



CARNET DE RECETTES HUGO-NUTRITION-SANTE

1. Pages 2 à 11 : *Le petit-déjeuner*
2. Pages 13 à 40 : *Les plats principaux*
3. Pages 42 à 52 : *Les légumes*
4. Pages 53 à 60 : *Salades et plats rapides*
5. Pages 61 à 72 : *Les sauces et condiments*
6. Pages 73 à 85 : *Les desserts*

PETITS-DEJEUNERS – SUCRES OU SALES



Crêpes au sarrasin

Petit déjeuner – apport modéré en glucides et riche en protéines

10 minutes • Pour une dizaine de crêpes



Ingédients

330gr de farine de sarrasin
Une grosse pincée de sel
2 œufs
Environ 75cl d'eau
Beurre ou huile d'olive

Variante : En fonction de vos préférences, vous pouvez agrémenter ces crêpes d'ingrédients sucrés ou salés

Préparation

- 1- Disposez la farine de sarrasin dans un saladier et réaliser un puits au centre
- 2- Dans le puits, déposez l'œuf et le sel puis venez ajouter de l'eau progressivement en mélangeant à l'aide d'un fouet
- 3- Une fois la pâte bien lisse, couvrez le saladier avec un torchon et laissez reposer environ 2 heures.
- 4- Une fois la pâte prête, faites chauffer une grande poêle et graissez à l'aide de beurre ou d'huile d'olive

Niveau nutrition : Recette très rapide à faire et incontournable, aussi bien au petit-déjeuner que pour tous les autres repas de la journée

Fromage blanc express aux fruits rouges

Petit déjeuner – faible en glucides et permettant de changer des œufs

5 minutes • Pour 1 personne



Ingédients

150-300gr de fromage blanc
selon besoins et appétit
100-200gr de fruits rouges frais
ou surgelés
Cannelle en poudre
20-30 gr amandes – noisettes -
cacahuètes concassées ou
entières
1 cuillère à café de miel
Chocolat noir 85-90%

Variante : Pour cette recette, le
fromage blanc peut tout à fait être
remplacé par du skyr ou du yaourt
à la grecque

Préparation

- 1- Dans un bol, mélangez le fromage blanc et les fruits rouges
- 2- Ajoutez une cuillère à café de miel et de la cannelle en poudre
- 3- Venez ensuite écraser avec un couteau le chocolat noir ainsi que les cacahuètes/oléagineux puis venez déposer le tout dans votre bol

Niveau nutrition : Recette riche en protéines, permettant de varier des œufs
tout en amenant de la fraîcheur et des micro-nutriments grâce aux fruits
rouges

Œufs au plat au bacon – accompagnés de tomates

Petit déjeuner – faible en glucides et riche en protéines

10 minutes • Pour 1 personne



Ingédients

2-4 œufs selon appétit
1 ou 2 belle(s) tomate(s) ou
tomates cerises
2-3 tranches de bacon
Beurre pour la cuisson
Sel
Poivre
Paprika OU cumin

Préparation

- 1- Dans une poêle beurrée, faites cuire le bacon
- 2- Venez ensuite faire cuire vos œufs au plat en assaisonnant à votre convenance
- 3- Dans le même temps, rincez puis coupez vos tomates en tranches
- 4- Une fois les œufs cuits, disposez dans une assiette en accompagnant des tranches de bacon ainsi que des tranches de tomate ou des tomates cerises

Variante : Dans cette recette, vous pouvez bien entendu remplacer le bacon par du jambon blanc, cru etc.. Ainsi que les tomates par un ou plusieurs autre(s) légume(s)

Niveau nutrition : Recette apportant lipides, protéines et micronutriments avec les champignons. Ceux-ci remplacent le pain pour vous confectionner un sandwich que vous êtes libre de personnaliser selon vos envies

Omelette au fromage – express

Petit déjeuner – faible en glucides et riche en protéines

5 minutes • Pour 1 personne



Ingédients

2-4 œufs selon appétit
Emmental ou comté râpé
Beurre pour la cuisson
Sel
Poivre
Ciboulette

Variante : Si vous avez du temps, vous pouvez bien entendu accompagner cette omelette de légumes

Préparation

- 1- Battre le nombre d'œufs souhaités dans un bol
- 2- Ajouter du sel et du poivre
- 3- Faire chauffer une noix de beurre dans la poêle : une fois le beurre chaud, verser les œufs battus
- 4- Une fois l'omelette prise mais toujours bien baveuse, venez déposer le fromage râpé par-dessus
- 6- Venez ensuite rouler l'omelette et ajouter éventuellement de la ciboulette

Niveau nutrition : Recette très rapide à faire et apportant une bonne quantité de protéines et de lipides de qualité, le tout sans aucun glucide

Omelette aux épinards et au chèvre

Petit déjeuner – faible en glucides, riche en protéines et en fibres

20 minutes • Pour 1 personne



Ingrédients

2-4 œufs selon appétit
100 gr de feuilles d'épinards
fraîches
1 oignon
Huile d'olive
2 rondelles de bûche de chèvre
Sel
Poivre

Optionnel

1 ou 2 tranches de jambon cru
Pignons de pin
Miel

Variante : Vous pouvez rajouter à cette recette du blanc de poulet, de dinde ainsi que divers légumes

Préparation

- 1- Coupez l'oignon en petits morceaux
- 2- Faites cuire pendant quelques minutes les feuilles d'épinards avec un couvercle pour enlever l'eau. Bien égoutter et essorer à la fin
- 3- Dans une poêle avec de l'huile d'olive, venez continuer de faire cuire les épinards avec les oignons émincés.
- 4- Battre les œufs dans un saladier puis versez sur les épinards et l'oignon
- 5- Assaisonnez avec du sel et du poivre
- 6- Une fois l'omelette prise, venez la retourner puis faire cuire l'autre côté.
- 7- Terminer en ajoutant les morceaux de fromage de chèvre pour qu'ils fondent dessus. Vous pouvez également ajouter jambon cru, blanc de poulet ou autre si vous le souhaitez

Niveau nutrition : Petit-déjeuner délicieux, rapide et simple à préparer et qui permet d'apporter protéines, lipides et fibres tout en étant pauvre en glucides

Pancakes faibles en glucides

Petit déjeuner– faible en glucides et riche en protéines

5 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

4 œufs
50gr farine noix de coco
50gr poudre d'amande
3gr levure chimique
4-5 cuillères à soupe lait de coco
20gr huile de coco
Noix de coco râpée

Variante : Agrémenter vos pancakes de fruits rouges, de beurre ou de beurre de cacahuètes et éventuellement de fruits (bananes, fraises, fruits rouges etc..)

Préparation

- 1- Mélanger tous les ingrédients dans un récipient, hormis l'huile de coco.
La farine de coco demande parfois à ajouter beaucoup de liquide. N'hésitez donc pas à rajouter plus de lait de coco qu'indiqué afin d'obtenir la bonne consistance de pâte
- 2- Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle puis faites cuire vos pancakes 1 par 1
- 3- Une fois les pancakes cuits, agrémentez de noix de coco râpée, de beurre de cacahuètes et/ou de fruits rouges frais ou surgelés

Niveau nutrition : Recette très rapide à faire et agréable à consommer pour varier un peu tout en restant sur un petit-déjeuner faible en glucides

Sandwich champignons – œufs – avocat

Petit déjeuner – faible en glucides et riche en protéines

15 minutes • Pour 1 personne



Ingédients

2-4 œufs selon appétit
2-3 champignons géants
1 avocat mûr à point
Beurre pour la cuisson
Sel
Poivre
Paprika OU cumin

Variante : Vous pouvez bien entendu rajouter à cette recette du bacon, du jambon, des tomates séchées etc...

Préparation

- 1- Rincer les champignons puis enlever les pieds pour qu'ils soient les plus plats possibles
- 2- Faites dorer les champignons des deux côtés dans une poêle chaude contenant du beurre
- 3- Couper votre avocat en tranche et ajouter dessus sel, poivre, paprika ou cumin
- 4- Une fois les champignons cuits, venez faire cuire vos œufs sur le plat en assaisonnant
- 5- Disposez les champignons tel des tranches de pain puis ajoutez des tranches d'avocat, un œuf au plat et éventuellement du jambon/bacon : refermez ensuite le sandwich avec une autre tranche de champignon

Niveau nutrition : Recette apportant lipides, protéines et micronutriments avec les champignons. Ceux-ci remplacent le pain pour vous confectionner un sandwich que vous êtes libre de personnaliser selon vos envies

Shaker protéines et fruits rouges

Petit déjeuner – faible en glucides et riche en protéines

2 minutes • Pour 1 personne



Ingrédients

25-35 gr whey nature, chocolat,
vanille ou fraise
100 gr fruits rouges surgelés
15-20 gr beurre de cacahuète
200-300 ml de lait d'amande

Préparation

- 1- Décongelez les fruits rouges la veille au soir
- 2- Versez tous les ingrédients dans un mixeur puis mixer jusqu'à obtention d'une préparation homogène et fluide.
- 3- Si trop épais, rajoutez du lait d'amande/de l'eau
- 4- Si trop liquide, rajoutez un peu de protéines en poudre
- 5- versez dans un verre/un shaker et savourez

Niveau nutrition : Petit-déjeuner très rapide à préparer et permettant un apport en protéines et en antioxydants grâce aux fruits rouges tout en limitant l'apport en glucides

Tortilla espagnole sans glucides

Petit déjeuner – faible en glucides et riche en protéines

30 minutes • Pour 1 personne



Ingédients

2-4 œufs selon appétit
1 ou 2 gros oignons jaunes
Un chou-fleur
Huile d'olive
Sel
Poivre
Paprika

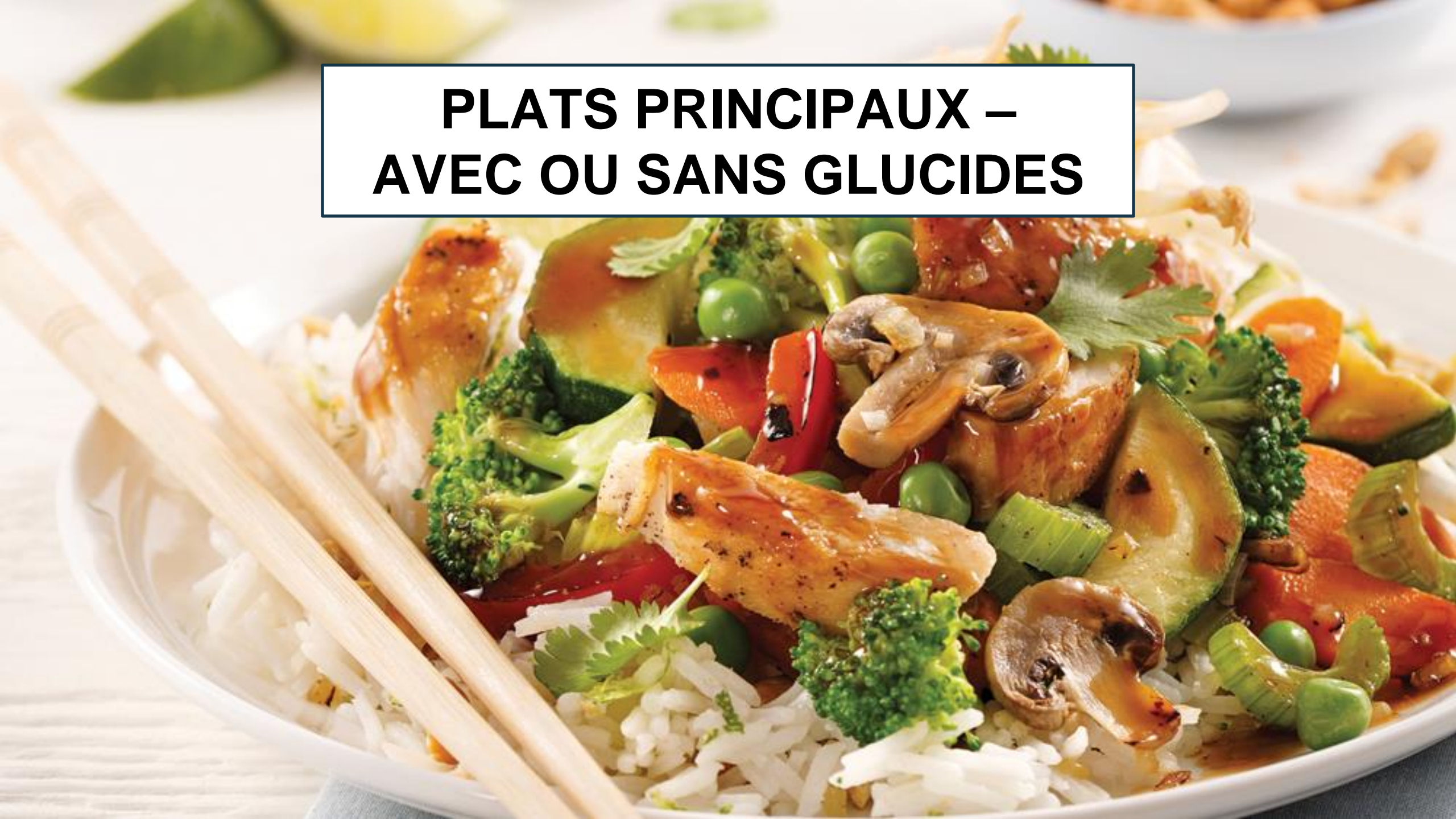
Variante : Pour cette version revisitée de la tortilla, vous pouvez bien entendu rajouter des légumes type poivrons ou aubergines à votre tortilla ainsi que du jambon blanc, cru ou du jambon

Préparation

- 1- Commencez par couper finement l'oignon puis faites-les caraméliser dans une poêle : d'abord à feu vif puis en réduisant le feu et en rajoutant un peu d'huile d'olive au fur et à mesure qu'ils deviennent colorés
- 2- Dans le même temps, faites cuire votre chou-fleur à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit bien tendre
- 3- Une fois le chou-fleur cuit, venez le découper en petit morceaux puis ajouter le dans la poêle avec les oignons caramélisés
- 4- Batte les œufs dans un bol puis ajouter aux œufs le mélange oignons – chou-fleur tout en venant assaisonner avec sel, poivre et éventuellement paprika.
- 5- Venez ensuite faire cuire le tout dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce que les bords commencent à prendre
- 6- Une fois les bords pris, placez une assiette sur la poêle et retournez votre tortilla dedans ; faites ensuite frire l'autre côté pendant 2-3 minutes

Niveau nutrition : Version revisitée de la tortilla espagnole sans glucides ; riche en protéines, en lipides et en micro-nutriments grâce au chou-fleur

PLATS PRINCIPAUX – AVEC OU SANS GLUCIDES



Aubergines au four façon pizza

Plat principal – faible en glucides

30 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

2 grosses aubergines
1 boule de mozzarella et/ou
gruyère râpé et/ou parmesan
râpé
4 tranches de jambon blanc
Coulis de tomate
d'huile d'olive
Sel
Poivre

Optionnel

1 oignon jaune
1 poivron rouge
Feuilles de basilic
Huile pimentée

Variante : comme pour n'importe quelle pizza, faites parler votre créativité lors de la réalisation de cette recette !!

Préparation

- 1- Mettez votre four à préchauffer à 200°
- 2- Après les avoir rincées, coupez les aubergines en tranches assez fines dans le sens de la longueur puis arrosez d'huile d'olive afin d'enfourner pendant 15 minutes
- 3- Une fois les aubergines précuites, disposez dessus la garniture souhaitée : sauce tomate, fromage, jambon, lardons, charcuterie etc...
- 4- Enfournez à nouveau durant 8-10' en surveillant de temps à autre
- 5- Une fois le fromage bien gratiné, sortez du four et ajouter éventuellement de l'huile pimentée, des feuilles de basilic ou autre garniture

Niveau nutrition : Recette aussi facile à préparer que délicieuse et contenant des protéines de qualité avec le jambon ainsi que les micro-nutriments contenus dans l'aubergine

Chakchouka algérienne

Plat principal – faible en glucides

15 minutes préparation + 1h' de cuisson • Pour 4 personnes



Ingédients

3 poivrons rouges
1 poivron vert
3 tomates
8 œufs
2 gousses d'ail
Persil
Sel, poivre, paprika

Variante : Libre à vous d'ajouter ou de remplacer certains légumes (courgettes, aubergines etc..) à la recette présentée ici

Préparation

1-Préchauffez le four à 200°C (Th. 6/7).

2- Lavez les poivrons, et déposez-les directement sur une grille allant au four. Enfournez pendant 25 à 30 min environ. Ils doivent légèrement noircir sur toutes les faces. Dès que la peau commence à former des cloques, sortez-les du four et laissez reposer 15 min pour qu'ils refroidissent. Déposez-les sur une planche à découper et retirez la peau puis taillez en julienne (petits dés).

3- Pelez et émincez les gousses d'ail. Lavez et ciselez le persil. Faites bouillir une casserole d'eau et plongez les tomates une minute dedans. Egouttez-les, retirez la peau puis coupez-les en julienne.

4- Chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites revenir l'ail quelques minutes avant d'ajouter les tomates, puis les poivrons. Poursuivez la cuisson pendant 5 min. Saupoudrez de paprika, assaisonnez avec le sel et le poivre et laissez cuire 10 min.

5- Creusez des trous dans la garniture avec une cuillère en bois et cassez-y les œufs. Laissez cuire 5 à 8 min environ selon vos goûts, comme des œufs au plat. Saupoudrez de persil avant de servir bien chaud.

Niveau nutrition : Une recette riche en protéines, en fibres et en saveurs tout en étant pauvre en glucides

Courgettes farcies express

Plat principal – faible en glucides

15' préparation + 30' cuisson • Pour 4 personnes



Ingédients

4 courgettes rondes
2 voir 3 steaks hachés
1 tranche de jambon
60 grammes Parmesan râpé
1 c. à café ail (en poudre ou frais haché)
0.5 Oignon
2 c. à soupe Fromage frais (type Philadelphia ou St Moret)
Sel, poivre et persil

Variante : Fonctionne également très bien avec d'autres types de courges voir bien entendu avec des tomates

Préparation

- 1- Faire précuire les courgettes entières, à l'eau bouillante ou la vapeur une dizaine de minutes (elles doivent rester fermes).
- 2- Hacher au couteau le jambon, l'oignon, l'ail et le persil et mélanger avec la viande hachée, le fromage frais, l'huile d'olive et le parmesan.
- 3- Couper les courgettes aux deux tiers et prélever la chair avec une cuillère. Ajouter la chair à la farce, saler, poivrer et mélanger.
- 4- Farcir les courgettes et les disposer dans un plat de cuisson à bords suffisamment hauts (ils peuvent rentre de l'eau).
- 5- Cuire au four préchauffé à 180°C / th. 6 pendant 30 minutes environ.

Niveau nutrition : Recette qui permet de combiner la teneur en fer de la viande rouge avec l'apport en vitamine C des courgettes !

Cuisses de poulet rôties et butternut au four

Plat principal – faible en glucides

45 minutes • Pour 2 personnes



Ingrédients

2 belles cuisses de poulet
1 courge butternut
Huile d'olive
Gousses d'ail
Oignon
4-5 cas d'huile d'olive
Sel
Poivre
Thym

Optionnel

Sauce soja salée
Miel

Variante : La courge butternut peut sans aucun problème être complétée/remplacée par des poivrons, des aubergines ou tout autres légumes faibles en glucides

Préparation

- 1- Laver et couper la butternut en deux puis l'éplucher et enlever les pépins.
- 2- Couper la butternut en cubes et venir les déposer dans un saladier.
- 3- Ajouter aux cubes de butternut l'oignon émincé et les gousses d'ail.
- 4- Mélanger ensuite huile d'olive, miel et sauce soja puis venir sur les légumes dans le saladier. Bien mélanger.
- 5- Disposez ensuite les cuisses de poulet dans un grand plat allant au four.
- 6- Ajouter dans ce plat les légumes puis faites cuire 1h à 180°C
- 7- Pour que le tout soit bien cuit et doré, vous pouvez refaire cuire 10-15' à 200°C en fin de cuisson

Niveau nutrition : délicieuse recette riche en protéines de qualité apportées par le poulet et en micronutriments et en fibre grâce à la butternut

Curry de crevettes aux légumes sautées

Plat principal – faible en glucides

20 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

500gr de crevettes entières ou
décortiquées
500ml de lait de coco
2 gros poivrons
2 oignons jaunes
1 brocoli
Curry en poudre ou en pâte
Sel
Poivre

Optionnel

Huile de sésame
Piment
Ail

Variante : Pour cette recette, les légumes peuvent être adaptées en fonction de vos préférences. Vous pouvez également remplacer les crevettes par du poulet et accompagner le tout de riz basmati

Préparation

- 1- Faire cuire le brocoli environ 10' dans l'eau bouillante
- 2- Découpez les poivrons en dés, enlever les pépins puis faites revenir à feu vif dans de l'huile de sésame pendant 5'
- 3- Faire revenir dans une autre poêle oignons et ail avec de l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils soient blondis, puis ajouter les crevettes
- 4- Une fois les légumes et les crevettes cuits, venez tout mélanger en baissant le feu
- 5- Rajouter à présent le lait de coco, le curry ainsi que du sel, du poivre, et un peu de piment si vous le souhaitez.

Niveau nutrition : Recette riche en protéines , en fibres et en micro-nutriments qui vous fera voyager en Asie le temps d'un repas

Endives au jambon

Plat principal – faible en glucides

15 minutes préparation + 45' de cuisson • Pour 4 personnes



Ingédients

4 endives
4 à 8 tranches de jambon
30gr de beurre
30gr de farine ou de farine de riz
300ml de lait ou lait d'amande
non sucré
Sel, poivre, noix de muscade

Variante : Pour augmenter la teneur en protéines de votre repas, utilisez plus ou moins de tranches de jambon !

Préparation

- 1- Cuire les endives à la vapeur ou à l'eau puis les égoutter.
- 2- Préchauffez votre four à 180°C.
- 3- Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine en veillant à bien remuer.
- 4- Ajoutez ensuite le lait progressivement, sans cessez de remuer. Mettez plus de lait si vous souhaitez une béchamel liquide.
- 5- Assaisonnez votre béchamel avec du sel, du poivre et de la muscade râpée.
- 6- Roulez vos endives dans 1 ou 2 tranches de jambon.
- 7- Recouvrir de béchamel puis de fromage râpé.
- 8- Faire cuire au four pendant environ 20/25 minutes.

Niveau nutrition : Une recette un peu plus longue à préparer mais délicieuse, riche en protéines, en fibres et en micronutriments et qui plus est pauvre en glucides

Fondue de poireaux et dos de cabillaud

Plat principal – faible en glucides

40 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

2 dos de cabillaud
500 gr poireaux
Beurre
Huile d'olive
200 gr crème épaisse
Sel
Poivre
Aneth
Citron

Optionnel

Echalotes
Citron vert

Variante : le cabillaud peut être remplacé par du colin, du bar, du merlan ou même de la volaille

Préparation

- 1- Après avoir lavé les poireaux, venez les émincer en petits morceaux.
- 2- Ajoutez du beurre dans une poêle puis faites cuire vos poireaux pendant environ 20 minutes en remuant régulièrement, d'abord à feu moyen puis en baissant le feu
- 3- Une fois les poireaux bien réduits, ajoutez la crème, du sel et du poivre puis faites mijoter à couvert et à feu doux pendant environ 10 minutes
- 4- Dans une poêle bien chaude et avec de l'huile d'olive,, venez faire cuire vos dos de cabillaud à feu vif 3 minutes de chaque côté
- 5- Salez, poivrez, ajoutez du jus de citron si vous le souhaitez puis servez avec les poireaux

Niveau nutrition : Une recette riche en protéines de qualité ainsi qu'en micronutriments et en fibre grâce aux poireaux

Hachis parmentier aux légumes

Plat principal – modéré en glucides

30' de préparation + 10' de cuisson • Pour 4 personnes



Ingédients

500gr de viande hachée
6 pommes de terre
3 carottes
3 tomates
4 gros champignons
1 courgette
1 oignon
50gr emmental râpé
Lait, beurre
Sel, poivre

Variante : Les légumes composant ce hachis parmentier peuvent être déclinés à l'infini afin de varier les saveurs

Préparation

- 1-Couper les pommes de terre en cubes et les carottes en rondelles. Les faire cuire dans de l'eau bouillante.
- 2- Dans un fait-tout, mettre l'huile d'olive, faire revenir les oignons coupées en petits dés avec la viande hachée. Ajouter les courgettes en petits dés, les champignons en lamelles et les tomates en quartier. Assaisonner.
- 3- Lorsque le mélange pommes de terre – carottes est cuit (la pointe du couteau traverse les légumes), égoutter et réduisez les légumes en purée.
- 4- Remettre cette purée dans la casserole, ajouter une noix de beurre et à feu doux, ajouter le lait tout en mélangeant afin d'obtenir une purée de consistance onctueuse.
- 5- Prendre un plat allant au four, mettre la farce "viande/légumes" dans le fond, recouvrir de purée et parsemer de fromage râpé.
- 6- Mettre au four à 180°C pendant 10' pour faire gratiner le fromage.

Lasagnes aux courgettes – faibles en glucides

Plat principal – faible en glucides

60 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

6 grosses courgettes
1kg de bœuf haché (5 ou 15% MG)
1 brique de sauce tomate
500gr ricotta
500gr mozzarella râpée
3 gousses d'ail
Sel, poivre
Herbes aromatiques

Optionnel

Parmesan râpé
Œufs (pour lier la sauce au fromage)
Concentré de tomate (pour épaissir la sauce tomate)

Variante : Les courgettes peuvent être remplacées sans problème par des aubergines ou par des poireaux ; cela marche également très bien

Préparation

- 1- Coupez vos courgettes en fines tranches à l'aide d'une mandoline et passez les 5' dans un four préalablement chauffé à 180°C afin d'évacuer le surplus d'eau des courgettes.
- 2- Pendant ce temps, mélanger dans un robot la ricotta, la mozzarella, 2 œufs, le sel, le poivre, les gousses d'ail émincées ainsi que des herbes aromatiques (basilic, herbes de Provence).
- 3- Faites cuire votre viande hachée en ajoutant la sauce et le concentré de tomate en fin de cuisson. Veillez à ne pas obtenir une sauce trop liquide
- 4- Dans un grand plat, disposez des courgettes, puis une couche de viande et de sauce et enfin une de fromage. Recommencez jusqu'à remplir le plat.
- 5- Ajouter un peu de fromage en plus à la toute fin puis mettez au four à 180°C pendant environ 35-40 minutes.

Niveau nutrition : Ces lasagnes aux légumes sont délicieuses, riche en protéines et en fibres et surtout sans gluten et faibles en glucides

Moussaka express

Plat principal – faible en glucides

10' préparation + 40' cuisson • Pour 4 personnes



Ingrédients

400gr de bœuf haché
3 grosses aubergines
1 boîte de pulpe/concentré de tomates
2 œufs
50gr fromage râpé
1 oignon
1 gousse d'ail
Sel, poivre, huile d'olive

Préparation

- 1- Mettez le four à chauffer à 210°C. Rincez les aubergines avant de les couper en tranches d'environ 1 cm dans le sens de la longueur.
- 2- Disposez-les dans un plat allant au four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, puis enfournez pour 10 minutes de cuisson.
- 3- Pendant ce temps, pelez et hachez la gousse d'ail et l'oignon. Dans une cocotte, faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez ensuite la pulpe de tomates. Assaisonnez à votre convenance avec du sel et du poivre. Laissez mijoter à couvert pendant 15 minutes.
- 4- Incorporez la viande hachée et laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Dans un plat à gratin, déposez une couche d'aubergine, puis une couche de viande à la sauce tomate. Réitérez l'opération en terminant par des tranches d'aubergine.
- 5- Battez les œufs en omelette, arrosez-en le contenu du plat, puis recouvrez de fromage râpé. Faites gratiner au four pendant 10 minutes. Dégustez aussitôt.

Omelette aux légumes et au jambon

Plat principal – faible en glucides

20 minutes • Pour 2 personnes



Ingrédients

6 œufs frais
2 oignons rouges
2 poivrons rouges
5-6 champignons de belle taille
50gr de fromage (parmesan/gruyère)
4 tranches de jambon
Sel, poivre, piment

Variante : Libre à vous de modifier les légumes et de retirer ou garder le jambon et/ou le fromage

Préparation

- 1- Emincez les oignons en lamelles puis faites-les caraméliser avec de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Rajouter de l'eau au fur et à mesure.
- 2- Pendant que les oignons cuisent, découpez vos poivrons et vos champignons en lamelles ou en cubes. Faites-les ensuite revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- 3- Une fois les légumes cuits, venez les mélanger dans un grand saladier.
- 4- Ajoutez ensuite le nombre d'œufs souhaités puis mélangez la préparation. Ajoutez du sel, du poivre et du piment.
- 5- Versez le tout dans une poêle chaude et huilée puis laissez cuire jusqu'à ce que les bords se décollent. Venez ensuite plier l'omelette et servez !

Niveau nutrition : Recette très rapide et simple à préparer apportant des protéines et des lipides d'excellente qualité avec les œufs tout en étant pauvre en glucides

Pancakes au foie de morue

Entrée – plat principal avec glucides

30 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

1 boîte de foie de morue fumé
au bois de hêtre
50-100 gr farine de sarrasin ou
de châtaigne
Beurre
Jus de citron
Huile d'olive

Optionnel

Champignons
Tomates

Variante : Vous pouvez utiliser une autre farine que celles indiquées tant que celle-ci ne contient pas de gluten. Sentez-vous libre d'ajouter des légumes ou autre à vos pancakes

Préparation

- 1- Dans un saladier, mélangez la quantité de farine souhaitée avec de l'eau jusqu'à obtenir une consistance homogène, ni trop fluide ni trop compacte
- 2- Faites ensuite cuire vos pancakes avec de l'huile d'olive
- 3- Une fois les pancakes cuits, vous pouvez servir en venant tartiner de beurre puis en ajoutant le foie de morue fumé et un peu de citron
- 4- Vous pouvez évidemment ajouter des légumes ou accompagner le tout d'une salade verte ou d'une assiette de crudités

Niveau nutrition : Cette recette devrait vous rappeler les blinis de Noël au saumon fumé. Très riche en acides gras oméga-3 et en vitamine D, donc excellent pour la santé cardio-vasculaire et la santé en général

Patates douces au poulet et au parmesan

Plat principal – riche en glucides

20 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

2 grosses patates douces
400gr de filets de poulet
Parmesan frais ou râpé
2-3 cas d'huile d'olive
Sel
Poivre
Paprika

Optionnel

Miel
Thym
Sauce soja sucrée

**Variante : le poulet peut être
remplacé par de la dinde, du veau ou
du porc par exemple**

Préparation

- 1- Couper les patates douces en dés puis faire cuire à feu vif dans une grande poêle avec de l'huile d'olive ou bien au four
- 2- Pour rendre les patates douces fondantes, baisser un peu le feu et ajouter un couvercle pour cuire à l'étouffée
- 3- Pendant ce temps, faites cuire le poulet coupé en dés dans une autre poêle avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Si vous le souhaitez, venez ajouter de la sauce soja sucrée à la fin de la cuisson du poulet
- 4- Une fois les patates et le poulet cuits, venez mélanger le tout et saupoudrez généreusement de parmesan râpé

Niveau nutrition : Une recette rapide à faire permettant d'apporter des glucides de qualité ainsi que de nombreux micro-nutriments grâce à la patate douce

Pâtes de sarrasin à la bolognaise

Plat principal – riche en glucides

60 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

400gr de bœuf haché
500gr de pâtes de sarrasin
(pesées crues)
1 carotte
400gr de coulis de tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Sel, poivre, origan
Huile d'olive

Ces pâtes de sarrasin peuvent être accompagnées d'une multitude d'ingrédients différents en fonctions de vos envies et préférences

Préparation

- 1- Emincez l'oignon et faites-le revenir dans de l'huile d'olive.
- 2- Coupez ensuite l'ail et la carotte en petits morceaux.
- 3- Une fois l'oignon translucide, ajoutez l'ail, la carotte et la viande hachée et laissez cuire environ 5' en continuant à mélanger régulièrement.
- 4- Ajoutez ensuite le coulis de tomate et l'origan. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 20 à 30 minutes.
- 5- Faites cuire les pâtes pendant ce temps-là.
- 6- Versez la sauce sur les pâtes cuites. Rajoutez un peu de parmesan ou de gruyère râpé si vous le souhaitez.

Niveau nutrition : Les pâtes de sarrasin représentent une source de glucides de qualité, avec un index glycémique modéré. Elles sont également riches en protéines complètes et en fibres.

Pavé de saumon & julienne de légumes

Plat principal – faible en glucides

15' préparation + 30' cuisson • Pour 4 personnes



Ingédients

4 pavés de saumon
800gr de julienne de légumes
surgelés
200ml de crème fraîche
Jus de citron
Sel, poivre, persil, aneth

Variante : le saumon peut être remplacé par n'importe quel poisson, de même que les légumes selon vos goûts/préférences

Préparation

- 1- Dans une poêle, mettre la julienne de légumes et faire cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elle soit décongelée. Saler, poivrer et mettre du persil et le curry, bien mélanger.
- 2- Hors du feu rajouter la crème et le jus de citron puis mélanger à nouveau et verser dans un plat allant au four.
- 3- Préchauffer votre four à 180 ° et poser les pavés de saumon sur les légumes.
- 4- Saler, poivrer et saupoudrer d'aneth et enfourner pour 20 minutes.

Niveau nutrition : Les pâtes de sarrasin représentent une source de glucides de qualité, avec un index glycémique modéré. Elles sont également riches en protéines complètes et en fibres.

Pizza à base de chou-fleur

Plat principal – faible en glucides

30 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

1-2 chou-fleur frais
1 œuf
20gr de parmesan
Sel, poivre, origan

Garniture

Jambon (blanc et/ou cru)
Champignons frais
Coulis de tomate
Fromage de votre choix

Variante : comme pour n'importe quelle pizza, faites parler votre créativité lors de la réalisation de cette recette !!

Préparation

- 1- Coupez le 1-2 chou-fleur en fleurettes. Lavez-le et égouttez-le.
- 2- Mixez très finement les morceaux de chou-fleur pour obtenir une fine semoule puis essorez précautionneusement la semoule à l'aide d'un torchon.
- 3- Ajoutez le sel, le poivre, l'origan et le parmesan à la semoule. Ajoutez ensuite l'œuf et mélangez bien.
- 4-Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 25' dans un four préchauffé à 180°C.
- 5- Disposez ensuite les ingrédients de votre choix sur la pizza puis mettez à nouveau au four pendant 20' à 200°C.

Pizza à base de quinoa

Plat principal – modéré en glucides

30 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

100gr de quinoa pesé cru
Sel, poivre
Huile d'olive

Garniture

Jambon (blanc et/ou cru)
Champignons frais
Coulis de tomate
Fromage de votre choix

Variante : comme pour n'importe quelle pizza, faites parler votre créativité lors de la réalisation de cette recette !!

Préparation

- 1- Rincez abondamment le quinoa à l'eau clair puis laissez tremper dans un saladier avec de l'eau toute la nuit.
- 2- Le lendemain, rincez-le et égouttez-le puis mixer dans un blender en ajoutant de l'eau, de sel et du poivre. Faites attention à obtenir la bonne consistance : pas trop épaisse, mais pas trop fluide non plus, sinon votre pâte ne tiendra pas/
- 3- Faites chauffer votre four à 180-200° puis enfournez votre pâte préalablement étalée sur une plaque huilée pendant une quinzaine de minutes.
- 4- Disposez ensuite les ingrédients que vous souhaitez : mozzarella, fromage râpé, chèvre, champignons, jambon blanc, jambon cru, œuf, viande hachée etc..
- 5- Mettez à nouveau à cuire pendant environ 10' puis dégustez !

Porc au curry minute, riz & légumes

Plat principal – riche en glucides

15 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

1kg d'échine de porc
1 yaourt nature
4 c. à soupe de coulis de tomate
300gr riz basmati pesé cru
2 c. à café de curry
Sel, poivre, huile d'olive

Variante : dans cette recette, le porc peut être remplacé par du veau. Vous pouvez également ajouter les légumes de votre choix

Préparation

- 1-Découpez la viande de porc en morceaux de 2 cm d'épaisseur environ.
- 2- Faites-la revenir dans une sauteuse avec de l'huile, pendant 2 à 3 minutes. Remuez durant la cuisson afin que la viande soit dorée de tous les côtés. Réservez la viande au chaud et jetez le gras de cuisson.
- 3- Dans la même poêle, versez le coulis de tomates, le yaourt ainsi que le curry. Salez et poivrez, mélangez.
- 4- Réchauffez le porc dans la sauce pendant quelques minutes de plus, en ayant couvert la poêle.
- 5- Servez votre curry de porc minute accompagné du riz basmati et de légumes.

Niveau nutrition : Recette très rapide à préparer, riche en protéines et en glucides complexes grâce au riz basmati : parfait avant une séance de sport ou une compétition

Poulet à la crème et aux champignons

Plat principal – faible en glucides

15 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

2 belles cuisses ou 500 gr filets de poulet
300-400 gr champignons de paris (frais ou surgelés)
20cl de crème liquide
1 oignon jaune
4-5 cas d'huile d'olive
Sel
Poivre

Variante : Si vous souhaitez ajouter des glucides à ce repas, accompagnez le tout d'un riz basmati ou d'un riz thaï

Préparation

- 1- Faire cuire les cuisses de poulet à la poêle dans de l'huile d'olive en faisant bien dorer des deux côtés
- 2- Dans une autre poêle, faites revenir l'oignon émincé au préalable dans de l'huile d'olive puis ajouter les champignons une fois l'oignon bien revenu
- 3- Une fois le poulet cuit, saler et poivrer puis s'assurer que la viande est bien cuite à cœur
- 4- Une fois la viande cuite, venez ajouter les champignons puis arroser généreusement le tout de crème
- 5- Si besoin, rajouter un peu d'eau pour fluidifier la sauce

Niveau nutrition : délicieuse recette riche en protéines de qualité apportées par le poulet et en micronutriments et en fibre grâce aux champignons.

Poulet au lait de coco, curry et ses légumes

Plat principal – faible en glucides

30 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

500g filets de poulet
400ml de lait ou crème de coco
3 gros poivrons rouge, jaune et vert
2 gros oignons jaunes
4-5 cas d'huile d'olive
Sel
Poivre

Optionnel

2-3 cas d'huile de sésame
Coriandre fraîche
80gr de noix de cajou concassées

Variante : Si vous souhaitez ajouter des glucides à ce repas, accompagnez le tout d'un riz basmati ou d'un riz thaï

Préparation

- 1- Couper les oignons en lamelles et faire caraméliser avec de l'huile d'olive.
- 2- Epluchez ensuite les poivrons, coupez en petit dés et venir faire revenir à la poêle avec les oignons caramélisés, d'abord à feu vif puis en baissant ensuite le feu.
- 3- Mettre ensuite les légumes de côté puis découper le poulet en morceau et faire cuire à la poêle avec l'huile de sésame (ou d'olive)
- 4- Saler et poivrer le poulet puis ajouter le lait de coco et le curry en faisant mijoter à feu doux.
- 5- Une fois le poulet bien cuit avec le lait de coco et le curry, mélanger le tout avec les légumes préalablement mis de côté
- 6- Ajouter éventuellement quelques noix de cajou concassées, de la coriandre fraîche et de l'huile de sésame

Niveau nutrition : délicieuse recette riche en protéines de qualité apportées par le poulet et en micronutriments et en fibre grâce aux légumes.

Quiche sans gluten et faible en glucides

Plat principal – faible en glucides

20 minutes de préparation + 40' de cuisson • Pour 2 personnes



Ingédients

6 œufs
2 gros oignons
120gr de yaourt nature
30gr de farine de coco (ou riz ou sarrasin)
50gr mozzarella râpée
1 cas d'huile de coco
Sel, poivre, curcuma

Optionnel

Autres légumes (ex : poireaux)
Fromage de chèvre

Variante : En fonction de vos envies et/ou de vos idées, cette quiche peut être garnie d'un milliard de façons différentes. Soyez créatifs ;)

Préparation

- 1- Hachez les oignons finement puis faites chauffer une cuillère d'huile dans une poêle chaude puis faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 2- Dans un saladier, mélangez les œufs avec le yaourt, sel et poivre.
- 3- Ajoutez les oignons sautés, le fromage râpé et la farine de noix de coco (ou autre) et mélangez la pâte.
- 4- Versez la pâte dans un moule graissé ou en silicone (d'un diamètre de 20-25 cm).
- 5- Enfournez la quiche à l'oignon à 180°C pendant 40-45 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- 6- Laissez la quiche refroidir au moins 10 minutes avant de la retirer du moule.

Niveau nutrition : Recette très gourmande, riche en protéines et pauvre en glucides ; parfaite pour joindre l'utile à l'agréable !

Risotto de choux-fleurs aux champignons

Plat principal – faible en glucides

25' de préparation • Pour 2 personnes



Ingédients

400 g chou-fleur râpé frais ou surgelé
1 c. à soupe beurre salé
1 filet huile d'olive
4-5 gros champignons frais (ou surgelés)
2 c. à soupe crème épaisse
6 c. à soupe parmesan râpé
Sel et poivre

Ce risotto peut être accompagné d'autres légumes en fonction de vos envies, ainsi que de jambon, de petits pois etc.. Faites parler votre créativité !

Préparation

- 1- Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une poêle à fond épais.
- 2- Ajouter le chou-fleur et faire revenir à feu doux.
- 3- Faire revenir les champignons dans une poêle. Ajouter la crème.
- 4- Ajouter les champignons et la crème au chou-fleur.
- 5- Laisser mijoter 2 à 3 min et ajouter 2 c. à soupe de parmesan.
- 6- Faire chauffer une poêle et déposer une c. à soupe de parmesan pour faire une tuile. La retourner délicatement pour dorer l'autre côté.
- 7-Servez le risotto et venez déposer la tuile de parmesan dessus.

Niveau nutrition : Risotto rapide à préparer qui permet de manger des légumes sans même s'en rendre compte : ajoutez du jambon blanc ou cru si vous souhaitez augmenter l'apport en protéines

Salade de chou rouge et fêta - express

Plat principal – faible en glucides

15 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

1 chou rouge pas trop gros
4 œufs
150-200gr de fêta
200 gr cerneaux de noix
1 cas moutarde à l'ancienne
3 cas huile
2 cas jus de citron
sel, poivre

Préparation

- 1- Coupez le chou en deux et tranchez très finement les deux moitiés de chou.
- 2- Coupez le fromage en petits cubes.
- 3- Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante : 3' pour des œufs à la coque, 6' pour des œufs mollets et 9' pour des œufs durs
- 4- Dans un grand saladier, préparez l'assaisonnement en mélangeant moutarde, huile et jus de citron.
- 5- Ajoutez tous les ingrédients, salez, poivrez puis dégustez.

Variante : vous pouvez tout à fait remplacer le chou rouge par du chou blanc ou même par de la salade, tout en variant les ingrédients utilisés pour la salade

Niveau nutrition : Recette riche en protéines, en fibres et en antioxydants grâce à la présence du chou rouge

Salade saumon fumé – avocat - fêta

Plat principal – faible en glucides

15 minutes • Pour 4 personnes



Ingrédients

2 avocats
300-400gr de saumon fumé
½ oignon rouge émincé
Une salade lavée et épluchée de votre choix
500gr de tomates cerises
1 concombre émincé
250gr de fêta en dès

Optionnel

Graines de lin, de courge et/ou de sésame
Mais doux en grains
Autres légumes

Accompagnez cette salade de la sauce de votre choix : vinaigrette, huile d'olive, vinaigre balsamique etc..

Préparation

- 1- Lavez la salade et disposez généreusement dans les assiettes
- 2- Coupez ensuite l'oignon rouge, les avocats, la feta et les tomates cerises.
- 3- Disposez chaque ingrédient dans des petits bols ou directement dans les assiettes
- 4- Préparer la sauce de votre choix pour agrémenter cette salade
- 5- Vous pouvez également ajouter des graines de lin, de sésame, de courge ou bien du maïs en grains

Niveau nutrition : Cette salade très rapide à préparer est faible en glucides et riches en graisses de qualité ainsi qu'en micro-nutriments

Sauté de bœuf aux poivrons – à l'asiatique

Plat principal – faible en glucides

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

400gr de viande de bœuf
3 poivrons rouges et jaunes
2 gros oignons
Sauce soja salée
1 gousse d'ail
Sel, poivre
Graines de sésame

Variante : Les poivrons peuvent être remplacées ou complétées par d'autres légumes si vous le souhaitez

Préparation

- 1- Couper la viande rouge en fines lamelles et faites-la mariner pendant quelques minutes avec de la sauce soja, du sel et du poivre.
- 2- Pendant ce temps, couper les poivrons et les oignons en lamelles et commencez à les faire cuire à feu moyen en ajoutant du sel et du poivre. Attention à ne pas faire cuire les poivrons à feu trop vif, vous risqueriez de perdre les intérêts nutritionnels de ceux-ci...
- 3- Réservez les légumes précuits et faites revenir de l'ail dans une poêle chaude et huilée. Une fois l'ail doré, faites cuire votre viande à feu vif en remuant très fréquemment.
- 4- Une fois la viande quasiment cuite, ajoutez-y les légumes et terminer la cuisson à feu doux.

Niveau nutrition : La vitamine C des poivrons permet de maximiser l'absorption du fer présent dans la viande rouge !

Sauté de poulet et légumes teriyaki express

Plat principal – faible en glucides

15' préparation + 5' cuisson • Pour 4 personnes



Ingédients

1kg de filets de poulet
1kg de légumes asiatiques surgelés
1 c. à soupe de gingembre haché
3 c. à soupe de sauce teriyaki
1 oignon
1 gousse d'ail
Huile d'olive

*Variante : Pour ceux qui le souhaite,
ce plat se marie particulièrement bien
avec du riz basmati*

Préparation

- 1- Couper le poulet en petits morceaux
- 2- Dans une poêle, faites cuire l'oignon à feu moyen dans de l'huile d'olive puis ajouter l'ail.
- 3- Ajouter le mélange de légumes et faites cuire environ 5 minutes. Réserver ensuite dans une assiette.
- 4- Dans la même poêle, faites ensuite cuire le poulet pendant environ 5 minutes également.
- 5- Ajouter les légumes au poulet, ainsi que la sauce teriyaki. Faites cuire avec un couvercle pendant 3-4 minutes.

Niveau nutrition : Recette rapide à préparer, riche en protéines, en micronutriments et en fibres tout en étant pauvre en glucides (sauf si ajout de riz).

Steak de bœuf et frites de patates douces

Plat principal – modéré en glucides

60 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

2 steaks de bœuf ou 300-400gr si bavette, rumsteak etc...
2 grosses patates douces
Huile d'olive
Sel, poivre, paprika
1 gousse d'ail

Optionnel

Moutarde
Sauce barbecue, au poivre, béarnaise

Variante : Vous pouvez compléter ce plat avec n'importe quel type de légumes et/ou de crudités si vous le souhaitez

Préparation

- 1- Découpez vos frites de patates douces en veillant à ne les faire ni trop fines, ni trop épaisses.
- 2- Faites les tremper dans de l'eau froide pendant environ 30'. Cela permettra de les rendre encore plus croustillantes. Veillez cependant à soigneusement les sécher
- 3- Mettez ensuite vos patates douces dans un saladier et ajoutez le sel, le poivre, le paprika et l'huile d'olive. Mélangez généreusement avec les mains.
- 4- Enfournez ensuite vos patates douces sur une plaque de cuisson huilée. Comptez environ 30' à 220° et 5' en mode « grill » en fin de cuisson si vous le souhaitez
- 5- Faites dorer l'ail dans une poêle chaude puis saisissez votre viande des 2 côtés.

Niveau nutrition : La viande permet un apport conséquent en fer dont la carence est malheureusement très (trop) fréquente !

Tagliatelles de konjac au saumon – faibles en glucides

Plat principal – faible en glucides

20 minutes • Pour 2 personnes



Ingédients

400-500gr de nouilles de Konjac
(ou autre type de pâtes de konjac)
2 avocats
300gr de saumon frais ou fumé
15cl de bouillon de légumes
20gr de beurre,
Sel, poivre et paprika
Herbe de Provence

Ces pâtes de konjac peuvent être accompagnées de nombreux autres aliments (poulet, bœuf etc..) en fonction des préférences de chacun

Préparation

- 1- Découpez votre saumon en petits morceaux et faites-le revenir à la poêle avec du beurre.
- 2- Pendant que le saumon cuit, préparez la sauce ; pour cela, mixer le beurre avec le bouillon, le sel, le poivre et les épices.
- 3- Une fois votre saumon cuit et la sauce prête, faites cuire vos pâtes de Konjac ; attention, la cuisson est généralement très rapide.
- 4- Pendant que les pâtes cuisent, coupez l'avocat en morceaux.
- 5- Une fois que tout est prêt, versez la sauce sur vos pâtes et ajoutez les morceaux d'avocat et de saumon.

Niveau nutrition : En plus d'être très rapides et simples à préparer, ces pâtes sont très faibles en glucides, riches en graisses d'excellente qualité et très rassasiantes grâce au glucomannane contenu dans le konjac.

Tagliatelles de légumes aux gambas

Plat principal – faible en glucides

30' préparation + 15' cuisson • Pour 4 personnes



Ingédients

400gr de gambas ou crevettes
2 belles courgettes
2 belles carottes
300gr de tomates cerises
2 citrons
20gr de beurre
20cl bouillon de légumes
Sel, poivre, huile d'olive

Variante : Vous pouvez tout à fait remplacer les crevettes par n'importe quel poisson blanc ou produit de la mer

Préparation

- 1- Éplucher les courgettes et les carottes et les tailler en tagliatelles à l'aide d'un économe. Blanchir 1 minute les tagliatelles de légumes dans de l'eau bouillante salée et les rafraîchir rapidement après la cuisson afin de la stopper.
- 2- Couper les tomates cerises en deux et mélanger dans un saladier avec les tagliatelles et les courgettes, ajouter sel, poivre et un trait d'huile d'olive.
- 3- Poêler rapidement les gambas avec les zestes d'un citron.
- 4- Émulsionner le bouillon de légumes avec le beurre et le mélanger avec le tout pour réchauffer.
- 5- Servez et dégustez.

Niveau nutrition : Recette rapide et simple à faire, riche en protéines, en fibres et en micronutriments

RECETTES A BASE DE LEGUMES



Aubergines au pesto et au parmesan

Légumes & accompagnement

30 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

2 aubergines de tailles moyennes
Parmesan râpé ou frais
Sel, poivre
Basilic
Huile d'olive

Variante : Vous pouvez remplacer le parmesan par n'importe quel autre fromage

Préparation

- 1- Couper les aubergines en rondelles assez épaisses ou en tranches assez fines.
- 2- Faites cuire les aubergines à la poêle et à l'étouffée, en veillant à ajouter un peu d'huile d'olive en début de cuisson. Pensez à bien assaisonner avec du sel et du poivre.

Vous pouvez également choisir de les faire au four. Dans ce cas, réglez le four sur 200°C, disposez vos aubergines sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive, de sel, de poivre et de basilic ou de thym et laissez cuire pendant environ 30'.

- 3- En fin de cuisson, rajoutez le pesto et le fromage de votre choix sur les aubergines et remettez au four pendant 5 à 10 minutes.

Niveau nutrition : Cette recette très simple et très rapide à préparer permet de faire le plein de micronutriments et de fibres dans un plat qui rappelle l'été

Carottes au lait de coco et au curry

Légumes & accompagnement

30 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

500gr de carottes
200ml de lait de coco
Huile de sésame
Graines de sésame
Curry en poudre
Sel
Poivre

Variante : Recette idéale pour accompagner de la volaille ou du poisson. Peut être accompagné de riz ou de quinoa

Préparation

- 1- Après avoir lavé les carottes, venez les couper soit en dés soit en rondelles
- 2- Faites revenir les carottes à feu vif avec de l'huile de sésame
- 3- Venez ensuite baisser le feu et mettre un couvercle pour continuer de faire cuire les carottes
- 4- Une fois les carottes bien fondantes, venez ajouter le lait de coco et le curry en poudre
- 5- Faites mijoter pendant 5 minutes.
- 6- Salez, poivrez et ajoutez des graines de sésame sur le dessus

Niveau nutrition : Les carottes constituent une source importante de bêta-carotène, de vitamine K et de potassium

Champignons à la crème et aux lardons

Légumes & accompagnement

30 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

500 gr champignons de paris
(frais ou surgelés)
200ml de crème liquide
100 gr lardons fumés
Huile d'olive
Sel
Poivre

Optionnel

Oignons jaunes
Echalotes

Variante : recette très rapide à faire et idéale pour accompagner de la volaille, des pâtes ou du riz

Préparation

- 1- Après avoir lavé les champignons, venez les émincer
- 2- Faites cuire les champignons à l'huile d'olive, d'abord à feu vif puis en réduisant ensuite le feu
- 3- Pendant ce temps, faites revenir les lardons fumés jusqu'à ce qu'ils aient bien rendus tout le gras
- 4- Une fois les champignons cuits, ajouter la crème liquide et les lardons.
- 5- Salez, poivrez puis faites mijoter pendant quelques minutes

Niveau nutrition : Une recette rapide à faire, surtout si vous utiliser des champignons surgelés. Les champignons constituent une source intéressante de vitamine D et s'intègrent très bien à de nombreux plats.

Courgettes sautées à l'ail

Légumes & accompagnement

15 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

2 grosses courgettes
2 gousses d'ail
Huile d'olive
Sel
Poivre
Echalotes

Optionnel

Parmesan
Crème liquide

Variante : Vous pouvez rajouter à cette recette de la crème ou du parmesan pour plus de fondant

Préparation

- 1- Après avoir lavé les courgettes, coupez-les en dés
- 2- Epluchez les gousses d'ail et venez les hacher finement
- 3- Faites de même pour l'échalote
- 4- Mettre de l'huile d'olive à chauffer dans une poêle puis faites cuire les courgettes, l'ail haché à feu vif et l'échalote coupée pendant environ 5 minutes
- 4- Baissez ensuite le feu afin que les courgettes soient bien fondantes
- 5- Servez et ajoutez du parmesan râpé si vous le souhaitez

Niveau nutrition : Les courgettes représentent une très bonne source de vitamine. Parfait pour accompagner du riz et du poulet sous forme de risotto

Épinards à la crème et au curry

Légumes & accompagnement

15 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingrédients

500 gr d'épinards frais ou surgelés
200ml de crème liquide
Curry en poudre ou en pâte
Huile d'olive
Sel
Poivre

Optionnel

Oignons jaunes
Tomates
Cumin
Fromage (pour gratin)
Noix de cajou concassées

Variante : Cette recette peut être réalisée en gratin, avec de la crème de coco ou en remplaçant le curry par du cumin : soyez créatifs

Préparation

- 1- Faites cuire les épinards dans une poêle afin qu'ils dégorgent toute leur eau
- 2- Une fois les épinards cuits, venez rajouter la crème et le curry ; laissez ensuite mijoter pendant une quinzaine de minutes
- 3- Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter des tomates coupées en dés
- 4- Une fois que la crème a bien réduit, servez en ajoutant des noix de cajou concassées sur le dessus

Niveau nutrition : Les épinards représente une excellente source de micronutriments, que ce soit de fer, de vitamine C ou encore de vitamine K.

Fondue de poireaux – sauce soja & miel

Légumes & accompagnement

30 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

1kg de poireaux
Sauce soja salée
Beurre pour la cuisson
Miel
Sel
Poivre

Optionnel

Oignons jaunes

Variante : la fondue de poireaux peut également être accompagnée de crème ou consommée telle quel

Préparation

- 1- Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur puis venez les émincer avant de les laver.
- 2- Venez faire cuire les poireaux dans une poêle/un wok avec du beurre. Une fois que les poireaux commencent à cuire, baissez le feu, ajouter de l'eau et faites cuire à couvert pendant environ 20'
- 3- Pendant ce temps-là, vous pouvez éventuellement couper quelques oignons et les faire caraméliser dans une poêle avec du beurre
- 4- Une fois les poireaux cuits, venez rajouter la sauce soja salée et le miel
- 5- Laissez mijoter à feu doux pendant environ 5 minutes

Niveau nutrition : Une recette sucrée-salée rapide et simple à faire, riches en fibres et en micronutriments, parfaite pour l'hiver ou les poireaux sont abondants

Gratin de chou-fleur

Légumes & accompagnement

45 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

1 chou-fleur ou 500 gr de chou-fleur surgelé en fleurettes
50gr d'emmental râpé
Lait
1 cuillère à soupe de farine
Beurre
Noix de muscade râpée
Sel
Poivre

Variante : Vous pouvez tout à fait intégrer à ce gratin une source de protéines telle que les saucisses ou du jambon blanc

Préparation

- 1- Enlevez les feuilles entourant le chou-fleur, puis faites cuire les fleurs dans de l'eau bouillante ou à la vapeur pendant environ 5 minutes
- 2- Préchauffez votre four à 180°C
- 3- Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez ensuite la farine puis le lait progressivement afin de ne pas faire de grumeaux.
- 4- Venez assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade
- 5- Une fois la béchamel finie, versez sur les morceaux de choux-fleurs au préalable disposé dans un plat à gratin.
- 6- Ajoutez ensuite l'emmental râpé par-dessus puis mettez au four pendant 30/40 minutes

Niveau nutrition : Recette un peu plus longue à préparer mais qui plaira assurément à toute la famille tout en étant riche en fibres et en micronutriments

Haricots verts à la persillade

Légumes & accompagnement

20 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

500gr de haricots verts frais ou
surgelés
2 gousses d'ail
Huile d'olive
Sel
Poivre
Persil

Variante : Recette qui
accompagnera parfaitement
viandes et poissons, avec ou sans
apport de glucides (riz, quinoa...)

Préparation

- 1- Epluchez l'ail, coupez-le en deux et mixez-le avec le persil et de l'huile d'olive : vous devez obtenir un mélange homogène et relativement épais. Si ce n'est pas le cas, rajouter de l'huile d'olive
- 2- Mettez les haricots verts à cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive
- 3- Une fois les haricots cuits, venez ajouter la persillade et mélangez bien.
- 4- Servez chaud

Niveau nutrition : Recette très rapide à préparer qui peut être consommée
chaude ou froide en salade. Riche en fibres et en micronutriments

Poivrons grillés à la sauce tomate et au parmesan

Légumes & accompagnement

10 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

3-4 gros poivrons ou 500 gr de poivrons surgelés
Sauce tomate ou napolitaine ou arrabiata
Parmesan râpé
Huile d'olive
Sel
Poivre

Optionnel

Oignons jaunes
Echalotes
Basilic

Variante : Cette recette peut être accompagnée d'autre légumes afin de constituer une ratatouille maison délicieuse

Préparation

- 1- Après avoir laver les poivrons et enlever les pépins, couper les en dés ou en lamelles
- 2- Faites les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive : quelques minutes à feu vif puis en abaissant le feu et en rajoutant un peu d'eau si nécessaire
- 3- Une fois les poivrons cuits, venez ajouter la sauce tomate de votre choix ainsi que du sel et du poivre. Laissez mijoter quelques minutes.
- 4- Servez ensuite en venant saupoudrer de parmesan râpé

Niveau nutrition : Encore une recette facile et rapide à préparer. Se marie très bien avec du riz ou du quinoa (en risotto également). Riche en vitamines A et C grâce aux poivrons

Salade de tomates & mozzarella

Légumes – idéal en guise d'entrée

10 minutes • Pour 2-3 personnes



Ingédients

4-5 grosse tomates bien mûres
2 boules de mozzarella
Huile d'olive
Basilic
Sel
Poivre
Vinaigre balsamique

Variante : Vous pouvez sans aucun problème remplacer la mozzarella par du parmesan ou de la fêta

Préparation

- 1- Après avoir laver les tomates, venez les découper en fines tranches
- 2- Faites de même pour la mozzarella
- 3- Disposez les tranches de mozzarella et de tomates alternativement dans un plat
- 4- Arrosez d'huile d'olive et agrémentez de quelques feuilles de basilic ciselées
- 5- Salez, poivrez et dégustez

Niveau nutrition : Une recette très simple et rapide à faire, idéale l'été. Riche en micro-nutriments, en fibres, et pauvre en glucides.

SALADES & PLATS RAPIDES A PREPARER



Salade chèvre – miel - noix

Salade et plats rapides à préparer

15 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

1 grosse laitue ou autre salade
1 pain de campagne pour les toasts
2 à 3 œufs par personne
1 Buche de chèvre
100gr de noix environ
500gr de tomates cerises
Miel au choix
Sel, poivre
Huile d'olive et vinaigre balsamique

Variante : Ceci constitue une base, libre à vous de l'adapter et de la compléter

Préparation

- 1- Lavez et épluchez la salade.
- 2- Lavez et coupez les tomates. Pendant ce temps, mettez les œufs à cuire dans de l'eau bouillante.
- 3- Coupez les toasts de pain et faites-les griller à la poêle ou au grille-pain. Ajoutez ensuite dessus les morceaux de chèvre et placez le tout au four pendant une dizaine de minutes à environ 120°.
- 4- Disposez ensuite la salade, les tomates, les toasts puis les œufs.
- 5- Ajoutez le miel sur les toasts et assaisonnez la salade avec sel, poivre, huile d'olive et vinaigre ou crème balsamique.

Niveau nutrition : Une recette très simple à faire et délicieuse. Avis aux amateurs de sucré / salé !

Salade choux-rouge, carottes avocats et noix

Salade et plats rapides à préparer

15 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

4 grosses carottes
½ chou rouge
2 gros avocats
2 à 3 œufs par personne
Fromage au choix
7 cas d'huile d'olive ou colza
1 à 2 cas de moutarde
Sel, poivre
Persil

Variante : Vous pouvez ajouter d'autres légumes, modifier les sources de protéines ou encore ajouter d'autres ingrédients

Préparation

- 1- Lavez les carottes et le chou rouge et râpez-les grossièrement.
- 2- Faites cuire des œufs 9' dans de l'eau bouillante (œufs durs).
- 3- Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive, la moutarde, le sel, le poivre.
- 4- Mélangez le chou et les carottes à la vinaigrette.
- 5- Coupez les avocats et le fromage en dès et venez les ajouter aux légumes.
- 6- Ajouter ensuite les légumes et salez et poivrez à nouveau si besoin !

Niveau nutrition : Une recette très simple et rapide à faire, riche en couleurs et en micronutriments

Salade pâtes, thon et haricots verts

Salade et plats rapides à préparer

15 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

400gr de pâtes pesées crues
Environ 500gr de thon en boîte
500gr de tomates cerises
500gr de haricots verts frais, surgelés
ou en conserve/bocaux
Sauce tahin ou beurre de cacahuète
(cf. partie sauces)
Sel, poivre
Ail frais

Variante : Pour les personnes sensibles et/ou intolérantes au gluten, vous pouvez opter pour des pâtes au sarrasin, petit épeautre ou autre

Préparation

- 1- Mettez les pâtes à cuire dans de l'eau bouillante salée au préalable.
- 2- Pendant ce temps, coupez les tomates cerises en 2 ou en 4.
- 3- Ciselez l'ail finement. Faites-le revenir avec les haricots verts dans une poêle.
- 4- Préparer la sauce de votre choix.
- 5- Disposez les pâtes dans des bols. Ajoutez ensuite les haricots verts, le thon et les tomates puis la sauce.
- 6- Salez, poivrez et rajouter éventuellement un peu d'huile d'olive

Niveau nutrition : Une recette très rapide à faire qui utilise des ingrédients que nous avons pour la plupart tous dans nos placards.

Salade poulet grillé - parmesan

Salade et plats rapides à préparer

15 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

1 grosse laitue ou autre salade
500gr de filets de poulet
500gr de tomates cerises
200gr de radis
Parmesan râpé ou frais
Sel, poivre
Huile d'olive
Sauce soja / tamari
Sauce vinaigrette ou mayonnaise (cf. partie sur les sauces)

Variante : Vous pouvez évidemment rajouter d'autres légumes selon vos préférences

Préparation

- 1- Lavez et épluchez la salade.
- 2- Lavez et coupez les tomates et les radis en 2 ou en 4.
- 3- Coupez les filets de poulets en morceaux puis faites-les griller à la poêle avec de l'huile d'olive et un peu de sauce soja/tamari en fin de cuisson.
- 4- Préparer la sauce de votre choix.
- 5- Venez déposer la salade verte au fond d'un bol. Ajoutez par-dessus les tomates, les radis, le poulet grillé, le parmesan puis la sauce choisie.

Niveau nutrition : Une recette très simple à faire et délicieuse. Riche en protéines et en micronutriments avec les différents légumes.

Salade de quinoa & avocat

Salade et plats rapides à préparer

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

300-400gr de quinoa pesé cru
2 gros avocats
1 concombre
Feta ou fromage au choix
1 boîte de Mais
2 Oignons rouges
2 à 3 œufs par personne
Sel, poivre, huile d'olive

Variante : Vous pouvez bien entendu remplacer le quinoa par du riz et modifier les accompagnements selon vos envies

Préparation

- 1- Après l'avoir bien rincé, faites cuire le quinoa environ 15 minutes.
- 2- Pendant ce temps, coupez l'avocats, le concombre, les oignons rouges et le fromage en dès.
- 3- Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante : 6' si vous les souhaitez mollés avec le jaune encore coulant !
- 4- Déposez le quinoa cuit dans un bol, ajoutez ensuite les œufs et tous les accompagnements.
- 5- Arrosez d'huile d'olive et ajoutez sel et poivre sur le tout !

Niveau nutrition : Une recette très simple et rapide à faire, idéale l'été ou lorsque vous êtes pressés !

Salade de riz, légumes et thon

Salade et plats rapides à préparer

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

300-400gr de riz basmati pesé cru
Environ 500gr de thon
2 gros poivrons rouges et/ou verts
4 grosses tomates
Mozzarella, feta ou fromage au choix
1 boîte de Mais
2 Oignons rouges
Sel, poivre, huile d'olive

Variante : Vous pouvez bien entendu remplacer le riz par du quinoa et varier les accompagnements en fonction de vos envies

Préparation

- 1- Après l'avoir rincé pour enlever notamment l'arsenic, faites cuire le riz environ 12 minutes.
- 2- Pendant ce temps, coupez les légumes et la mozzarella en cubes ou en dès.
- 3- Une fois le riz cuit, venez le déposer au fond d'un bol ou d'une assiette creuse.
- 4- Ajoutez ensuite le thon, les légumes, le mais et le fromage.
- 5- Venez terminer en ajoutant de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Niveau nutrition : Une recette très simple et rapide à faire, idéale l'été ou lorsque vous êtes pressés !

Salade riz – lentilles – pois chiches

Salade et plats rapides à préparer

10 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

Environ 400gr riz basmati pesé cru
600-800gr de pois chiches
200gr de lentilles vertes en boîte
1 boîte de maïs doux
Feta ou fromage de votre choix
Sel, poivre
Sauce au tahin ou beurre de cacahuète
(cf. parties sur les sauces)

Variante : Cette recette est pensée pour aller droit à l'essentiel : vous pouvez cependant tout à fait y ajouter des légumes, des œufs ou du thon en fonction de vos envies

Préparation

- 1- Après l'avoir rincé, faites cuire le riz environ 12 minutes.
- 2- Rincez les pois chiches et les lentilles.
- 3- Réalisez la sauce au tahin ou au beurre de cacahuètes.
- 4- Disposez le riz cuit dans un bol, ajoutez ensuite les lentilles, les pois chiches, le maïs et les éventuels légumes.
- 5- Salez, poivrez et rajoutez ensuite la sauce.

Niveau nutrition : Une recette très simple, rapide à faire et qui conviendra très bien aux végan ou aux végétariens !

SAUCES ET ASSAISONNEMENTS



Béchamel maison

Sauces et assaisonnements

15 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

35 grammes de beurre
35 grammes de farine
40cl de lait
Muscade râpée
Sel, poivre

Variante : Vous pouvez utiliser différentes farines, celles-ci servant principalement à épaissir la sauce

Préparation

1-Faites fondre le beurre dans une casserole.

2- Ajouter la farine et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir.

3- Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Pour une béchamel plus fluide, vous pouvez ajouter un peu plus de lait.

4- Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.

Sauce bolognaise express

Sauces et assaisonnements

10 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

350 grammes de viande hachée
2 boîtes de concentré de tomates
2 c. à soupe de crème fraîche
8 c. à soupe de parmesan râpé
Huile d'olive
Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation

- 1- Faire revenir la viande hachée dans de l'huile d'olive. L'écraser ensuite en petits morceaux.
- 2- Ajouter ensuite le concentré de tomates.
- 3- Incorporer la crème fraîche.
- 4- Ajouter les herbes de Provence et le parmesan râpé.
- 5- Selon votre convenance, ajouter aussi du sel et du poivre si nécessaire.

Mayonnaise maison

Sauces et assaisonnements

10 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

1 œuf
1 c. à soupe de jus de citron
100ml d'huile d'olive
Sel

Variante : Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'huile de colza

Préparation

- 1- Mettre l'œuf, le jus de citron et le sel dans un récipient et mélanger (vous pouvez aussi le faire au mixeur pour avoir une consistance bien homogène).
- 2- Ajouter ensuite l'huile d'olive de manière très progressive tout en continuant à mélanger/à mixer.
L'ajout très lent et progressif de l'huile est la condition indispensable pour que la mayonnaise prenne bien.
- 3- Ajouter l'huile d'olive jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

Niveau nutrition : Sauce emblématique et délicieuse, riche en lipides de qualité, notamment si vous utilisez de l'huile d'olive.

Sauce au beurre de cacahuète en 1 minute

Sauces et assaisonnements

1 minute • Pour 4 personnes



Ingédients

Beurre ou purée de cacahuète
Huile d'olive
Sel, Poivre

Préparation

- 1- Dans un bol, déposez 3 voir 4 bonnes cuillères à soupe de beurre ou purée de cacahuètes.
- 2- Ajouter de l'huile d'olive et mélanger au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une sauce à la texture homogène.
- 3- Pour finir, saler et poivrer légèrement.
- 4- A utiliser sur vos légumes, poissons, pommes de terre etc...

Niveau nutrition : Sauce très simple à faire contenant des graisses monoinsaturées et polyinsaturées de qualité

Sauce à la crème et aux champignons

Sauces et assaisonnements

1 minute • Pour 4 personnes



Ingrédients

500 g de champignons de Paris
1 cuillère à soupe de beurre
2 cuillères à soupe d'huile
2 échalotes
2 gousses d'ail écrasées
1 brin de thym frais
250 ml de crème entière
200 ml de bouillon de bœuf ou de lait
1 cuillère à soupe bombée de fécule de maïs maïzena
1 cuillère à café de jus de citron
Sel, poivre

Préparation

- 1- Dans une poêle faire chauffer le beurre et l'huile . Ajouter les échalotes émincées finement et faire dorer pendant 5 minutes.
- 2- Ajouter les champignons coupés en tranches dans la poêle avec le thym et assaisonner de sel et de poivre.
- 3- Laisser cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés puis ajouter l'ail et continuer la cuisson en mélangeant de temps à autre .
- 4- Verser la crème entière dans la poêle.
- 5- Mélanger le lait ou le bouillon de bœuf avec la cuillère à soupe de maïzena puis ajouter les à la poêle. Augmenter le feu jusqu'à ébullition puis baisser le feu à très doux et laisser mijoter doucement pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et cuit.
- 6- Quand la crème est épaisse et bien cuite, arroser de jus de citron, parsemer du persil ciselé et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Sauce au miel et à la sauce soja salée

Sauces et assaisonnements

2 minutes • Pour 4 personnes



Ingrédients

Miel de votre choix
Sauce soja salée

Préparation

1- Dans un bol ou un petit ramequin, déposez 3 bonnes cuillères à soupe de miel.

2- Ajouter ensuite un peu de sauce soja.
Allez-y progressivement pour être certain de garder de côté sucré-salé sans pour autant que la sauce soja prenne trop le dessus.

Sauce au poivre

Sauces et assaisonnements

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingrédients

20 grammes de beurre
1 cube de bouillon de bœuf
100ml de cognac
100ml de crème
15 grammes de poivre noir ou vert
1 c. à café de maïzena
1 pincée de sel
1 échalote

Préparation

- 1-Epluchez l'échalote et ciselez-la finement
- 2- Concassez grossièrement le poivre au pilon
- 3- Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole, et, quand il commence à crépiter, ajoutez les échalotes et une pincée de sel.
- 4- Cuisez 5 minutes à feu moyen puis ajoutez le cognac et le bouillon de bœuf. Faites réduire environ la moitié à feu vif puis ajoutez la crème et le poivre
- 5- Mélangez, laissez cuire 2 à 3 minutes puis ajoutez la Maïzena diluée dans l'eau.
- 6- Remuez et cuisez jusqu'à ce que la consistance soit la bonne.

Sauce purée de sésame, miel et huile d'olive

Sauces et assaisonnements

2 minutes • Pour 4 personnes



Ingrédients

Purée de sésame (blanchie ou complète)
Huile d'olive
Miel ou sirop d'érable
Sel, Poivre

Préparation

- 1- Dans un bol, déposez 3 voir 4 bonnes cuillères à soupe de purée de sésame.
- 2- Ajouter de l'huile d'olive et mélanger au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une sauce à la texture homogène.
- 3- Verser 2 cuillères à café de miel ou de sirop d'érable. Mélanger puis goûter ; si vous ne sentez pas suffisamment le sucré/salé, n'hésitez pas à rajouter un peu de miel ou de sirop d'érable.
- 4- Pour finir, saler et poivrer légèrement.
- 5- A utiliser sur vos légumes, poissons, pommes de terre etc...

Niveau nutrition : Sauce très simple à faire contenant des graisses monoinsaturées et polyinsaturées de qualité

Sauce au roquefort

Sauces et assaisonnements

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

100 grammes de roquefort
½ verre de lait ou de crème liquide
35cl de crème épaisse
Maïzena (optionnel)

Préparation

- 1- Mettre le lait à chauffer sans le faire bouillir.
- 2- Ecraser à la fourchette le roquefort pour obtenir des miettes. Le faire fondre dans le lait en remuant constamment.
- 3- Une fois le fromage fondu incorporer la crème fraîche.
- 4- Laisser 5/10 mn à feu doux. On peut l'épaissir selon le goût avec un petit peu de maïzena.
- 5- La sauce est prête.

Sauce tomate express

Sauces et assaisonnements

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingrédients

2 boîtes de tomates pelées
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon
1 gousse d'ail
Feuilles de basilic
Sel, poivre, origan

Préparation

- 1-Épluchez et hachez finement l'oignon et la gousse d'ail.
- 2- Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 3- Ajoutez l'ail émincé à l'oignon et faites-le cuire pendant environ une minute jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- 4- Versez les tomates pelées dans la casserole. Vous pouvez les écraser à l'aide d'une cuillère en bois pour obtenir une consistance plus homogène si vous le souhaitez.
- 5- Ajoutez l'origan, le sel, le poivre. Mélangez bien les ingrédients.
- 6- Laissez la sauce mijoter à feu doux pendant environ 15-20 minutes, en remuant de temps en temps. Si la sauce semble trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau.
- 7- Goûtez la sauce et ajustez l'assaisonnement selon votre préférence. Ajouter un peu de basilic juste avant de servir.

Vinaigrette à la moutarde

Sauces et assaisonnements

5 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

250ml d'huile d'olive
125ml de vinaigre blanc
2 c. à café de moutarde
1 gousse d'ail (optionnel)
Sel, poivre

Préparation

- 1- Dans une petite bouteille ou un bol, ajouter le vinaigre blanc, la pincée de sel et la moutarde.
- 2- Verser ensuite l'huile d'olive en une seule fois et agiter ou mélanger vigoureusement pendant quelques secondes.
- 3- Ajouter l'ail ou les échalotes si vous le souhaitez et mélanger vigoureusement de nouveau.

DESSERTS ET PREPARATIONS SUCREES



Brownie au chocolat à la patate douce

Desserts et préparations sucrées

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingrédients

1 grosse patate douce
80gr de chocolat 80%
30gr d'huile de coco
1 cas de sirop d'érable
50gr de farine d'amandes
1 pincée de sel
1 poignée de noix/noisettes

Préparation

1. Faire cuire la patate douce dans de l'eau bouillante
2. Faire fondre le chocolat et l'huile de coco au bain marie en veillant à bien mélanger.
3. Ecraser la patate douce à la fourchette ou mixez la avec un robot.
4. Mixez tous les ingrédients, sauf les noix, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Ajoutez les noix et mélanger à nouveau
6. Versez la pâte dans un moule et faites cuire pendant 30' à 180°
7. Laissez refroidir puis dégustez !

Niveau nutrition : Brownie aussi rapide à faire que délicieux et très faibles en sucres rapides grâce à la patate douce

Cookies moelleux & faible en glucides

Desserts et préparations sucrées

5' préparation + 15' cuisson • Pour 15 petits cookies



Ingrédients

1 œuf
50gr farine de coco
3 c. à café sirop d'érable, agave ou miel
4 c. à soupe lait d'amande non sucré
30g pépites de chocolat
1 pincée de sel

Préparation

- 1- Dans un bol, fouettez l'œuf puis ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez.
- 2- Formez des petites boules entre vos mains en serrant la pâte et aplatissez légèrement.
- 3- Mettez sur une plaque avec du papier sulfurisé, dans un four à 160°C pendant 15min.

Niveau nutrition : Cookies aussi rapides que faciles à préparer, tout en étant faible en glucides et sans gluten pour les personnes qui le digère mal.

Crêpes de quinoa – sans gluten

Desserts et préparations sucrées

20' de préparation + 15' de cuisson – pour 4 personnes



Ingrédients

200gr de quinoa
2 œufs
400mL d'eau
1 pincée de sel

Préparation

- 1- Bien rincer le quinoa à l'eau claire puis faire tremper toute la nuit/pendant 24h.
- 2- Le lendemain matin, rincer à nouveau le quinoa puis bien l'égoutter
- 3- Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 4- Vous pouvez, en plus de la pincée de sel, rajoutez un peu d'essence de vanille ou de sucre vanillée si vous le souhaitez.
- 5- Faire cuire ensuite comme des crêpes classiques.
- 6- Choisissez votre garniture, sucrée et/ou salée !

Niveau nutrition : Des crêpes aussi délicieuses que rapides à faire, le tout sans gluten donc très faciles à digérer !

Crumble abricots - noisettes

Desserts et préparations sucrées

45 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

10 abricots frais
100gr de beurre
180gr de farine/poudre de
noisettes
Une bonne poignée d'éclats de
noisettes fraîches
Un peu de stevia ou d'érythritol
si besoin pour sucrer

Variante : Vous pouvez remplacer
les abricots par n'importe quel
autre fruit et proposer des
déclinaisons à l'infini

Préparation

1. Commencez par préchauffer votre four à 200°C.
2. Lavez vos abricots, dénoyautez-les puis coupez-les en 4 ou en 6 selon leur taille.
3. Beurrez le fond du plat et déposez vos tranches d'abricots de façon à le recouvrir.
4. Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre, le beurre mou et les éclats de noisettes. Effritez le tout avec vos mains pour obtenir une pâte granuleuse. Recouvrez ensuite les fruits de ce mélange.
5. Enfournez environ 30 minutes à 200°C, et pensez à vérifier la cuisson régulièrement. Le crumble doit être doré et croustillant, mais pas brûlé !

Niveau nutrition : Cette recette de crumble faible en glucides vous permet de vous faire plaisir tout en consommant un dessert rassasiant

Financiers aux amandes sans farine

Desserts et préparations sucrées

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingrédients

3 œufs
50gr de beurre
80gr de poudre d'amande
80gr de sucre ou l'équivalent en
stévia/érythritol

Variante : Vous pouvez personnaliser ces financiers en ajoutant du chocolat, des fruits ou des oléagineux concassés dessus ou à l'intérieur

Préparation

1. Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux, retirez-le du feu quand il est fondu aux trois quarts, remuez-le jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu et laissez-le refroidir.
2. Mélangez sucre et poudre d'amandes. Versez dessus le beurre fondu refroidi et remuez bien.
3. Incorporez un à un les blancs d'œufs et mélangez bien à chaque fois. Couvrez d'un film alimentaire et placez au frigo pendant 1h.
4. Préchauffez votre four à 180° (thermostat 6).
5. Beurrez vos moules puis versez la préparation à l'intérieur, en gardant une légère marge pour que cela ne déborde pas au moment de la cuisson.
6. Enfournes environ 15'. Démoulez puis laissez refroidir.

Niveau nutrition : Recette de financiers rapide à faire et pauvre en glucides

Fondant chocolat, pistaches et framboises

Desserts et préparations sucrées

15 minutes préparation + 50' cuisson • 12 parts environ



Ingrédients

120 grammes beurre doux
160 grammes chocolat noir 85%
3 œufs
40 grammes poudre d'amandes
30 grammes miel ou sirop d'érable(à ajuster en fonction du goût)
60 grammes pistache entières non salées
12 framboises (fraîches ou surgelées)

Variante : En fonction de vos goûts, les framboises pourront être remplacées par des fruits rouges ou d'autres fruits

Préparation

- 1- Travailler le beurre, à température ambiante, pour le réduire en pommade et y intégrer soigneusement le miel/sirop d'érable puis les œufs un par un.
- 2- Intégrer l'amande en poudre à la spatule.
- 3- Faire fondre le chocolat au bain marie, attendre quelques minutes qu'il tiédise et l'ajouter à la préparation.
- 4- Mélanger soigneusement et ajouter 50g de pistaches entières.
- 5- Verser la pâte dans un moule à cake préalablement recouvert d'une feuille de papier cuisson et y répartir les framboises.
- 6- Enfourner pendant 50 minutes à 130°C / Th. 4-5.
- 7- Laisser refroidir avant de démouler et saupoudrer du reste de pistaches rapidement broyées au mixer.
- 8- Réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster.

Gâteau chocolat kéto

Desserts et préparations sucrées

45 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

200gr chocolat noir 70%
4 œufs
200ml crème liquide entière
20gr de stévia
1 pincée de sel

Variante : Vous pouvez customiser ce gâteau à l'infini en y ajoutant des noix, des noisettes, du beurre de cacahuète ou bien n'importe quel toppings dessus

Préparation

- 1- Préchauffez votre four à 180°C.
- 2- Faites fondre le chocolat au bain marie en veillant à mélanger très régulièrement.
Faites dans le même temps chauffer la crème dans une casserole.
Incorporez ensuite la crème au chocolat et mélangez pour obtenir une préparation homogène.
- 3- Ajoutez les jaunes d'œufs et la stevia à la préparation une fois celle-ci tiédie.
- 4- Montez les blancs en neige en y ajoutant une pincée de sel.
- 5- Incorporez ensuite délicatement les blancs en neige à la préparation chocolatée.
- 6- Versez le tout dans un plat à gâteau et mettez celui-ci au four pendant environ 35'.

Niveau nutrition : Cette recette de gâteau très simple à faire vous permet de vous faire plaisir avec une recette très faible en sucres et ne comportant que quelques ingrédients

Gâteau aux noisettes faible en glucides

Desserts et préparations sucrées

15' préparation + 40' cuisson • 1 gâteau



Ingrédients

2 œufs
2 blancs d'œufs
30 grammes miel ou sirop d'érable
170 grammes de poudre de noisettes
60 grammes de poudre d'amandes
100 grammes de beurre

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5-6).
- 2- Battre les œufs, les blancs d'œufs et le miel/sirop d'érable dans un grand bol jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et homogène.
- 3- Ajouter la poudre de noisettes et la poudre d'amandes au mélange, puis continuer à battre jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 4- Incorporer le beurre fondu au mélange. Mélanger délicatement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien intégrés.
- 5- Verser la pâte dans un moule à gâteau préalablement beurré ou recouvert de papier sulfurisé.
- 6- Enfourner et cuire pendant 40 minutes. Vérifier la cuisson en insérant la lame d'un couteau au centre du gâteau : elle doit en ressortir propre.
- 7- Laisser refroidir avant de démouler et de déguster.

Gâteau pistache & coco – faible en glucides

Desserts et préparations sucrées

20' préparation + 45' cuisson • Pour 24 parts



Ingédients

150g pistaches décortiquées non salées
250gr beurre mou
50gr érythritol
200gr amandes en poudre
100gr noix de coco râpée
4 œufs
1 c. à café extrait de vanille

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 180°C / Th.6 et couvrir un moule de 24cm de diamètre, de préférence avec fond amovible, avec du papier cuisson.
- 2- Hacher finement les pistaches en poudre fine, et en réserver une c. à soupe pour la décoration.
- 3- Faire fondre le beurre au bain-marie.
- 4- Monter les œufs, l'extrait de vanille et l'édulcorant au fouet électrique. Ajouter la poudre d'amande, la noix de coco et le beurre fondu et continuer à fouetter.
- 5- Incorporer les pistaches hachées et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- 6- Verser la pâte dans le moule à gâteau, niveler la surface et enfourner à 180°C pendant 45 à 50 minutes.
- 7- Laisser refroidir sur une grille pendant au moins 45mn avant de déguster.
- 8- Servir coupé en petites parts saupoudré de pistache hachée.

Gateau à l'orange et à la poudre d'amande

Desserts et préparations sucrées

20 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

3 œufs
2 oranges
1 sachet de levure chimique
100gr de poudre d'amande
40gr de beurre
50gr de sucre ou érythritol

Variante : En fonction de vos goûts, vous pouvez ajouter plus ou moins de sucres et jouer entre le miel, le sirop d'érable ou la stévia par exemple

Préparation

1. Laver les 2 oranges, les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau et les cuire 40-45 minutes.
2. Une fois cuites, les couper en 2 en laissant la peau et les mettre dans un mixer pour obtenir une purée pas trop fine.
3. Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5-6). Mixer le beurre avec le sucre pour obtenir un résultat crémeux.
4. Ajouter les œufs un à un puis la levure, la poudre d'amande et enfin la purée d'orange.
5. Beurrer un moule rond et y verser la préparation. Enfournez pour 45 minutes.
6. Laisser refroidir puis dégustez le gâteau frais ou à température ambiante.

Niveau nutrition : Recette de gâteau rapide à faire et ne nécessitant que peu d'ingrédients

Mousse au chocolat – sans sucres ajoutés

Desserts et préparations sucrées

20minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

4 œufs
100gr de chocolat pâtissier
entre 60 et 70% de cacao

Variante : Vous pouvez customiser votre mousse au chocolat en ajoutant dessus des fruits ou des oléagineux

Préparation

1. Faites fondre le chocolat au bain marie jusqu'à obtenir une texture bien lisse et homogène
2. Séparer les blancs des jaunes puis montez les blancs en neige
3. Incorporez les blancs en neige en 2 fois dans le chocolat à l'aide d'une spatule.
4. Remuez délicatement afin de ne pas casser les blancs en neige
5. Versez la mousse dans des verrines puis réservez pendant minimum 4 heures au frigo avant de déguster

Niveau nutrition : Recette de mousse au chocolat très rapide à faire, avec seulement 2 ingrédients et dépourvue de sucres ajoutés

Pudding de chia

Desserts et préparations sucrées

5 minutes • Pour 4 personnes



Ingédients

40gr graines de chia
400mL lait de coco
1 à 2 cas de miel
Fruits rouges en option
Coco râpée en option
Cacao en poudre

Variante : Vous pouvez utiliser n'importe quel lait pour cette recette, aussi bien du lait classique que des laits végétaux. Et libre à vous d'ajouter ce que vous voulez pour customiser ce dessert !

Préparation

1. Mélanger le lait, les graines de chia et le miel.
2. Laissez reposer quelques minutes puis mélanger à nouveau.
3. Laissez reposer toute une nuit au frigo.
4. Dégustez dès le lendemain matin, en ajoutant les ingrédients que vous souhaitez à la préparation.

Niveau nutrition : Recette très rapide à faire, faible en calories, riche en fibres et personnalisable à l'infini !