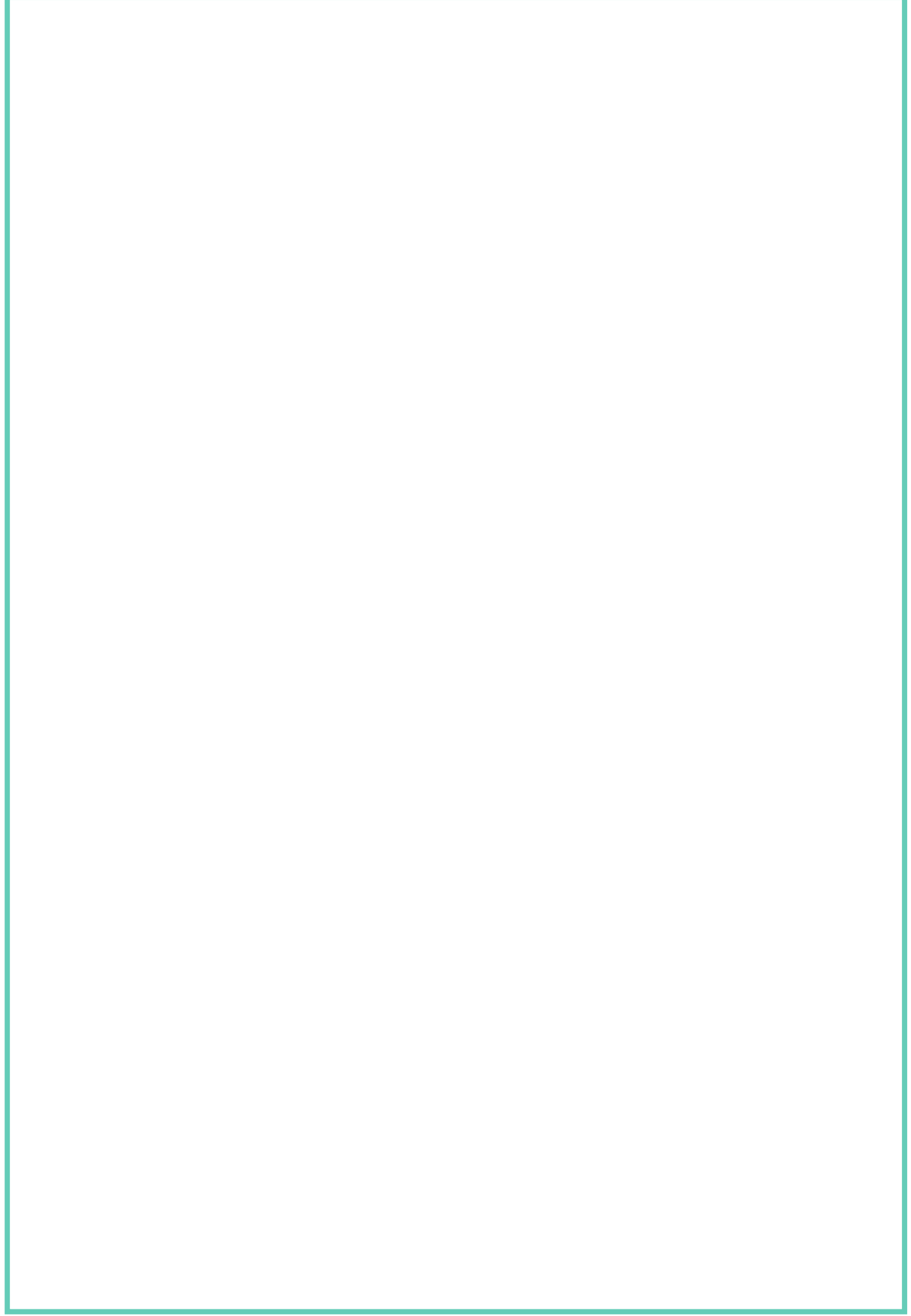


Nos meilleures recettes **Simple**s et healthy



40 recettes saines et gourmandes approuvées
par une diététicienne nutritionniste Powerdiet



À propos de Powerdiet

Lassitude, frustration, perte de motivation, manque d'accompagnement sont autant de caractéristiques des régimes proposés pour perdre du poids, usant le moral et la santé, créant inévitablement un effet yoyo. Nous répondons à ces problématiques et visons à changer durablement le mode de vie de nos patients afin de manger de manière équilibrée et saine, sans frustration.

« Manger pour se faire plaisir » comme philosophie

Apprenons à manger intelligemment, des produits sains en quantité suffisante pour chaque organisme. En privilégiant des produits non-transformés et bio ainsi que des fruits et légumes de saison et locaux, nos patients (re)prennent plaisir à cuisiner, tout en parvenant à rééquilibrer durablement leur alimentation.

Une histoire de passionnées

Imaginé par Sarah et Colette, deux amies passionnées par le sport et la nutrition, Powerdiet a vu le jour en décembre 2016 avec pour projet de proposer des programmes alimentaires sur-mesure et à distance (perte de poids, rééquilibrage alimentaire...). Sarah, diététicienne nutritionniste diplômée, crée avec son équipe les programmes alimentaires sur-mesure basés sur les besoins, les goûts et habitudes des patients. Colette, quant à elle, est en charge de la communication, elle réalise les recettes, anime les réseaux sociaux et gère le site.

Un accompagnement de tous les instants

Nous proposons non seulement des suivis téléphoniques réguliers avec nos patients mais nous mettons également à disposition de toutes et tous nos conseils et astuces. Vous trouverez ainsi des recettes, des conseils sport & nutrition, des city-guides healthy ou encore des listes de courses, sur notre site www.powerdiet.site ainsi que sur Instagram [@programme_powerdiet](https://www.instagram.com/programme_powerdiet). Nous avons également à cœur de vous transmettre au quotidien nos "good vibes" pour rester motivé, trouver l'inspiration et en apprendre davantage sur la nutrition.

Un nom qui a du sens

« Powerdiet » symbolise notre philosophie : des programmes alimentaires efficaces et respectant les règles élémentaires de la nutrition.

Power
diet

POWER : L'énergie

- La puissance physique de quelqu'un, ce qui lui permet d'agir et de réagir
- La volonté tendue vers une action déterminée ; puissance, vigueur, force morale

DIET : Le régime alimentaire

- La façon dont un être vivant doit nourrir son organisme

À propos des recettes



Des recettes simples et healthy

Ce e-book rassemble nos meilleures recettes proposées sur notre site et nos réseaux sociaux. Elles ont toutes pour point commun d'être simples à réaliser tout en étant saines et gourmandes. Vous y trouverez des inspirations salées comme sucrées et pour toutes les saisons. N'hésitez pas bien sûr à tester les recettes avec d'autres fruits et légumes de saison selon vos goûts et envies et à partager vos photos sur les réseaux sociaux avec le **#Powerdiet** pour que nous puissions voir vos réalisations !

Des produits de qualité

Nous vous conseillons de choisir des produits BIO pour éviter d'ingérer des pesticides, engrais chimiques et OGM. Quand c'est possible, choisissez vos produits issus de l'agriculture locale, vos fruits et légumes seront plus frais donc plus goûteux et contiendront plus de nutriments.

Des recettes pour tous les goûts

Nous vous proposons des recettes mettant en avant tous types de protéines, animales comme végétales, car nous croyons fort en ces deux valeurs :

1. La liberté, de croire et d'agir, dans le respect de l'autre ! Nous respectons les convictions, goûts et envies de chacun.
2. La modération dans votre façon de consommer chaque aliment. Variez un maximum les plaisirs pour ne jamais vous lasser et rester en bonne santé !



Si vous êtes végétarien ou vegan, les recettes indiquant cette petite pastille en haut à droite ne nécessitent aucun produit d'origine animale.

Pour les autres recettes, nous vous proposons, quand cela est possible, une alternative aux produits d'origine animale.

Si vous n'êtes ni végétarien ni vegan, nous vous recommandons de goûter les alternatives à la viande et au poisson proposées comme le tofu, le tempeh ou le seitan. Ces produits ne sont pas réservés exclusivement aux vegans !

Si vous n'aimez pas certains de ces produits, vous pourrez simplement les remplacer par la protéine animale de votre choix.

Sommaire



LES RECETTES SALÉES

La salade de quinoa croustillant	P. 8
Le gaspacho aux légumes verts	P. 9
Le taboulé de la mer	P. 10
La salade de tomate et trio gourmet	P. 11
La salade verte à la betterave sashimi et œuf	P. 12
La salade pois chiche et chou-fleur	P. 13
La salade de tomates cerises	P. 14
La tartine d'oignon confit	P. 15
Les avocado toast au tofu soyeux	P. 16
Le rainbow bowl	P. 17
Le healthy bowl au quinoa	P. 18
Le poivron farci au tofu lacto-fermenté	P. 19
L'Hawaï poké bowl	P. 20
Le risotto aux poireaux et brocolis	P. 21
Les nouilles de riz noir fenouil et shiitaké	P. 22
Les farfalles à la fondue de poireaux	P. 23
La potée aux légumes d'hiver	P. 24
La soupe de légumes et pommes de terre	P. 25
Le bouillon thaï aux légumes d'hiver	P. 26
La soupe de potiron	P. 27
Le porridge salé, œuf et salade de tomate	P. 28

Sommaire



LES RECETTES SUCRÉES

Le muesli exotique sans sucre ni huile	P. 30
Le muesli bowl aux fruits	P. 31
Les muffins du petit déjeuner	P. 32
Le granola sans sucre ni huile	P. 33
Le porridge à la cannelle	P. 34
Le porridge banane-chocolat et poire pochée	P. 35
Le porridge banane et fruits rouges	P. 36
Le porridge à la courgette	P. 37
Les pancakes healthy	P. 38
Les pancakes healthy et vegan	P. 39
La confiture healthy	P. 40
La compote de pommes	P. 41
Le pudding de chia	P. 42
Les pommes au four	P. 43
Le banana bread healthy	P. 44
Le carrot cake healthy	P. 45
Le pain perdu healthy	P. 46
Les glaces healthy aux framboises	P. 47
La nice cream au chocolat	P. 48

Nos recettes salées
simples et healthy

La salade de quinoa croustillant

Les ingrédients :

- Quinoa
- Carottes
- Betterave cuite
- Fenouil
- Tempeh
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sauce soja salée
- Moutarde
- Ail frais ou en poudre
- Sel / poivre

En bonus : orange, noix



La recette :

1. Faites tremper votre quinoa dans de l'eau à température ambiante pendant 30 minutes environ.
2. Pendant allumer votre four à 180 degrés.
3. Epluchez vos carottes et coupez-les à la mandoline pour obtenir de fines tranches. Coupez également votre fenouil en fines lamelles.
4. Placez vos légumes dans un saladier et ajoutez 1 càc d'huile d'olive, du sel et de l'ail. Mélangez le tout et placez vos légumes sur une plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé.
5. Enfournez pour 20 minutes environ. Avant de sortir vos légumes du four, vérifiez qu'ils soient bien fondants.
7. Dans une autre poêle très chaude, faites revenir votre quinoa dans un peu d'huile d'olive. Le quinoa doit cuire jusqu'à devenir croustillant. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si besoin pour éviter qu'il ne brûle.
8. Coupez votre tempeh en petits cubes et ajoutez-les à votre quinoa en très de cuire. Vous pouvez également ajouter un peu de sauce soja salée.
9. En parallèle, coupez votre betterave cuite en petits cubes.
10. Dans une assiette, rassemblez votre quinoa croustillant avec votre tempeh, vos carottes et fenouil cuits au four et votre betterave. Vous pouvez également ajouter si vous le souhaitez des lamelles d'orange et quelques noix.

Le gaspacho aux légumes verts

Les ingrédients :

- Courgette
- Concombre
- 1/2 avocat
- Pousses d'épinard
- Ail frais
- Sauce soja salée
- Citron
- Sel /poivre



La recette :

1. Placez dans le bol de votre blender ou dans votre soupmaker 1 courgette, 1/2 concombre, 2 poignée de pousses d'épinard lavés, 1/2 avocat, le jus d'1/2 citron, 2 càs de sauce soja salée, 1 petite gousse d'ail frais.
2. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Goûtez et ajouter du sel et du poivre si nécessaire.

Le taboulé de la mer

Les ingrédients :

- Semoule de blé complet ou semi-complet
- [Algues déshydratées](#)
- Tomates cerises
- Concombre
- Courgette
- Thon naturel en boîte
- Huile végétale
- Citron
- Herbes fraîches (menthe, coriandre, persil...)
- Ail frais ou en poudre
- Sel / poivre



La recette :

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole ou une bouilloire.
2. Placez votre portion de semoule dans un tupperware ou un plat disposant d'un couvercle. Ajoutez 2 càs d'algues déshydratées, 1 càs d'huile végétale, un peu d'ail et de sel et mélangez le tout.
3. Ajoutez votre eau à niveau et refermez votre couvercle. Laissez prendre la semoule pendant 5 min environ, vous pouvez mélanger de temps à autre et rajouter de l'eau si nécessaire.
4. Une fois votre semoule prise, placez-la au frigo.
5. Pendant ce temps, occupez-vous des légumes : Coupez vos tomates cerises, concombre et courgette en petits cubes.
6. Émiettez du thon naturel en boîte (vous pouvez également utiliser du poisson cru coupé en cubes)
7. Mélangez avec votre semoule vos légumes et votre thon.
8. Goûtez et assaisonnez si nécessaire en ajoutant du poivre, des herbes fraîches (menthe, coriandre, persil...) et du citron.
9. Placez votre taboulé au frigo et dégustez bien frais !

La salade de tomate et trio gourmet

Les ingrédients :

- [Trio gourmet](#) (mélange de riz long complet, lentilles Béluga et quinoa rouge)
- Tomates
- Menthe et/ou basilic frais
- Tofu (de préférence lacto-fermenté)
- Echalote
- Huile végétale
- Vinaigre
- Sauce soja salée
- Moutarde
- Ail frais ou en poudre
- Sel / poivre

En option : levure maltée, graines de tournesol ou de lin



La recette :

1. Faites cuire votre trio gourmet puis placez-le au frigo afin de le faire refroidir.
2. Pendant ce temps, préparez dans un saladier une vinaigrette avec 1 càs d'huile végétale, 1 càs de vinaigre, 1 càc de sauce soja, un peu de moutarde, d'ail, de poivre, de la menthe et/ou du basilic frais et ciselé. Coupez une petite échalote en fines lamelles et ajoutez-la à votre vinaigrette.
3. Coupez vos tomates et votre tofu lacto-fermenté en cubes et ajoutez-les dans votre saladier.
4. Ajoutez également votre trio gourmet, mélangez le tout et placez à nouveau votre salade au frigo jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment froide.
5. Au moment de la déguster, ajoutez si vous le souhaitez un peu de levure maltée et quelques graines de votre choix.

La salade verte à la betterave sashimi et œuf

Les ingrédients :

- Oeuf
- Poisson cru (truite, saumon, thon...)
- Sel / Poivre
- Sauce soja salée
- Betterave cuite
- Salade verte
- Huile végétale
- Moutarde
- Vinaigre
- Echalote
- Ail
- Herbes aromatiques



La recette :

1. Divisez votre portion de protéines entre œuf et poisson. Exemple, si vous avez 100g de protéines, cela revient à 1 œuf + 50g de poisson cru.
2. Faites-cuire votre œuf à feu doux et veillez à couper la cuisson quand votre jaune n'est pas encore tout à fait cuit. Ajouter un peu de sel et de poivre pendant la cuisson.
2. Coupez votre truite crue (ou autre poisson) en fines tranches et faites-la mariner dans un petit bol avec 1 càs de sauce soja salée.
3. Coupez en cube de la betterave cuite.
4. Lavez de la salade verte et mélangez-la à votre vinaigrette (huile, moutarde, vinaigre balsamique, sauce soja, échalote ciselée, ail, herbes aromatique (coriandre, persil, menthe...)). Ce jour là nous avons mélangé à la salade du radis noir râpé mais ce n'est pas obligatoire.
5. Rassemblez le tout dans une assiette et dégustez !

La salade pois chiche et chou-fleur

Les ingrédients :

- Pois chiches (naturels en boîte ou secs)
- Tofu (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)
- Roquette
- Choux-fleur
- Radis
- Huile végétale
- Sauce soja salée
- Moutarde
- Vinaigre
- Ail
- Herbes aromatiques
- Sel / Poivre



La recette :

1. Faites griller dans une poêle vos pois chiches et votre tofu (ou toute autre protéine animale ou végétale de votre choix) avec 1 càc d'huile d'olive et 1 càc de sauce soja. Si vous utilisez des pois chiches en boîte, choisissez-les au naturel et non cuisinés. S'ils sont secs, pensez à les faire tremper la veille.
2. Lavez votre roquette et essorez-la, coupez votre chou-fleur et vos radis en fines lamelles (vous pouvez utiliser une mandoline pour vous aider)
3. Préparez une vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive, 1 càc d'eau, 1 càc de sauce soja, un peu de moutarde, de vinaigre, ail, herbes selon vos goûts (coriandre, ciboulette, persil...), poivre...
4. Rassemblez dans un saladier la roquette, les radis, le chou-fleur, les pois chiches et le tofu et ajoutez votre vinaigrette.

La salade de tomates cerises

Les ingrédients :

- Tomates cerises (de plusieurs couleurs si possible)
- Concombre
- Basilic frais
- Tofu (ici au curcuma)
- Citron
- Huile végétale
- Vinaigre
- Sauce soja salée
- Moutarde
- Ail frais ou en poudre
- Sel / poivre

En option : graines germées,



La recette :

1. Lavez et coupez vos tomates cerises en deux, épluchez et coupez en petits cubes votre concombre.
3. Coupez votre tofu (de préférence déjà assaisonné comme celui-ci au curcuma) en cubes puis faites-le griller à la poêle avec 1 càc d'huile d'olive. Si vous utilisez du tofu nature, faites-le au préalable mariner dans de la sauce soja quelques minutes.
3. Mélangez vos légumes et votre tofu dans un saladier et ajoutez du basilic frais ciselé.
4. Préparez une vinaigrette avec 1 càc d'huile végétale, 1 càs de vinaigre, 1 càc de sauce soja, un peu de moutarde, d'ail et de poivre. Ajoutez cette vinaigrette à votre salade ainsi que des graines germées si vous le souhaitez.

La tartine d'oignon confit

Les ingrédients :

- Pain complet

- Oignon

En option : gomasio



La recette :

1. Coupez votre oignon en fines lamelles et faites-les cuire lentement à la poêle avec un fond d'eau, pour obtenir un confit d'oignon.
2. Coupez des tranches de pain complet, mixez votre confit d'oignon à l'aide d'un mixeur plongeant et ajoutez à cette préparation du sel, du poivre, de l'ail.
3. Tartinez vos tranches de pain avec votre confit d'oignon et saupoudrez si vous le souhaitez de gomasio.

Les avocado toast au tofu soyeux

Les ingrédients :

- Pain complet
- Avocat
- Sel / Poivre
- Ail
- Citron
- Herbes aromatiques fraîches
- Tofu soyeux
- Roquette
- Gomasio



La recette :

1. Coupez votre portion de pain complet en tranches
2. Ecrasez dans un bol un demi-avocat avec du sel, du poivre, de l'ail, quelques gouttes de citron et des herbes fraîches (coriandre, persil, menthe ou ciboulette)
3. Ajoutez votre portion de tofu soyeux à votre avocat écrasé et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène
4. Répartissez la préparation sur votre pain, ajoutez quelques feuilles de roquettes et saupoudrez de gomasio

Le rainbow bowl

Les ingrédients :

- Riz complet ou semi-complet
- Tempeh
- Chou rouge
- Épinards frais
- Poivron jaune
- Carottes
- Tomates cerise
- Huile végétale
- Sauce soja salée
- Ail frais ou en poudre
- Sel / Poivre
- Herbes aromatiques
- Vinaigre
- Sauce soja salée
- Moutarde



La recette :

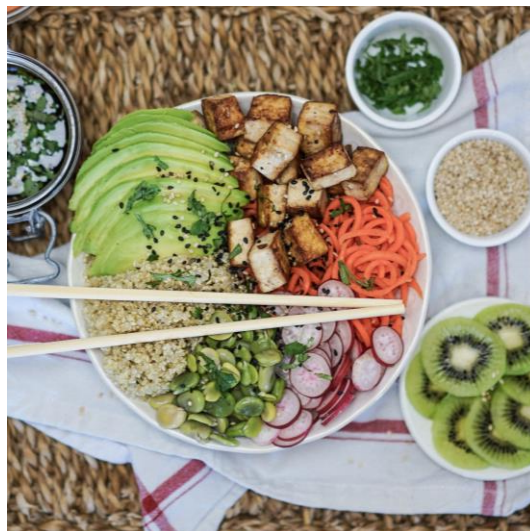
1. Faites cuire votre riz complet ou semi-complet (attention la cuisson du riz complet est très longue).
2. Une fois votre riz cuit, réservez-le. Coupez du tempeh en petits morceaux ou toute autre protéine animale ou végétale de votre choix et faites-la revenir dans une poêle avec 1 càc d'huile et 1 càc de sauce soja salée. Dès que votre protéine commence à dorer, ajoutez votre riz dans la poêle ainsi que de l'ail, du sel, du poivre et quelques herbes (persil, coriandre...). Mélangez le tout et ajoutez si besoin un peu d'eau pour éviter que cela n'accroche puis réservez cette préparation et laissez-la refroidir (à l'air libre ou au frigo).
3. Pendant la cuisson de votre riz ou après, lavez et coupez vos légumes : chou rouge, épinards, poivrons jaunes, carottes, tomates cerises.
4. Placez dans un saladier ou bol votre riz et sa protéine, les légumes et les myrtilles (pour un joli dressage, suivez l'ordre des couleurs d'un arc en ciel).
5. Préparez une vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive, 1 càc d'eau, 1 càc de sauce soja, un peu de moutarde, de vinaigre, ail, poivre, herbes selon vos goûts (coriandre, ciboulette, persil...). Vous pouvez également ajouter des graines germées, du gomasio et du citron... Ajoutez votre vinaigrette et mélangez le tout.

Le healthy bowl au quinoa

Les ingrédients :

- Quinoa
- Fèves
- Tofu (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)
- Huile végétale
- Sauce soja salée
- Avocat
- Radis
- Carottes
- Moutarde
- Vinaigre
- Ail
- Sel / Poivre
- Herbes aromatiques

En bonus : Un fruit comme du kiwi ou de la mangue



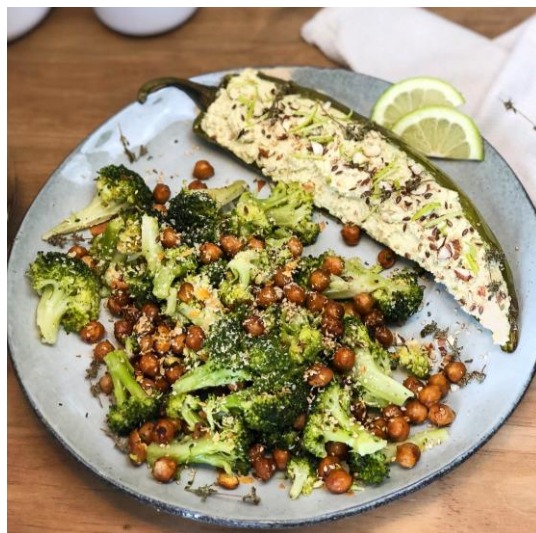
La recette :

1. Faites cuire du quinoa dans une casserole.
2. Ecossez et faites cuire vos fèves dans une autre casserole.
3. Coupez votre tofu en cubes (ou toute autre protéine animale ou végétale de votre choix) et faites-le griller dans une poêle avec 1 càc d'huile végétale et 1 càc de sauce soja salée.
3. Pendant le temps de cuisson, coupez vos légumes : un demi avocat en tranches fines, des radis en lamelles (vous pouvez vous aider d'une mandoline), les carottes en spaghettis (grâce à un spiralizer par exemple).
4. Une fois vos fèves cuites, enlevez la peau.
5. Préparez une vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive, 1 càc d'eau, 1 càc de sauce soja, un peu de moutarde, de vinaigre, ail, poivre, herbes selon vos goûts (coriandre, ciboulette, persil...)
6. Placez tous vos ingrédients dans un bol.
7. Vous pouvez les accompagner d'une touche sucrée si vous le souhaitez avec quelques morceaux de fruits comme du kiwi ou de la mangue par exemple.

Le poivron farci au tofu lacto-fermenté

Les ingrédients :

- Poivron long ou rond
- Tofu lacto-fermenté
- Pois-chiches en boîte et nature
- Brocolis
- Huile végétale
- Sauce soja salée
- Cumin
- Paprika
- Ail frais ou en poudre
- Sel / Poivre



La recette :

1. Allumez votre four à 180°.
2. Coupez vos poivrons en deux et évidez-les. Disposez vos poivrons sur une plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé.
3. Enfournez pour 20 minutes environ. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau et sortez-les du four quand ils sont fondants.
4. Pendant ce temps, faites cuire vos brocolis à l'eau.
5. Dans une poêle très chaude, faites griller vos pois-chiches avec 1 càs d'huile végétale, 1 càs de sauce soja salée, du cumin et du paprika.
6. Une fois vos brocolis cuits, mélangez-les avec vos pois-chiches et ajoutez un peu de sel, de poivre et d'ail.
7. Quand vos poivrons sont cuits, gardez une moitié de côté (celle qui vous paraît la plus facile à farcir de préférence). Coupez l'autre moitié en petits morceaux et placez-les dans un saladier. Ajoutez votre tofu lacto-fermenté et mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Vous pouvez également mixer la préparation au robot ou blender.
8. Après avoir obtenu une préparation homogène et onctueuse, répartissez la farce dans le demi-poivron que vous avez gardé.
9. Rassemblez dans une assiette votre poivron farci et votre poêlée de brocolis et pois-chiches.

L'Hawaï poké bowl

Les ingrédients :

- Riz complet ou semi-complet
- Concombre
- Avocat
- Carotte
- Mangue
- Poisson cru (saumon, truite ou thon rouge)
- Ail
- Herbes aromatiques
- Sauce soja salée

En bonus : algues nori, oeufs de lump



La recette :

1. Faites cuire du riz (complet ou semi-complet)
2. Coupez du concombre et de l'avocat en lamelles et râpez des carottes
3. Coupez un peu de mangue en cubes
4. Emincez du poisson cru (saumon, truite ou thon rouge)
5. Placez dans l'ordre tous ces ingrédients dans un bol
6. Ajoutez de l'ail, des herbes aromatiques (coriandre, menthe) et de la sauce soja salée
7. Ajoutez si vous le souhaitez des algues nori coupées en lamelle et quelques oeufs de lump

Le risotto aux poireaux et brocolis

Les ingrédients :

- Riz rond semi-complet ou complet
- Poireaux
- Brocolis
- Ail
- Sel / Poivre
- Sauce soja salée
- Huile végétale
- Herbes aromatiques / Epices
- Tempeh (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)



La recette :

1. Faites cuire du riz rond semi-complet ou complet dans un fond d'eau (attention la cuisson du riz complet est très longue). Surveillez bien la cuisson et ajoutez de l'eau si nécessaire, pour éviter que votre riz n'accroche. Moins il restera d'eau en fin de cuisson et plus le résultat sera onctueux.
2. Coupez vos poireaux en lamelles très fines et faites-le cuire dans un fond d'eau.
3. Coupez également votre brocolis et faite-le cuire dans une casserole d'eau.
4. Goûtez régulièrement vos différents ingrédients pour vérifier leur cuisson.
5. Avant que votre riz ne soit complètement cuit, ajoutez-le à vos poireaux avec un peu de son eau de cuisson et terminez la cuisson en faisant réduire l'eau jusqu'à atteindre une texture "crémeuse".
6. Assaisonnez le tout avec de l'ail, du poivre, 1 càc de sauce soja salée, 1 càc d'huile et les herbes et épices que vous aimez (coriandre, persil...)
7. Dans une poêle à part, faites cuire votre protéine. Ici nous avons choisi de faire griller des tranches de tempeh avec 1 càc d'huile et 1 càc de sauce soja salée.
8. Enfin, rassemblez dans votre assiette, le risotto aux poireaux, les brocolis et le tempeh.

Les nouilles de riz noir fenouil et shitaké

Les ingrédients :

- Fenouil
- Champignons shitaké
- Nouilles de riz noir (ou autre nouilles)
- Gingembre
- Ail
- Coriandre
- Sel /Poivre
- Sauce soja salée
- Huile végétale
- Tempeh (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)



La recette :

1. Coupez votre fenouil en fines lamelles et faites-le cuire dans un wok avec un fond d'eau pour éviter qu'il accroche.
2. Coupez vos champignons en lamelles également et ajoutez-les au fenouil.
3. Faites cuire le tout sous un couvercle et ajoutez de l'eau si nécessaire.
4. Assaisonnez avec un peu de gingembre, de l'ail, de la coriandre, du poivre, de la sauce soja et de l'huile.
5. Quand votre fenouil et vos champignons sont presque cuits, ajoutez vos nouilles dans votre wok (elles ne cuisent généralement que 3/4 minutes) ainsi que votre protéine, ici du tempeh.

Les farfalles à La fondue de poireaux

Les ingrédients :

- Poireau
- Farfalles au blé complet
- Huile végétale
- Sauce soja salée
- Ail
- Sel / Poivre
- Herbes aromatiques / Epices
- Tofu (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)



La recette :

1. Coupez en fines rondelles vos poireaux et rincez-les bien car de la terre se cache souvent sous la peau. (Vous pouvez garder les fanes pour faire de la soupe).
2. Faites revenir dans un wok vos poireaux avec un fond d'eau pour éviter que cela accroche et mélangez souvent.
3. En même temps, faites cuire vos féculents dans une casserole.
5. Vers la fin de la cuisson de vos poireaux, ajoutez 1 càs d'huile, 1 càs de sauce soja salée, de l'ail, du poivre et des herbes aromatiques et épices selon vos goûts.
6. Rajoutez vos pâtes à la préparation et votre protéine et mélangez le tout. Si vous préférez faire griller votre protéine, par exemple du tofu comme sur la photo, vous pouvez bien sûr le faire dans une poêle à part.

La potée aux légumes d'hiver

Les ingrédients :

- Carotte
- Navet
- Poireau
- Lentilles (nature en boîte ou sèches)
- Tempeh (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)
- Ail
- Sel / Poivre
- Herbes aromatiques
- Sauce soja salée
- Huile végétale
- Épices



La recette :

1. Faites cuire vos légumes ensemble, ici des carottes, des navets et des poireaux dans un fond d'eau.
2. Ajoutez en fin de cuisson vos lentilles (si vous utilisez des lentilles en boîte, il est important de les prendre "non cuisinée").
3. Ajoutez également votre protéine, ici du tempeh.
4. Assaisonnez le tout en fin de cuisson : ail, poivre, herbes aromatiques, sauce soja salée, huile et épices selon vos goûts.

La soupe de légumes et pommes de terre

Les ingrédients :

- Bouillon de légumes ou de poule
- Pomme de terre
- Potiron
- Chou chinois
- Radis noir
- Ail
- Sauce soja salée
- Curcuma
- Sel / Poivre
- Herbes aromatiques
- Protéine animale ou végétale de votre choix



La recette :

- 1- Faites bouillir un peu d'eau avec un bouillon de légumes ou de poule
- 2- Epluchez et coupez en petits morceaux vos légumes et pommes de terre et plongez-les dans votre eau bouillante. Il est recommandé de mélanger 2 à 3 légumes, ici du potiron, du chou chinois et du radis noir.
- 3- Ajoutez de l'ail, de la sauce soja salée, du curcuma, du poivre, des herbes (coriandre, persil...) et laissez cuire jusqu'à ce que le tout soit bien fondant
- 4- A côté, faites cuire votre protéine, vous pouvez préparer des œufs dur, faire griller du tempeh ou du tofu, faire revenir des crevettes...
- 5- Mélangez le tout dans une assiette

Le bouillon thaï aux légumes d'hiver

Les ingrédients :

- Carotte
- Chou blanc
- Poireaux
- Champignon de Paris
- Gingembre
- Coriandre
- Menthe
- Ail
- Sel / Poivre
- Sauce soja salée
- Bouillon de poule ou de légumes
- Nouilles fines
- Tofu (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)



La recette :

1. Coupez vos légumes en petits cubes ou fines lamelles. Ici des carottes, du chou blanc, des poireaux et des champignons de Paris.
2. Placez le tout dans une grande casserole avec de l'eau (le niveau ne doit pas dépasser les légumes).
3. Ajoutez un peu de gingembre, de la coriandre, de la menthe, de l'ail, du poivre, 1 càc de sauce soja salée et un demi bouillon de poule ou de légumes.
4. Faites cuire le tout sous un couvercle.
5. Juste avant la fin de la cuisson, quand vos légumes sont encore croquants, ajoutez vos féculents. Ici des Somens, nouilles fines à base de froment complet.
6. Faites griller du tofu dans une poêle à part.
7. Mélangez le tout dans un bol

La soupe de potiron

Les ingrédients :

- Potiron
- Carotte
- Pomme de terre
- Bouillon de poule ou de légumes
- Ail
- Sel / Poivre
- Sauce soja salée
- Yaourt de soja nature ou fromage blanc
- Tofu (ou autre protéine animale ou végétale de votre choix)

En option : graines, fromage frais



La recette :

1. Coupez votre potiron en cube. Vous pouvez y ajouter des carottes si vous le souhaitez et des pommes de terre si c'est un repas où vous devez manger des féculents
2. Faites cuire le tout dans une casserole ou cocotte (si avec un bouillon de poule ou de légumes, un peu d'ail et de poivre)
3. A la fin de la cuisson, ajoutez une càc de sauce soja salée et une càs de yaourt de soja nature ou du fromage blanc et mixez le tout
4. Avant de déguster vous pouvez ajouter quelques graines ou fromage frais. Si vous devez consommer des protéines, vous pouvez faire griller du tofu dans une pêle et l'ajouter à votre soupe !

Le porridge salé, oeuf et salade de tomate

Les ingrédients :

- Courgette
- Flocons d'avoine petits
- Sel /poivre
- Ail
- Oeuf
- Tomates
- Basilic frais
- Huile d'olive

En option : Noisettes, pignons de pin



La recette :

1. Râpez finement 50g de courgette (environ).
2. Mélangez dans une casserole votre courgette avec votre portion de flocons d'avoine petits et 150 ml d'eau. Ajoutez un peu de sel, de poivre et d'ail en poudre.
3. Faites gonfler les flocons d'avoine à feux doux en mélangeant souvent et retirez du feu tant que c'est encore un peu liquide. Placez-le dans un bol ou une assiette au frigo pour le faire tiédir (vous pouvez aussi le manger chaud si vous le souhaitez).
4. Pendant ce temps, faites cuire votre œuf au plat à feu très doux. Salé et poivré légèrement. Dès que le blanc est cuit, vous pouvez stopper la cuisson.
5. Coupez en petits dès une tomate et placez-les à côté de votre porridge. Ajoutez un peu de basilic frais ciselé, de sel et quelques gouttes d'huile d'olive.
6. Si vous le souhaitez vous pouvez également ajouter quelques noisettes et/ou pignons de pin

Nos recettes sucrées
simples et healthy

Le muesli exotique

Sans sucre ni huile

Les ingrédients :

- Flocon d'avoine ou flocon 5 céréales
- Mangue déshydratée
- Ananas déshydraté
- Noix de coco râpée
- Graines de lin
- Amandes
- Noisettes



La recette pour 500g de muesli :

1. Mélangez dans un saladier :

- 500g de flocons d'avoine ou de flocons 5 céréales
- 50g de mangue déshydratée coupée en petits morceaux
- 50g d'ananas déshydraté coupée en petits morceaux
- 20g de noix de coco râpée
- 30g de graines de lin, 15g d'amandes et 15g de noisettes passés grossièrement au mixeur

2. Après avoir bien mélangé, placez votre muesli dans un contenant hermétique.

Nos conseils :

- Vous pouvez adapter cette recette avec les fruits secs, les graines et les oléagineux de votre choix : baies de goji, figues, abricots, sésame, graines de courge, noix de cajou, fèves de cacao...
- Veillez simplement à bien regarder les ingrédients des produits que vous sélectionnez pour éviter le sucre et l'huile (les raisins secs par exemple contiennent presque toujours de l'huile).
- Veillez également à respecter les quantités suivantes pour un muesli de 500g : Max 100g de fruits secs / Max 30g d'oléagineux (amandes, noisettes...) / Max 30g de graines.

Le muesli bowl aux fruits

Les ingrédients :

- Muesli fait maison ou muesli acheté sans sucre
 - Fromage blanc ou yaourt de soja nature
 - Banane ou autre fruits frais ou compote
- En bonus : graines de chia, purée d'amande



La recette :

1. Placez dans un bol votre portion de fromage blanc ou de yaourt au soja nature.
2. Ajoutez votre portion de muesli.
3. Coupez une banane en rondelle et disposez-la dans votre bol.
4. Ajoutez si vous le souhaitez quelques graines de chia et/ou 1 càc de purée d'amande complète

Les muffins du petit déjeuner

Les ingrédients :

- Flocon d'avoine
 - Faisselle ou fromage blanc
 - Fruits de votre choix
 - Oeuf
 - Levure chimique ou poudre à lever
- En bonus : citron, cannelle ou fleur d'oranger



La recette pour 1 personne (adaptez les quantités selon votre programme) :

1. Mélangez dans un saladier :

- 50g de flocons d'avoine,
- 100g de faisselle ou de fromage blanc,
- 150g de fruits de votre choix (nous avons testé la recette avec des abricots et des nectarines)
- 1 œuf,
- 2g de levure chimique ou poudre à lever,
- En bonus : Quelques gouttes de jus de citron ou un peu de cannelle ou de fleur d'oranger

2. Placez la préparation dans des moules à muffin et enfournez à 180° pour 30 min environ.

3. Dégustez tiède ou froid le lendemain matin.

Le granola sans sucre ni huile

Les ingrédients :

- Banane (ou compote)
- Graines de chia
- Flocons (avoine, millet, sarrasin...)
- Cacao amer
- Cannelle
- Amandes
- Noisettes



La recette :

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Écrasez une banane et ajoutez 1 càs de graines de chia. Mélangez bien et laissez gonfler. Vous pouvez remplacer la banane par 100g de compote.
3. Mélangez ensemble vos flocons (avoine, millet, sarrasin...) avec 1 à 2 càs de cacao amer et un peu de cannelle. (Vous pouvez bien sûr varier les goûts et utiliser de la noix de coco râpée ou autre...).
4. Mixez à l'aide d'un robot 20g d'amandes et de noisettes.
5. Mélangez ensemble votre fruit, vos flocons et les oléagineux mixés.
6. Disposez sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé votre pâte. Il est préférable de faire des petits morceaux afin que votre granola soit bien croustillant.
7. Faites cuire 10 à 15 minutes à 180°. Vérifiez que votre granola est croquant avant de le sortir du four.
8. Une fois refroidi, vous pourrez le déguster avec du lait d'avoine, d'amande ou de soja (sans sucres ajoutés et enrichis en calcium de préférence). Nous vous conseillons de ne pas consommer de fruit supplémentaire au cours de votre petit déjeuner, votre portion habituelle étant inclus au granola (banane ou compote).

Le porridge à la cannelle

Les ingrédients :

- Flocon d'avoine petit
 - Son d'avoine
 - Lait d'avoine sans sucres ajoutés et enrichi en calcium
 - Cannelle
 - Extrait d'amande amer
- En bonus : amandes, noisettes



La recette :

1. Mélangez des flocons d'avoine avec un verre de lait d'avoine, de la cannelle et une goutte d'extrait d'amande amer. Plus les flocons d'avoine utilisés sont petits et plus le rendu sera onctueux. Vous pouvez donc également mélanger vos flocons à du son d'avoine.
2. Faites gonfler les flocons d'avoine et retirer du feu quand que c'est encore un peu liquide.
3. Placez au frigo pour la nuit et ajoutez le fruit de votre choix le lendemain.
4. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des noisettes et amandes concassées

Le porridge banane-chocolat et poire pochée

Les ingrédients :

- Flocon d'avoine petit
- Son d'avoine
- Lait d'avoine sans sucres et enrichi en calcium
- Cacao amer
- Banane
- Poire



La recette :

1. Mélangez dans une casserole des flocons d'avoine et du son d'avoine (portions selon votre plan) avec 100ml de lait d'avoine, 50 ml d'eau et 1 càs de cacao amer.
2. Ecrasez une demi-banane bien mûre jusqu'à obtenir une pâte lisse et ajoutez-la à votre préparation.
3. Faites gonfler à feu doux tout en mélangeant et retirez du feu lorsque c'est bien onctueux et encore un peu liquide (surtout si vous préparez votre porridge la veille pour le lendemain).
4. Pour votre poire, si elle est bien mûre vous pouvez la consommer comme cela. Sinon vous pouvez la pocher. Pour cela, épluchez et coupez-la en deux et placez-la dans une poêle avec un fond d'eau très chaud. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes.
5. Placez le tout au frais pour la nuit ou dégustez votre porridge chaud, selon vos goûts.

Le porridge banane et fruits rouges

Les ingrédients :

- Flocon d'avoine petit
- Lait d'avoine sans sucres ajoutés et enrichis en calcium
- Extrait amande amer
- Fruits rouges congelés
- Banane

En bonus : amandes, noisettes, graines de chia



La recette :

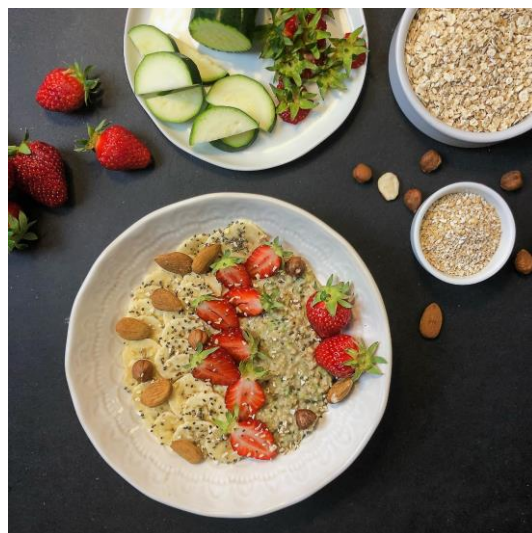
1. Mélangez des flocons d'avoine (même quantité que le muesli indiqué dans votre plan) avec 100ml de lait d'avoine, 50 ml d'eau et une goutte d'extrait d'amande amer.
2. Faites gonfler à feu doux les flocons d'avoine et ajoutez 100g de fruits rouges.
3. Retirez du feu lorsque c'est bien onctueux.
3. Dans un bol, ajoutez une demi-banane coupée en rondelle, des amandes & noisettes et quelques graines de chia.

Le porridge à la courgette

Les ingrédients :

- Courgette
- Flocon d'avoine petit
- Son d'avoine
- Lait d'avoine sans sucres ajoutés et enrichi en calcium

En bonus : cannelle, de l'extrait d'amande amer, une gousse de vanille



La recette :

1. Râpez finement 50g de courgette (environ).
2. Mélangez dans une casserole votre courgette avec votre portion de flocons d'avoine petits, de son d'avoine (qui permet d'avoir une texture plus onctueuse) et 150 ml de lait d'avoine sans sucres ajoutés et enrichi en calcium. Vous pouvez parfumer votre porridge avec de la cannelle, de l'extrait d'amande amer, une gousse de vanille...
3. Faites gonfler les flocons d'avoine à feux doux en mélangeant souvent et retirez du feu tant que c'est encore un peu liquide.
4. Vous pouvez le déguster chaud en ajoutant des fruits frais ou de la compote ou le placer au frigo pour la nuit (n'hésitez pas à ajouter une goutte de lait ou d'eau pour le délayer un peu le lendemain matin).

Les pancakes healthy

Les ingrédients :

- Farine complète
 - Lait d'avoine sans sucres ajoutés et enrichi en calcium ou lait écrémé
 - Levure chimique ou poudre à lever
 - Sel
 - Oeuf
 - Huile végétale
- En bonus : Banane, fleur d'oranger



La recette pour 2 personnes :

1. Mélangez ensemble :
 - 125g de farine complète
 - 15 cl de lait d'avoine ou de lait écrémé
 - 3/4 sachet de levure chimique ou poudre à lever
 - 1 pincée de sel
 - 2 œufs

Vous pouvez ajouter une banane bien mûre écrasée pour remplacer le sucre et pour pouvoir les déguster sans topping.

Vous pouvez également ajouter un peu de fleur d'oranger pour parfumer vos pancakes.

2. Huilez une poêle ou une crêpe party à l'aide d'un essui tout imbibé d'huile végétale.

3. Faites cuire vos pancakes.

Les pancakes healthy et vegan

Les ingrédients :

- Farine complète (sarrasin, riz, blé...)
- Graines de chia
- Lait d'avoine sans sucre ajouté et enrichi en calcium
- Levure chimique ou poudre à lever
- Sel
- Grains de vanille ou jus de citron ou fleur d'oranger
- Huile végétale
- Fruits



La recette pour 2 personnes :

1. Mélangez ensemble :
 - 125g de farine complète
 - 2 càc de graines de chia
 - 2 càs d'eau
 - 300 ml de lait d'avoine
 - 1 càc de levure chimique ou poudre à lever
 - 1 pincée de sel

Vous pouvez ajouter des grains de vanille ou du jus de citron ou de la fleur d'oranger si vous le souhaitez

2. Laissez reposer 20 à 30 minutes puis faites-les cuire dans une poêle bien chaude et huilée ou sur une crêpe party. Dégustez avec des fruits frais.

La confiture healthy

V

Les ingrédients :

- Fruits rouges congelés
- Citron
- Miel
- Graines de chia



La recette :

1. Placez dans votre casserole 100g de fruits rouges congelés avec 1 càc de jus de citron et 1 càs de miel.
2. Laissez cuire jusqu'à ébullition puis une fois que vos fruits ont compotés, retirez du feu et ajoutez 2 càs de graines de chia.
3. Mélangez et placez le tout au frais.

La compote de pommes

V

Les ingrédients :

- Pomme
- Cannelle ou grains de vanille



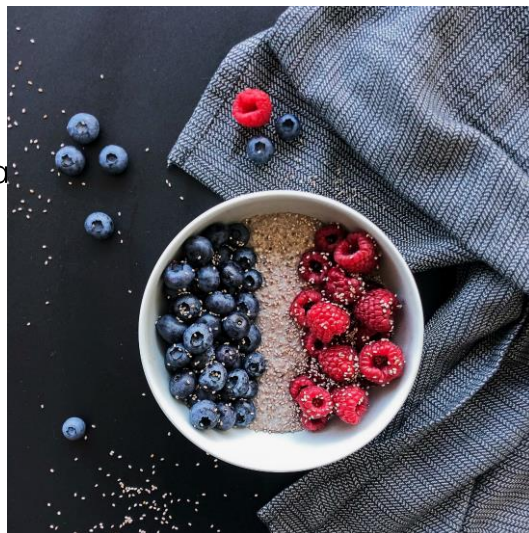
La recette :

1. Épluchez vos fruits et coupez-les en cubes.
2. Placez-les dans une casserole ou dans un soupmaker avec un peu d'eau (environ 100ml).
3. Ajoutez de la vanille ou de la cannelle et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que vos fruits soient fondants.
4. Enlevez un peu d'eau si besoin, en fonction de la texture que vous souhaitez, puis mixez le tout. Vous pouvez choisir de mixer longtemps pour avoir une texture très liquide ou de garder des morceaux selon votre préférence.
5. Dégustez lors de vos petits déjeuners ou collations !

Le pudding de chia

Les ingrédients :

- Graines de chia
- Lait végétal (avoine, amande ou soja)
- Grains de vanille, extrait amande amer ou cannelle
- Fruits



La recette :

1. Mettez 2 càs de graines de chia dans un bol (environ 20g).
2. Versez environ 150ml de lait végétal.
3. Ajoutez une pincée de grains de vanille, d'extrait d'amande amer ou de cannelle.
4. Mélangez avec une cuillère et laissez gonfler pendant 30 secondes puis mélangez à nouveau et laissez reposer environ 15-20 minutes jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
5. Ajoutez quelques fruits en topping

Les pommes au four

Les ingrédients :

- Pomme
- Chocolat noir 70% minimum
- Fromage blanc ou yaourt au soja nature
- Cannelle



La recette pour 2 personnes :

1. Préchauffez votre four à 220°.
2. Lavez 2 grosses pommes et utilisez un vide-pomme pour retirer le trognon.
3. Emballez-les dans du papier aluminium et placez-les dans un plat.
4. Enfournez pour 20 à 30 min selon la taille de vos pommes.
5. En fin de cuisson, ouvrez votre papier aluminium sur le dessus, coupez 1 carreau de chocolat noir en morceaux et placez-les au centre de votre pomme (à la place du trognon) puis refermez quelques minutes votre papier aluminium pour le laisser fondre.
6. Placez ensuite vos pommes dans une assiette et ajoutez sur le dessus 1 càs de fromage blanc ou de yaourt au soja et saupoudrez de cannelle.

Le banana bread healthy

Les ingrédients :

- Farine complète
- Banane
- Huile végétale
- Levure chimique ou poudre à lever
- Sel
- Oeuf
- Lait
- Cannelle



La recette :

1. Mélangez ensemble :

- 200g de farine complète ou semi-complète
- 3 bananes bien mûres
- 30ml d'huile végétale
- 1/2 paquet de levure chimique ou poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- Un peu de cannelle

2. Placez la pâte dans un moule à cake, saupoudrez de cannelle et faites cuire à 180° pendant environ 40 minutes (vérifier avec la lame d'un couteau la cuisson)

3. Pour la décoration, vous pouvez si vous le souhaitez ajouter des noix de pécan et/ou couper l'une des bananes en deux et la disposer sur le dessus du gâteau.

Le carrot cake healthy

Les ingrédients :

- Œuf ou graines de chia pour l'option vegan
- Compote de pomme
- Dattes Medjoul
- Farine complète
- Poudre d'amande complète
- Levure chimique ou poudre à lever
- Cannelle
- Carotte
- Noix de pécan
- Purée d'amande complète ou de noisette
- Graines de chia



La recette :

1. Préchauffez votre four à 200°.
2. Mélangez dans le bol d'un robot ou d'un blender 3 œufs (ou pour l'option vegan, mélangez à part environ 6 càc de graines de chia avec 100ml d'eau et laissez gonfler les graines environ 15min), 100g de compote de pomme, 100g de farine complète, 80g de poudre d'amande, 6g de levure, 1 càc de cannelle, 30g de noix de pécan, 80g de dattes medjoul.
3. Mixez le tout (sauf les carottes et les graines de chia pour l'option vegan) pour obtenir une pâte homogène (veillez bien à ce que les dattes soient mixées correctement). Epluchez et rapez 150g de carottes et mélangez-les à la pâte. Pour l'option vegan vous pouvez ajouter une goutte de lait végétal pour vous aider à incorporer les carottes à la pâte.
4. Placez la préparation dans un moule et enfournez à 200° pour 40 min environ. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.
5. Laissez refroidir votre gâteau puis démoulez-le.
6. Répartissez sur le dessus du gâteau de la purée d'amande ou de noisette à l'aide d'une cuillère. Saupoudrez de graines de chia (qui vont permettre au "glaçage" de durcir). Ajoutez si vous le souhaitez des noix de pécan et quelques flocons d'avoine pour la décoration.
7. Placez le carrot cake au frigo et dégustez 2 à 3h après.

Le pain perdu healthy

Les ingrédients :

- Œuf
- Banane
- Grains de vanille ou cannelle
- Pain complet
- Huile végétale
- Fruits



La recette :

1. Mixez 1 œuf avec 1/2 banane bien mûre et des grains de vanille ou de la cannelle
2. Versez cette préparation dans une assiette creuse
3. Coupez 2 grosses tranches de pain complet et trempez-les dans la préparation afin qu'elles s'imbibent bien
4. Huilez légèrement le fond d'une poêle avec un essuie-tout et faites cuire votre pain
5. Accompagnez votre pain perdu du fruit de votre choix

Les glaces healthy aux framboises

V

Les ingrédients :

- Banane
- Framboise
- Fromage blanc ou yaourt au soja nature



La recette :

1. Mixez jusqu'à formation d'une texture homogène 1 banane bien mûre avec 100g de framboises congelées et 200g de fromage blanc ou yaourt au soja nature.
2. Placez la préparation dans vos moule à glace et au congélateur pour au moins 3h.
3. Dégustez sans culpabiliser

La nice cream au chocolat

Les ingrédients :

- Banane
- Cacao amer
- Fromage blanc ou yaourt au soja nature



La recette :

1. Congelez des bananes bien mûres coupées en morceaux pendant au moins 4h
2. Mixez les bananes avec 1 càs de cacao amer sans sucre et 2 càs de fromage blanc ou de yaourt au soja nature
3. Dégustez immédiatement ou placez la préparation dans des moules

