotte (ou de lieu jaune)
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1/2 botte de coriandre
- 1 botte d'aneth
- 1 piment rouge
- 2 cuillère à soupe de cacahuètes grillées
- 6 cuillères à soupe d'huile végétale
- 6 brins d'aneth
- 6 brins de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2cm de gingembre frais
- 1/2 jus de citron vert
- 3 cuillère à soupe de nuoc-mâm
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre

REALISATION

Pour la marinade : Effeuille et hacher l'aneth et la coriandre. Peler et hacher finement l'ail, l'échalote et le gingembre. Mélanger ensuite tous les ingrédients de la marinade dans un bol. Disposer le poisson dans un plat et le rouler dans la marinade. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 4h.

La garniture : Éplucher et émincer l'oignon et les échalotes. Effeuille la coriandre et l'aneth. retirer le pédoncule du piment, émincer le finement en biais. Concasser grossièrement les cacahuètes.

Dans une poêle, faire revenir à feu doux l'oignon et les échalotes avec la moitié de l'huile jusqu'à ce que les légumes aient fondu et deviennent translucides. Réserver.

Retirer le poisson de la marinade. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle, puis faire dorer les pavés de poisson après les avoir généreusement poivrés. Compter 3/4 minutes de cuisson de chaque côté.

Disposer le poisson grillé sur un plat, faire réchauffer l'oignon et les échalotes dans la poêle durant 1/2 minutes. Couper le feu et ajouter le piment et les herbes. Disposer cette garniture sur le poisson et parsemer de cacahuètes. À servir avec un riz blanc.

Soupe de nouilles aux courgettes et carottes healthy

INGRÉDIENTS

- 3 escalopes de poulet
- 165ml de sauce soja sucré
- 15g de gingembre
- 1 cuillère à café de poivre de Sichuan
- 2 anis étoilés
- 1 branche de cébette
- 500g de nouilles
- 2 petits concombres
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 60ml de pâte de sésame
- 2 cuillère à soupe de sucre Coriandre, graines de sésames,

PREPARATION

Mettre le poulet, la sauce soja, le gingembre, le poivre du Sichuan, l'anis étoilé et le scallion hachés dans une poêle. Ajouter assez d'eau pour tout couvrir, puis porter à ébullition à feu moyen et cuire pendant 5 minutes. Retirer du feu et réserver 20 minutes. Réserver 2 cuillères à soupe de liquide, et retirer le poulet pour le trancher.

Entre-temps, cuire les nouilles selon les instructions du paquet, puis égoutter et rafraîchir dans de l'eau glacée. Mélanger le concombre avec un peu de sel. Réserver 10 minutes pour enlever l'excès d'eau. Égoutter et mélanger avec le vinaigre de riz.

Mélanger avec la pâte de sésame, le vinaigre noir, le sucre, le liquide réservé et le reste de la sauce soja. Mélanger la sauce avec les nouilles.

Répartir les nouilles, le poulet et le concombre dans des bols. Garnir de coriandre et de graines de sésame.

Recettes

Julienne de légumes au cerfeuil

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 2 navets
- 1 pomme de terre
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de cerfeuil
- 120g de lardons fumés
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 60g de baguette de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre

REALISATION

Peler et laver les carottes, les navets et la pomme de terre. Émincer le tout en fine julienne. Fendre le poireau en deux, nettoyer puis émincer finement. Couper les lardons en bâtons fins, peler l'ail. Rincer et effeuiller le cerfeuil.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter les lardons et faire dorer 3 minutes à feu vif, tout en remuant. Mouiller avec 75cl d'eau, ajouter le bouillon et le poivre. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Couper la baguette de sésame en fines tranches. Faire dorer ces tranches dans un grille-pain pendant 2 minutes. Frotter l'ail et recouper en croutons. Répartir la soupe en 4 assiettes creuses, ajouter les croutons, le cerfeuil et déguster.

Ratatouille végétarienne

INGRÉDIENTS

- 2 oignons rouges
- 4 gousses d'ail
- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 3 poivrons rouges ou jaunes
- 6 tomates mûres
- ½ un bouquet de basilic frais,
- (15g)huile d'olive
- quelques brins de thym frais
- 1 boîte de 400 g de tomates
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ½ citron

REALISATION

Préparez vos ingrédients avant de commencer – épluchez et coupez les oignons en quartiers, puis épluchez et coupez finement l'ail. Coupez les aubergines et les courgettes, épépinez les poivrons et coupez-les en morceaux. Hacher grossièrement les tomates et les feuilles de basilic et réserver, puis trancher finement les tiges.

Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande casserole, ajouter les aubergines, les courgettes et les poivrons et faire frire pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et ramollis, mais pas cuit à travers. Verser les légumes cuits dans un grand bol.

Dans la casserole, ajoutez l'oignon, l'ail, les tiges de basilic et les feuilles de thym avec un autre filet d'huile, si nécessaire. Faire frire de 10 à 15 minutes. Remettre les légumes cuits dans la casserole et incorporer les tomates fraîches et en conserve, le balsamique et une bonne pincée de sel de mer et de poivre noir.

Bien mélanger et couvrir la casserole. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit réduite.

Déchirez les feuilles de basilic, râpez finement le zeste de citron et ajustez l'assaisonnement si besoin. Servir avec un morceau de pain ou du riz vapeur.

Tarte au potimarron healthy

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de blé bio T80
- 100 g de farine de châtaigne et riz
- 90 g de beurre mou (à température ambiante)
- 1/2 verre d'eau pincée de sel marin

Pour la garniture :

- 500 à 600 g de potimarron bio
- 1 gros oignon bio, pelé
- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œuf
- sel marin et poivre du moulin

PREPARATION

Dans un bol, mélanger les farines et le sel, puis en malaxant du bout des doigts, incorporer le beurre pommade. Ajouter un peu d'eau afin d'obtenir la consistance de pâte idéale. Laisser reposer au frais au moins 30 min avant d'abaïsser la pâte dans un moule à tarte. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et réserver (pour plus de croustillant, on peut cuire la pâte à blanc pendant 10 min). Couper le potimarron en deux et le vider de ses pépins, sans le peler. Le tailler en gros morceaux et le cuire avec l'oignon émincé : soit à la vapeur (20 min environ), soit au four dans un petit fond d'eau, à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.

Verser dans une casserole et réduire le tout en purée fine à l'aide d'un mixeur plongeur. Sur feu doux, ajouter les œufs en mélangeant pour que l'ensemble soit cuit (de 5 à 10 min). Eteindre le feu, ajouter une pincée de sel et le poivre. Etaler le mélange sur la pâte brisée et enfourner à 180 °C pendant 30 min environ, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Servir chaud avec une belle salade du jardin.

Légumes au tofu sauce aigre-douce végétarienne

INGRÉDIENTS

- 450 grammes de tofu extra ferme
- 2 cuillères à soupe de féculé de maïs, divisée
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 60 ml de jus de la boîte d'ananas
- 60 ml de jus de boîte de pêches
- 60 ml de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à café de gingembre, émincé
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
- 1/2 poivron vert, coupé en dés
- 80 grammes de pois mange-tout, coupés en deux
- 150 grammes d'ananas en conserve, coupé en dés
- 175 grammes de pêches en conserve, tranchées
- 1/4 tasse d'arachides, hachées
- un petit bouquet de coriandre
- Graines de sésame, pour garnir

PREPARATION

Laver, égoutter et presser le tofu. Coupez-le en cubes et placez-le dans une boîte hermétique avec 1 cuillère à soupe de féculé de maïs. Secouez pour enrober le tofu de féculé.

Faites chauffer un wok ou une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter l'huile et faire frire le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 10 minutes. Pendant la cuisson du tofu, dans un petit bol, mélanger les jus d'ananas et de pêche, le vinaigre de riz, l'édulcorant et la sauce de soja. Goûtez la sauce et assaisonner pour atteindre un bon équilibre entre sucré, salé et acidulé.

Dans un autre bol, mélanger l'eau et la cuillère à soupe de féculé de maïs restante. Ajouter la bouillie de féculé de maïs à la sauce et réserver.

Lorsque le tofu est prêt, retirez-le de la casserole et réservez sur du papier absorbant pour égoutter. Ajoutez un peu d'huile dans la poêle si vous en avez besoin, puis ajoutez l'ail et le gingembre. Faire frire pendant 1 minute puis ajouter les poivrons rouges, verts et les pois mange-tout. Sauté, en remuant continuellement, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et croquants, environ 2 minutes. Ajouter les morceaux d'ananas et les pêches. Verser sur la sauce et porter à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et ajouter le tofu. Remuer pour enrober et laisser le tofu se réchauffer pendant une minute.

Servir sur du riz et garnir d'arachides hachées, de coriandre ou d'oignons verts et de graines de sésame.

Recettes

Gratin de macaronis végétarien

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de pâtes macaroni
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail emincées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 pincée d'origan séché ou frais
- 230 gr de tomates concassées
- 2 cuillères à soupe de ricotta fraîche
- 280 gr d'épinards surgelés, égouttés et hachés
- 1 zeste de 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe de basilic finement tranché, et plus encore pour la garniture
- Parmesan râpé
- Mozzarella râpée

REALISATION

Préchauffer le four à 180 °C.

Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient al dente; puis égoutter.

Dans une grande casserole à feu moyen, chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et cuire, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 5 minutes. Incorporer l'ail, le concentré de tomates et l'origan et cuire 2 minutes de plus, jusqu'à ce qu'il soit légèrement noirci. Ajouter les tomates concassées et assaisonner de sel et de poivre. Porter la sauce à ébullition, réduire le feu et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement réduite et que les saveurs se fondent, de 15 à 20 minutes. Retirer du feu et incorporer le basilic.

Pendant que la sauce diminue, verser dans un bol moyen la ricotta, les épinards et un zeste de citron.

Mélanger la sauce, les pâtes et le mélange de ricotta.

Dans un plat à gratin : étalez environ la moitié du mélange de pâtes au fond puis saupoudrer de mozzarella et de parmesan sur les pâtes. Garnir du reste du mélange de pâtes et saupoudrer du reste des fromages. Couvrir de papier d'aluminium et cuire environ 20 à 25 minutes.

Pâtes au pesto aux pois healthy

INGRÉDIENTS

- ½ bouquet de basilic frais
- 2 gousses d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 250 g de petits pois frais
- 100 g de jeunes épinards
- 100 g de fromage de chèvre dur
- 1 citron
- huile d'olive extra vierge
- 600 g de pâtes
- 120 g de chapelure

REALISATION

Faire griller les pignons dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mélanger les pois, les épinards, le basilic, 1 gousse d'ail, les pignons et 70g de fromage de chèvre dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

Faites cuire les pâtes. Égoutter dans une passoire puis refroidir sous l'eau froide. Remettre les pâtes dans la poêle, ajouter le pesto et bien mélanger.

Hacher l'ail restant. Faites chauffer un filet d'huile dans une casserole, ajoutez l'ail et la chapelure, puis faites cuire, en remuant avec une cuillère en bois, pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que la chapelure soit croquante et dorée.

Remplissez les assiettes de pâtes au pesto. Répartir la chapelure sur le dessus puis râper sur le reste du fromage de chèvre.

Ratatouille gratinée au parmesan

INGRÉDIENTS

- 1 grande aubergine
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- 2 oignons rouges
- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 400g de tomates
- 2 cuillères à café de bouillon végétal
- Thym
- Basilic
- 1 oeuf
- 1 yaourt nature (lait ou soja)
- 100g de parmesan

PREPARATION

Pré-chauffez le four à 200°C.

Coupez l'aubergine sur la longueur en longues tranches fines. Une fois que vous avez six tranches, hachez le reste. Badigeonnez les tranches très légèrement d'huile, les déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et cuire pendant 15 minutes en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies et souples. Baissez le four à 180°C.

Pendant ce temps, chauffez l'huile dans une grande poêle et faites revenir les oignons coupés en tranches jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez l'aubergine hachée, les poivrons et les courgettes coupés en dés puis l'ail haché, et faites cuire en remuant pendant quelques minutes. Versez les tomates hachées et un grand verre d'eau, puis incorporez le bouillon, le thym et le basilic. Couvrir et laissez mijoter pendant 20 minutes. Vous pouvez ajouter de l'eau si le mélange devient trop sec. Remuez souvent.

Battre l'œuf avec le yaourt, le parmesan et 1 cuillère à soupe d'eau. Répartir le reste de la ratatouille dans un plat allant au four, garnir des tranches d'aubergine, couvrir du mélange de yaourt et parsemez du thym. Cuire au four 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la garniture soit prête et commence à gratiner. Servir avec une roquette sur le côté !