

28 jours pour combattre l'inflammation et profiter d'une vie saine

**Votre guide de recettes
anti-inflammatoires et plan
alimentaire**

GROUPE SANTÉPOURTOUS



Avis important

© Copyright. Tous les droits de cet ouvrage sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sauf dans le cas de courtes citations mentionnant les auteurs.

Avertissement

L'information proposée dans ce plan alimentaire ne substitue en aucun cas une prise en charge par un professionnel de santé. En cas de doute, il est toujours préférable de consulter. Si vous avez des prédispositions médicales particulières qui nécessitent une alimentation adaptée, envisagez d'examiner le contenu de cette formation et les conseils qui y sont prodigués avec votre nutritionniste et votre médecin avant de mettre en place un nouveau programme adapté. Nous ne saurons être tenu responsable de tout préjudice que ce programme pourrait faire subir, directement ou indirectement, du fait de l'utilisation du contenu proposé.

Contenu	
Introduction	7
Pourquoi miser sur l'alimentation anti-inflammatoire ?	8
Comment utiliser ce plan alimentaire?	10
Semaine 1	11
Liste de courses de la semaine 1	12
Proposition de repas-Semaine 1	15
Semaine 2	16
Liste de courses de la semaine 2	17
Proposition de repas-Semaine 2	20
Semaine 3	21
Liste de courses de la semaine 3	22
Proposition de repas-Semaine 3	25
Semaine 4	26
Liste de courses de la semaine 4	27
Proposition de repas-Semaine 4	30
Recettes anti-inflammatoires	31
Petit déjeuner	32
Porridge myrtille	33
Smoothie aux baies	35
Omelette tomate-feta	37
Pain grillé aux sardines	39
Salade courgettes, feta & menthe	41
Bircher pomme-myrtilles	43
Bol d'avoines aux myrtilles	45
Yaourt à la banane	47
Œufs brouillés au basilic et épinards	49
Bircher Muesli aux fruits	51
Smoothie amandes & fraises	53
Omelette végétarienne	55
Salade tomate-pastèque	57
Yaourt au kiwi & graines de chia	59
Pain doré au yaourt et myrtilles	61
Toast à l'avocat avec graines et aneth	63
Déjeuner	67
Salade de haricots	68
Tortilla végétarien	70
Salade de couscous express	72
Salade de couscous Tangy	74
Salade grecque	76
Salade de haricots blancs	78
Salade carotte, orange & avocat	80
Quinoa & sauté de légumes	82
Salade Panzanella	84

Soupe de pois chiche marocaine	86
Haricots mixtes sur pain grillé	88
Omelette aux crevettes et ratatouille	90
Boîte à lunch au tofu	92
Wrap au maquereau & betterave	94
Diner	96
Végétarien	97
Spaghetti aux épinards	98
Soupe aux lentilles rouges	100
Aubergines grillées et taboulé	102
Omelette de salade grecque	104
Salade de haricots, pois chiches et poivrons	106
Salade amandes & quinoa épicé	108
Pois chiches, poivrons et boulgour épicé	110
Salade de carottes rôties et haricots avec feta	112
Salade de betterave méditerranéenne épicée	114
Légumes grillés avec purée de haricots	116
Tranches d'aubergine et houmous	118
Poivrons farcis	120
Recette aubergine et lentille	122
Falafel au taboulé	124
Salade de courges & lentilles	126
Salade de pâtes grecque	128
Soupe aux carottes, patates douces et gingembre	130
Œuf cocotte tomate épicé	132
Haricots & herbes à l'ail de Malte	134
Bol du Bouddha aux légumes épicés	136
Œufs au four portugais	138
Mhancha marocaine aux patates douces et poivrons	140
Salade de lentille & fenouil	142
Plat aux courgettes et gnocchis	144
Volaille	146
Poulet cuit espagnol	147
Salade poulet & avocat	149
Poulet aux agrumes & couscous	151
Fusion poulet & pêche	153
Poulet au four & salade de tapenade	155
Poulet fumé espagnol aux amandes	157
Poulet et jambon avec pommes de terre nouvelles	159
Poulet marocain & purée de pomme de terre douce	161
Spaghetti à la crème de champignon et poulet	163
Casserole au poulet et amandes	165
Orzo au poulet épicé méditerranéen	167
Poulet au citron et à l'ail	169
Paella au poulet	171
Viande	173
Chorizo espagnol & soupe aux pois chiches	174
Moussaka	176
Pot au chorizo espagnol	178

Bol de riz à l'agneau et aux pignons de pin	180
Ragoût d'agneau et betteraves	182
Avocat, basilic et jambon fumé	184
Porc, beignet de courgette & compote de pomme	186
Steak, feta & lentilles vertes	188
Risotto aux tomates & boulettes de viande	190
Orzo au feta et agneau	192
Patatas bravas & chorizo	194
Poisson	196
Risotto à l'églefin	197
Morue & couscous	199
Saumon & yaourt à la harissa	201
Ciambotta & poisson bar	203
Saumon, patates & salade de maïs	205
Morue croustillante au pesto & olives	207
Salade de haricots verts, pommes de terre et thon	209
Curry de morue	211
Truite au couscous et aux amandes	213
Salade saumon & pois chiche	215
Églefin & boulgour épicé	217
Sauté de crevettes	219
Spaghetti aux crevettes, tomates et pois	221
Goûter	223
Pommes de terre au four & herbes	224
Riz au citron et pois chiche	226
Trempeur méditerranéenne	228
Parfait à la fraise	230
Houmous aux pois et artichauts	232
Figues au miel avec yogourt et amandes	234
Salade de menthe fraîche	236
Que faire par la suite ?	238
Conclusion	239
Bonus	240
Bonus #1 : L'alimentation consciente, ou « Mindful Eating »	241
Bonus #2 : Cours spécial- Cuisson au micro-ondes	244
Pommes de terre au micro-ondes	244
Patates douces au micro-ondes	245
Oeuf au micro-ondes	246
Légumes et fruits au micro-ondes	246
Brocoli au micro-ondes	246
Compote de pomme « minute »	247
Velouté de Courgette	247
Haricots verts à l'ail	248
À propos	249
Annexe	251

Introduction

Lorsqu'on souffre de douleur, le premier réflexe est de consommer des médicaments, consulter un kiné ou un ostéo, ou encore utiliser diverses crèmes et onguents.

Qu'en est-il de l'alimentation ? Cet élément est trop souvent sous-estimé par plusieurs. Pourtant, ce que vous mettez dans votre assiette y est beaucoup pour votre état de santé. Pourquoi alors ne pas améliorer notre diète pour voir un réel impact sur nos douleurs lombaires et chroniques ?

Justement, l'alimentation anti-inflammatoire permet de diminuer le niveau d'inflammation du corps. En plus de réduire le mal de dos et les douleurs chroniques, cette diète pourra diminuer le risque de nombreuses maladies (comme le diabète ou le cancer), augmenter l'espérance de vie... et vous faire perdre du poids !

Nous vous proposons un plan alimentaire sur 28 jours composés de recettes anti-inflammatoires tirées de la cuisine méditerranéenne. Ce plan vous permettra de choisir les bons aliments au supermarché, d'en faire des recettes simples et rapides, et de bénéficier de tous les bienfaits de l'alimentation anti-inflammatoire.

Préparez-vous à voir des changements drastiques au niveau de votre mal de dos, de votre poids, de votre vitalité et de votre santé en général !

Bon appétit, et bonne guérison!

Amicalement,
L'équipe Groupe Santépour tous

Pourquoi miser sur l'alimentation anti-inflammatoire ?

Vous devez savoir que l'inflammation est associée à la douleur. Dans le cas du mal de dos, par exemple, l'inflammation est aussi responsable de la raideur matinale, de la douleur durant la nuit, et des irradiations de douleurs dans la jambe. Certaines conditions comme la spondylarthrite ankylosante et certains types d'arthrite proviennent d'une réaction inflammatoire généralisée.

Votre mal de dos est-il d'origine inflammatoire? (8 questions)



1. VOTRE MAL DE DOS A-T-IL COMMENCÉ LORSQUE VOUS AVIEZ MOINS DE 40 ANS?



2. VOTRE MAL DE DOS VOUS RÉVEILLE-T-IL LA NUIT?



3. VOTRE MAL DE DOS EST-IL AMÉLIORÉ PAR L'EXERCICE PHYSIQUE ET LE MOUVEMENT?



4. VOTRE MAL DE DOS EST-IL AGGRAVÉ PAR LE REPOS, OU LA POSITION ASSISE PROLONGÉE?



5. VOTRE MAL DE DOS EST-IL SOULAGÉ PAR LA PRISE D'ANTI-INFLAMMATOIRES?



6. VOTRE MAL DE DOS DURE-T-IL DEPUIS PLUS DE 3 MOIS?



7. VOTRE DOS EST-IL RAIDE LE MATIN (PENDANT AU MOINS 30 MINUTES)?



8. SOUFFREZ-VOUS D'UNE AUTRE CONDITION INFLAMMATOIRE?



Si vous avez répondu "OUI" à la majorité des questions précédentes, votre mal de dos a possiblement une origine inflammatoire. Consultez votre médecin pour clarifier le diagnostic.

www.lombafit.com

@lombafitstudio

Outre le mal de dos, l'inflammation est reliée à plusieurs maladies comme le diabète, les problèmes cardiaques, les troubles hépatiques, la maladie d'Alzheimer, et le cancer. Également, des troubles intestinaux peuvent être reliés à des maladies chroniques inflammatoires de l'intestin (comme la maladie de Crohn).

Vous aurez donc compris qu'il faut éviter l'inflammation chronique autant que possible ! Le problème, c'est qu'une mauvaise alimentation augmente le niveau d'inflammation du corps humain. On peut observer des réactions néfastes comme une résistance à l'insuline, un dommage au niveau des artères, une augmentation des radicaux libres, et bien sûr une augmentation du poids.

Une alimentation anti-inflammatoire utilise des aliments riches en antioxydants (qui diminue les radicaux libres et donc l'inflammation). Elle diminue également les marqueurs d'inflammation du corps humain. De même, l'apport en fibre réduit l'inflammation en plus de réduire ta satiété. Bref, ce type d'alimentation, si elle est bien dosée, apporte les sources de micro et macronutriments nécessaires à une vitalité et une santé optimale.

C'est pour cette raison que nous avons décidé de miser sur une alimentation anti-inflammatoire dans ce plan alimentaire en favorisant des aliments qui combattent l'inflammation. Ceci vous aidera à soulager vos douleurs, ralentir et éviter l'apparition de maladies chroniques, et réduire toute dépendance aux médicaments!

Comment utiliser ce plan alimentaire?

Voici comment bénéficier au maximum de ce plan alimentaire :

- Avant de commencer la semaine, parcourez la liste des courses et procurez-vous les aliments proposés au supermarché. Ceux-ci sont classés en fonction des repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et en fonction des catégories d'aliments (produits laitiers, boulangerie, viandes et poissons, etc.).
- Une fois que vous vous serez procuré les aliments, une proposition de repas vous est suggérée pour chaque semaine. Ce tableau inclut des recettes pour le petit déjeuner, déjeuner et dîner. En prime, le total calorique de la journée est affiché au cas où vous calculez vos calories quotidiennement.
- Si la recette vous intéresse, vous pouvez cliquer dessus et vous serez dirigé vers la section correspondante.
- Outre le plan alimentaire sur 28 jours, plusieurs recettes anti-inflammatoires vous sont proposées. Encore une fois, elles sont séparées en repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner, goûter). En prime, le dîner est séparé en plusieurs catégories d'aliments en fonction de vos préférences alimentaires (végétarien, volailles, poissons, viandes, etc.)
- En annexe, plusieurs lectures intéressantes sont proposées à ceux qui désirent en savoir plus sur l'alimentation anti-inflammatoire, la nutrition et la perte de poids.

Semaine 1

Liste de courses de la semaine 1

Petit déjeuner et dîner semaine 1

À vous procurer avant d'attaquer la semaine. Il est à noter que cette liste sert 2 personnes.

Produits laitiers

- Œufs 12
- Fromage feta 275 g
- Yaourt grec 580 g
- Lait 500 ml

Boulangerie

- Pain aux céréales 1

Viandes et poissons

- Poisson blanc (morue) 2
- Poitrine de poulet désossé 4

Fruits et légumes

- Aubergine 1
- Haricots verts 175 g
- Avocats 2
- Myrtilles 300 g
- Tomates cerises 390 g
- Gousse d'ail 3
- Feuilles de salades mixtes (optionnel)
- Feuilles de roquette
- Épinards frais 250 g
- Persil frais 8 g
- Coriandre fraîche 10 g
- Menthe fraîche 12 g
- Citrons 2
- Pommes de terre 3 (ou acheter un sac de 1 kg)
- Oignons rouges 4
- Piment rouge 1
- Olives noires dénoyautées 50 g

Produits congelés

- Baies congelées

450 g

Déjeuner-semaine 1

Produits laitiers

- Fromage feta 335 g

Entrée

- **Houmous** 30 g

Boulangerie

- **Tortilla complète** 2

Autres (conserves)

- Couscous de blé entier 300 g
- Origan séché
- Cubes de bouillon de légume 3
- Amandes 20 g
- Huile d'olive extra vierge 75 ml
- Haricots blancs en conserve 200 g
- Pâte de tomate séchée 10 ml
- Vinaigre balsamique 5 ml
- Pesto 30 g
- Olives noires 54 g
- Artichauts à l'huile 140 g

Fruits et légumes

- Poivron rouge 1
- Oignon rouge 1
- Oignons de printemps 3
- Persil frais 20 g
- Courgette 2
- Concombre 2
- Citron 1
- Tomate cerise 550 g

Proposition de repas-Semaine 1

Voici une proposition de repas pouvant être agencés à partir des recettes proposées. Elles vous fourniront un plan alimentaire pour la première semaine qui utilise des aliments sains, anti-inflammatoires et faciles à préparer.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner	Total calorique
Lundi	Omelette tomate-feta	Salade de haricots	Morue croustillante avec pesto & olive	
Mardi	Porridge myrtilles	Tortilla végétarien	Poulet cuit espagnol	
Mercredi	Smoothie aux baies	Salade de couscous express	Spaghetti aux épinards	
Jeudi	Omelette tomate-feta	Salade grecque	Salade de haricots verts, patates et thon	
Vendredi	Porridge myrtilles	Salade de couscous Tangy	Soupe aux lentilles rouges	
Samedi	Smoothie aux baies	Soupe aux lentilles rouges	Salade poulet & avocats	
Dimanche	Omelette tomate-feta	Au choix	Aubergines grillées & taboulé	-

Semaine 2

Liste de courses de la semaine 2

Petit déjeuner et diner-semaine 2

À vous procurer avant d'attaquer la semaine. Il est à noter que cette liste sert 2 personnes.

Produits laitiers

- Œufs 5
- Fromage feta 350 g
- Yaourt grec 180 g

Boulangerie

- Pain brun 360 g

Viandes et poissons

- Filet de truite 440 g
- Poitrine de poulet 500 g

Fruits et légumes

- Haricots verts 200 g
- Myrtilles 120 g
- Tomates cerises 200 g
- Gousse d'ail 4
- Persil frais 32 g
- Menthe fraîche 25 g
- Feuilles de roquette 100 g
- Salade d'herbes 55 g
- Citrons 6
- Oignons rouges 1
- Piment rouge 3
- Pommes 6
- Courgettes 2
- Pêches 2

Autre (consERVE)

- Boulgour 300 g
- Couscous de blé entier 300 g
- Amandes effilées 60 g
- Avoine 65 g
- Ras el hanout (mélange d'épices)
- Piment
- Flocons de piment rouge concassés
- Cubes de bouillon de légume 3
- Coriandre moulu
- Curcuma
- Cannelle
- Quinoa 150 g
- Sardines 480 g
- Huile d'olive extra vierge 140 ml
- Poids chiche en conserve 1000 g
- Vinaigre balsamique 20 ml
- Raisins secs 42 g
- Pesto vert 15 g
- Olives noires 55 g
- Miel 10 g
- Poivrons rôtis 220 g

Déjeuner-semaine 2

Produits laitiers

- Fromage feta 335 g

Entrée

- Houmous 30 g

Boulangerie

- Tortilla complète 2

Autres (consERVE)

- Couscous de blé entier 300 g
- Origan séché
- Cubes de bouillon de légume 3
- Amandes 20 g
- Huile d'olive extra vierge 75 ml
- Haricots blancs en conserve 200 g
- Pâte de tomate séchée 10 ml
- Vinaigre balsamique 5 ml
- Pesto 30 g
- Olives noires 54 g
- Artichauts à l'huile 140 g

Fruits et légumes

- Poivron rouge 1
- Oignon rouge 1
- Oignons de printemps 3
- Persil frais 20 g
- Courgette 2
- Concombre 3
- Citron 1
- Tomate cerise 550 g

Proposition de repas-Semaine 2

Voici une proposition de repas pouvant être agencés à partir des recettes proposées. Elles vous fourniront un plan alimentaire pour la première semaine qui utilise des aliments sains, anti-inflammatoires et faciles à préparer.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner	Total calorique
Lundi	Bircher pomme-myrtilles	Salade de haricots	Truite accompagnée de couscous & amandes	
Mardi	Salade courgettes, feta & menthe	Tortilla végétarien	Fusion poulet-pêche	
Mercredi	Pain grillé aux sardines	Salade de couscous express	Salade haricots, pois chiches & poivron	
Jeudi	Bircher pomme-myrtilles	Salade grecque	Poulet aux agrumes & couscous	
Vendredi	Salade courgettes, feta & menthe	Salade de couscous Tangy	Salade amandes & quinoa épicé	
Samedi	Pain grillé aux sardines	Salade amandes & quinoa épicé	Omelette de salade grecque	
Dimanche	Bircher pomme-myrtilles	Au choix	Pois chiches, poivrons et boulgour épicé	

Semaine 3

Liste de courses de la semaine 3

Petit déjeuner et diner-semaine 3

À vous procurer avant d'attaquer la semaine. Il est à noter que cette liste sert 2 personnes.

Produits laitiers

- Œufs 13
- Fromage feta 200 g
- Yaourt grec 1000 g

Apéritif

- Prosciutto 25 g
- Houmous 150 g
- Chorizo 125 g

Boulangerie

- Pain brun 360 g

Viandes et poissons

- Filet de saumon 2
- Poitrine de poulet 2
- Viandée hachée 250 g

Fruits et légumes

- Haricots verts 200 g
- Tomates cerises 800 g
- Gousse d'ail 2
- Persil frais 20 g
- Menthe fraîche 10 g
- Épinards 600 g
- Citrons 2
- Carotte (petite) 600 g
- Oignons rouges 2
- Piment rouge 1
- Poivron rouge 5

- Courgettes 2
- Aubergine 2
- Banane 4
- Pommes de terre 1 kg

Surgelés

- Myrtilles congelées 350 g

Autre (consERVE)

- Poivre
- Noix 125 g
- Flocons d'avoine 70 g
- Paprika
- Haricots en conserve 200 g
- Tomates en morceaux 400 g
- Couscous de blé entier 140 g
- Pois chiche en conserve 400 g
- Purée de tomate 30 ml
- Huile d'olive extra vierge
- Olives noires 40 g
- Miel 10 g

Déjeuner-semaine 3

Produits laitiers

- Fromage feta 335 g

Entrée

- Houmous 30 g

Boulangerie

- Tortilla complète 2

Autres (conserves)

- Couscous de blé entier 300 g
- Origan séché
- Cubes de bouillon de légume 3
- Amandes 20 g
- Huile d'olive extra vierge 75 ml
- Haricots blancs en conserve 200 g
- Pâte de tomate séchée 10 ml
- Vinaigre balsamique 5 ml
- Pesto 30 g
- Olives noires 54 g
- Artichauts à l'huile 140 g

Fruits et légumes

- Poivron rouge 1
- Oignon rouge 1
- Oignons de printemps 3
- Persil frais 20 g
- Courgette 2
- Concombre 3
- Citron 1
- Tomate cerise 550 g

Proposition de repas-Semaine 3

Voici une proposition de repas pouvant être agencés à partir des recettes proposées. Elles vous fourniront un plan alimentaire pour la première semaine qui utilise des aliments sains, anti-inflammatoires et faciles à préparer.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner	Total calorique
Lundi	Œufs brouillés aux basilic et épinards	Salade de haricots	Salade de saumon & pois chiche	
Mardi	Yaourt à la banane	Tortilla végétarien	Salade de carottes rôties et haricot avec feta	
Mercredi	Bol d'avoines aux myrtilles	Salade de couscous express	Moussaka	
Jeudi	Œufs brouillés aux basilic et épinards	Salade grecque	Poulet, jambon et pomme de terre	
Vendredi	Yaourt à la banane	Salade de couscous Tangy	Poivrons farcis	
Samedi	Bol d'avoines aux myrtilles	Poivrons farcis	Tranches d'aubergines grillées & houmous	
Dimanche	Œufs brouillés aux basilic et épinards	Au choix	Patatas bravas & chorizo	

Semaine 4

Liste de courses de la semaine 4

Petit déjeuner et diner-semaine 4

À vous procurer avant d'attaquer la semaine. Il est à noter que cette liste sert 2 personnes.

Produits laitiers

- Œufs 12
- Fromage feta 240 g
- Yaourt grec 840 g
- Lait 2000 ml

Apéritif

- Chorizo 110 g

Viandes et poissons

- Poitrine de poulet 2
- Filet d'églefin 2

Fruits et légumes

- Oignons rouges 5
- Aubergine 1
- Gousse d'ail 4
- Piment rouge 1
- Pomme 6
- Banane 10
- Chou frisé 1
- Citron 1
- Pomme de terre douce 2-4
- Tomate cerise 325 g
- Basilic frais 15 g
- Coriandre frais 20 g
- Carotte 2-3
- Courge butternut 1
- Fraise 335 g
- Épinard 375 g

- Légumes sautés 320 g

Autre (consERVE)

- Huile d'olive extra vierge 150 ml
- Pois chiche en conserve 410 g
- Sauce soya (faible en sel) 60 ml
- Abricot séché 12 g
- Lentille 70 g
- Vinaigre balsamique 10 ml
- Sauce harissa 16 g
- Olive noire 130 g
- Tomates en morceaux 1400 g
- Moutarde 5 g
- Miel
- Raisins sec 150 g
- Mélange de graines 160 g
- Lentille en conserve 200 g
- Boulgour 100 g
- Cannelle moulue
- Amandes moulues 50 g
- Pâtes fusili blé entier 300g
- Cumin moulu
- Flocons de piments rouges concassés
- Cubes de bouillon de légume 3
- Graines de cumin
- Avoine 300 g
- Pain aux grains entiers

Déjeuner-semaine 4

Produits laitiers

- Fromage feta 335 g

Entrée

- Houmous 30 g

Boulangerie

- Tortilla complète 2

Autres (conserves)

- Couscous de blé entier 300 g
- Origan séché
- Cubes de bouillon de légume 3
- Amandes 20 g
- Huile d'olive extra vierge 75 ml
- Haricots blancs en conserve 200 g
- Pâte de tomate séchée 10 ml
- Vinaigre balsamique 5 ml
- Pesto 30 g
- Olives noires 54 g
- Artichauts à l'huile 140 g

Fruits et légumes

- Poivron rouge 1
- Oignon rouge 1
- Oignons de printemps 3
- Persil frais 20 g
- Courgette 2
- Concombre 3
- Citron 1
- Tomate cerise 550 g

Proposition de repas-Semaine 4

Voici une proposition de repas pouvant être agencés à partir des recettes proposées. Elles vous fourniront un plan alimentaire pour la première semaine qui utilise des aliments sains, anti-inflammatoires et faciles à préparer.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner	Total calorique
Lundi	Bircher Muesli aux fruits	Salade de haricots	Poulet marocain accompagné de purée de pomme de terre douce	
Mardi	Omelette végétarienne	Tortilla végétarien	Églefin & boulgour épicé	
Mercredi	Smoothie amandes & fraises	Salade de couscous express	Salade de courges & lentilles	
Jeudi	Bircher Muesli aux fruits	Salade grecque	Recette aubergine et lentilles	
Vendredi	Omelette végétarienne	Salade de couscous Tangv	Salade de pâtes grecque	
Samedi	Smoothie amandes & fraises	Salade de pâtes grecque	Chorizo espagnol accompagné de soupe aux pois chiches	
Dimanche	Bircher Muesli aux fruits	Au choix	Œufs au four et tomates épicés	

Recettes anti-inflammatoires

Petit déjeuner

Porridge myrtille

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	347	15 g	42 g	14 g	15 g	10 g

Ingrédients

- o 50 g d'avoine
- o 200 ml de lait
- o 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- o 2 cuillères à soupe de yaourt grec
- o 25g de graines de chia
- o 150g de myrtilles
- o 25g d'amandes moulues

Préparation

1. Mélanger l'avoine, le lait, l'extrait de vanille, le yaourt grec et les graines de chia dans un bol et laisser tremper pendant une minute.
2. Une fois l'avoine ramollie, ajoutez quelques myrtilles et servez.



Porridge myrtille

Smoothie aux baies

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	207	4 g	27 g	15 g	15 g	5 g

Ingrédients

250g de fruits rouges surgelés

250g de yaourt grec

50ml de lait

15 g de flocons d'avoine

2 cuillères à café de miel (facultatif)

Préparation

1. Mélangez les baies, le yaourt et le lait ensemble jusqu'à consistance lisse.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et versez dans des verres. Servez avec un filet de miel.



Smoothie aux baies

Omelette tomate-feta

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	220	20 g	21 g	15 g	19 g	6 g

Ingrédients

- o 2 cuillères à café d'huile d'olive
- o 4 œufs battus
- o 8 tomates cerises, coupées en deux
- o 50g de fromage feta, émiettées
- o feuilles de salade mélangées (optionnel)

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les œufs et faites cuire en les faisant tourner de temps en temps.
2. Après quelques minutes, dispersez la feta et les tomates. Faites cuire encore une minute avant de servir.



Omelette tomates-feta

Pain grillé aux sardines

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	480	19 g	46 g	6 g	32 g	7 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 oignon
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 1 piment rouge coupé en morceaux et épépiné
- o 1 citron (incluant le jus et son zeste)
- o 2 boîtes de 120g de sardines à l'huile d'olive
- o 4 tranches de pain brun
- o petit bouquet de persil, haché

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites cuire les oignons quelques minutes puis ajoutez l'ail, le piment rouge et le zeste de citron.
2. Ajoutez les sardines et chauffer quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes.
3. Faites griller le pain. Ajoutez du persil et un filet de jus de citron aux sardines.
4. Servir sur des tranches de pain brun.



Pain grillé aux sardines

Salade courgettes, feta & menthe

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	210	20 g	6 g	3 g	6 g	2 g

Ingrédients

- o 1 courgette
- o 50g de feuilles de roquette
- o 50g de fromage feta
- o 1 bouquet de menthe émietté
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Épluchez les courgettes en rubans à l'aide d'un éplucheur à pommes de terre.
2. Ajoutez les feuilles de roquette, la menthe et la feta et arrosez d'huile d'olive avant de servir.



Salade courgettes, feta & menthe

Bircher pomme-myrtilles

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	199	2 g	46 g	29 g	4 g	8 g

Ingrédients

- o 2 pommes
- o 4 cuillères à soupe d'avoine
- o 4 cuillères à soupe de yaourt grec
- o 1 poignée de myrtilles

Préparation

1. Râpez les pommes et mélangez-les avec l'avoine et le yaourt grec.
2. Déposez le mélange dans un pot avec des myrtilles.



Bircher pomme-myrtilles

Bol d'avoines aux myrtilles

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	235	4 g	38 g	14 g	13 g	5 g

Ingrédients

60g d'avoine

160g de yaourt grec

175g de myrtilles

1 cuillère à café de miel

Préparation

1. Mettez l'avoine dans une casserole avec 400 ml d'eau. Chauffer et remuer pendant environ 2 minutes. Retirer du feu et ajouter un tiers du yaourt.
2. Versez les myrtilles dans la même casserole avec le miel et 1 cuillère à soupe d'eau. Laissez chauffer jusqu'à ce que les myrtilles soient tendres.
3. Versez dans des bols et ajoutez le reste du yaourt et des myrtilles.



Bol d'avoines aux myrtilles

Yaourt à la banane

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	236	7 g	32 g	19 g	14 g	4 g

Ingrédients

- o 225 g de yaourt grec
- o 2 bananes, coupées en morceaux
- o 15g de noix grillées et découpées

Préparation

1. Mettez un peu de yaourt au fond d'un verre. Ajoutez une couche de banane, puis du yaourt et répétez.
2. Une fois le verre plein, parsemez de noix et servez.



Yaourt à la banane

Œufs brouillés au basilic et épinards

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	294	24 g	8 g	4 g	16 g	3 g

Ingrédients

- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 100g de tomates cerises
- o 4 œufs
- o 60 ml de lait
- o 1 poignée de basilic haché
- o 200g d'épinards
- o poivre noir

Préparation

1. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle et ajoutez les tomates. Pendant la cuisson, battez les œufs dans une cruche et ajoutez le lait, le poivre noir et le basilic.
2. Retirez les tomates de la casserole et déposez-les sur des assiettes. Ajoutez l'huile, les épinards et le mélange d'œufs dans la poêle, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les œufs deviennent brouillés.
3. Une fois le tout complété, servir dans des assiettes.



Oeufs brouillés au basilic et épinards

Bircher Muesli aux fruits

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	323	8 g	54 g	24 g	12 g	9 g

Ingrédients

- o 1 pomme râpée grossièrement
- o 50 g de flocons d'avoine
- o 25g de graines mixtes
- o 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- o 100g de yaourt grec
- o 1 banane, tranchée
- o 10 g de raisins secs

Préparation

1. Mettez la pomme râpée, l'avoine, les graines et la cannelle dans un bol. Incorporer le yogourt et 100 ml d'eau froide, couvrir et laisser au réfrigérateur une nuit.
2. Servir le muesli le lendemain.



Bircher Muesli aux fruits

Smoothie amandes & fraises

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	239	8 g	36 g	19 g	8 g	6 g

Ingrédients

- o 2 bananes
- o 8 fraises
- o 50 g de yaourt grec
- o 50 ml de lait
- o 30g d'amandes moulues

Préparation

1. Mettre les bananes dans un mélangeur et ajouter les fraises, le yaourt, le lait et les amandes moulues.
2. Mélangez jusqu'à obtenir un smoothie onctueux.



Smoothie amandes et fraises

Omelette végétarienne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	193	13 g	6 g	3 g	12 g	2 g

Ingrédients

- o 4 œufs
- o 2 cuillères à café d'huile d'olive
- o 160g de mélange de légumes
- o 1 cuillère à café de sauce soja (à teneur réduite en sel)

Préparation

1. Battez les œufs et assaisonnez. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez le mélange de légumes et cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, puis ajoutez la sauce soja.
2. Versez les œufs et faites cuire jusqu'à ce qu'ils aient une consistance adéquate, puis servez.



Omelette végétarienne

Salade tomate-pastèque

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	177	13 g	15 g	10 g	5 g	1 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o 1/4 cuillère à café de piments rouges concassés
- o 1 cuillère à soupe de menthe hachée 1
- o 20g de tomates, hachées
- o 1/2 pastèque, coupée en morceaux
- o 100g tasse de fromage feta, émietté

Préparation

1. Mettez les tomates et la pastèque dans un bol. Ajoutez-y le feta.
2. Pour l'assaisonnement, mélanger l'huile, le vinaigre, le piment et la menthe puis assaisonner avant de servir.



Salade tomate-pastèque

Yaourt au kiwi & graines de chia

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	360	12 g	57 g	28 g	9 g	10 g

Ingrédients

2 kiwis, pelés et tranchés
1 banane, tranchée
100g de myrtilles
1 cuillère à soupe de graines de chia
3 cuillères à soupe de granola
2 figes, coupées
3 rondelles de pomme séchées
200g de yaourt au lait de soja
1 cuillère à thé de miel

Préparation

1. Mélangez le yaourt et le miel et répartissez dans deux bols. Placez la banane, les myrtilles, les kiwis et les graines de chia sur le yaourt.
2. Rajoutez les figes, les rondelles de pommes séchées et le granola avant de servir.



Yaourt au kiwi & graines de chia

Pain doré au yaourt et myrtilles

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	360	12 g	57 g	28 g	9 g	10 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 2 muffins anglais
- o 2 oeufs
- o 100 ml de lait
- o 2 cuillères à café de miel
- o 100g de yaourt grec
- o 1 cuillère à soupe de noisettes grillées et hachées
- o 150g de myrtilles

Préparation

1. Battez les œufs et ajoutez le lait. Coupez les muffins anglais en deux. Faites tremper chaque moitié dans le mélange d'œufs.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites griller les muffins jusqu'à ce qu'ils aient un aspect croustillant à l'extérieur, et tendre au centre.
3. Mélangez les myrtilles, le yaourt et le miel.
4. Placez les muffins sur des assiettes. Garnissez de yogourt aux myrtilles, parsemez de noisettes et servez.



Pain doré au yaourt et myrtilles

Toast à l'avocat avec graines et aneth

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	344	18 g	37 g	5 g	14 g	7 g

Ingrédients

- o 2 tranches de pain complet
- o 1 avocat
- o 2 oignons de printemps, tranchés
- o 1 cuillère à soupe de graines de citrouille ou de sésame
- o poignée de tomates cerise, coupées
- o 2 brins d'aneth, hachés grossièrement

Préparation

1. Faites légèrement griller le pain. Pendant ce temps, coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et enlever la pelure. Écrasez l'avocat et mélangez-y la moitié de l'aneth.
2. Étalez l'avocat sur le pain grillé, ajoutez les tomates et les graines, les oignons et l'aneth restant avant de servir.



Toast à l'avocat avec graines et aneth

Maquereau fumé et riz au citron

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	456	18 g	54 g	3 g	20 g	6 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 œuf dur, coupé
- o 250g de riz basmati prêt à l'emploi
- o 1/2 oignon, haché finement
- o 1 citron (pour son zeste uniquement)
- o 1 cuillère à café de poudre à curry
- o 2 filets de maquereau fumé, émietté
- o 1 cuillère à café d'origan séché

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon et remuer pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le curry et remuer encore une minute. Ajouter le riz basmati dans la casserole et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
2. Ajoutez le zeste de citron et le maquereau, et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Répartissez le mélange de riz et maquereau dans 2 bols et ajoutez l'œuf avant de servir.



Maquereau fumé et riz au citron

Déjeuner

Salade de haricots

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

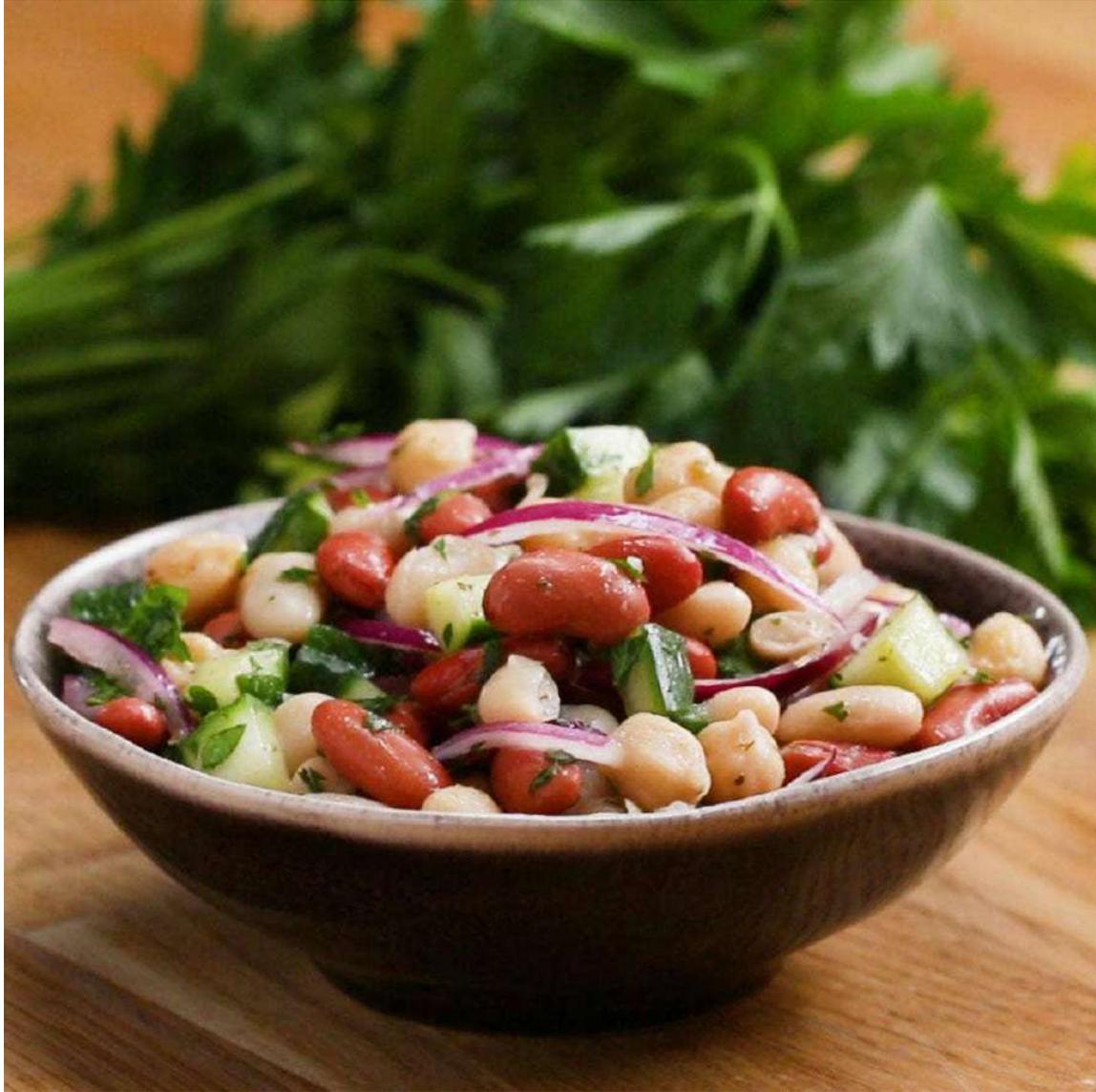
Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	240	12 g	22 g	4 g	11 g	9 g

Ingrédients

1. Pot de 145g coeur d'artichaut dans l'huile
2. 1/2 cuillère à soupe de concentré de tomates séchées
3. 1/2 cuillère à café de vinaigre balsamique
4. 200g de haricots blancs, égouttés et rincés
5. 150g de tomates coupées en quartiers
6. 1 poignée d'olives noires
7. 2 oignons de Printemps, tranchés finement
8. 100g de fromage feta émietté

Préparation

1. Égouttez le pot d'artichauts en réservant 1 à 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter l'huile, la pâte de tomates séchées et le vinaigre et remuer jusqu'à consistance lisse. Assaisonner selon l'envie.
2. Coupez les artichauts et versez-les dans un bol. Ajouter les haricots blancs, les tomates, les olives, les oignons et la moitié du fromage feta. Incorporez le mélange d'huile d'artichaut et versez dans un bol.
3. Ajoutez fromage feta restant, puis servir.



Salade de haricots

Tortilla végétarien

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	310	11 g	39 g	6 g	11 g	8 g

Ingrédients

- o 100g de tomates cerises
- o 1 concombre
- o 6 olives noires
- o 2 grandes tortillas complètes
- o 50g de fromage feta
- o 2 cuillères à soupe de houmous

Préparation

1. Coupez les tomates, coupez le concombre en tranches, coupez les olives et retirez les noyaux.
2. Chauffez les tortillas.
3. Étalez le houmous sur les tortillas. Placez le mélange de légumes au milieu et roulez.



Tortilla végétarien

Salade de couscous express

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	395	16 g	51 g	8 g	14 g	5 g

Ingrédients

- o 100g de couscous
- o 200 ml de bouillon de légumes
- o 2 oignons de printemps
- o 1 poivron rouge
- o 1/2 concombre
- o 50g de fromage feta, coupé en cubes
- o 2 c. à soupe de pesto
- o 2 cuillères à soupe d'amandes grillées

Préparation

1. Versez le couscous dans un bol et ajoutez le bouillon. Couvrez le bol, puis laissez reposer 10 minutes, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.
2. Pendant ce temps, émincez les oignons et le poivron et coupez le concombre en dés. Ajoutez-les au couscous et ajoutez ensuite le pesto.
3. Émiettez la feta, puis ajoutez les amandes grillées avant de servir.



Salade de couscous express

Salade de couscous Tangy

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	353	14 g	48 g	6 g	12 g	5 g

Ingrédients

- o 200g de couscous
- o 1 bouillon de légumes
- o 2 courgettes
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 50g de fromage feta émietté
- o 20g de persil, haché
- o 1 citron (pour son jus)

Préparation

1. Faites cuire le couscous dans le bouillon de légumes selon les instructions de l'emballage. Coupez les extrémités des courgettes, puis coupez-les en tranches.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez la courgette et assaisonnez. Cuire 2 minutes, puis retourner et cuire jusqu'à ce qu'elle devienne tendre.
3. Versez dans un grand bol avec le couscous cuit. Ajouter le reste des ingrédients, mélangez et servez.



Salade de couscous Tangy

Salade grecque

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	273	24 g	14 g	6 g	4 g	6 g

Ingrédients

- o 120g de tomates coupées en quartiers
- o 1 concombre, pelé, épépiné, puis haché grossièrement
- o 1/2 oignon rouge, tranché finement
- o 16 olives noires
- o 1 cuillère à café d'origan séché
- o 50g de fromage feta émietté
- o 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un grand bol et assaisonner légèrement.
2. Servir avec du pain brun.



Salade grecque

Salade de haricots blancs

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	302	0 g	54 g	5 g	20 g	25 g

Ingrédients

- o 600g de haricots blancs (cannellini)
- o 70 g de tomates cerises, coupées en deux
- o 1/2 oignon rouge, tranché finement
- o 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o Basilic

Préparation

1. Rincer et égoutter les haricots et mélanger avec les tomates, l'oignon et le vinaigre.
2. Assaisonner, puis ajouter le basilic juste avant de servir.



Salade de haricots blancs

Salade carotte, orange & avocat

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	338	27 g	26 g	13 g	4 g	11 g

Ingrédients

- o 1 orange, plus le zeste et son jus
- o 2 carottes, coupées en deux dans le sens de la longueur et tranchées avec un éplucheur
- o 35g de roquette
- o 1 avocat, dénoyauté, pelé et tranché
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Coupez l'orange en segment et mettez-la dans un bol avec les carottes, la roquette et l'avocat. Ajoutez le jus d'orange, le zeste et l'huile.
2. Mélangez la salade et assaisonnez.



Salade carotte, orange & avocat

Quinoa & sauté de légumes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	473	25 g	56 g	9 g	11 g	9 g

Ingrédients

- o 100g de quinoa
- o 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 1 gousse d'ail, hachée finement
- o 2 carottes, coupées en bâtonnets fins
- o 150g de poireau, tranché
- o 1 tête de brocoli, coupée en petits morceaux
- o 50g de tomates
- o 100 ml de bouillon de légumes
- o 1 cuillère à café de purée de tomates
- o Extraction du jus d'un demi citron

Préparation

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Pendant ce temps, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, puis ajoutez l'ail et frire le tout pendant 1 minute. Ajoutez ensuite les carottes, les poireaux et le brocoli, puis faites sauter pendant 2 minutes jusqu'à ce que tout ait une allure scintillante.
2. Ajoutez les tomates, mélangez le bouillon et la purée de tomates, puis les mettre dans la casserole. Couvrir et cuire pendant 3 minutes. Égouttez le quinoa et incorporer l'huile restante ainsi que le jus de citron.
3. Répartir dans des assiettes chaudes et déposer les légumes sur le dessus avant de servir.



Quinoa & sauté de légumes

Salade Panzanella

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	452	35 g	37 g	7 g	6 g	11 g

Ingrédients

- o 400g de tomates
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 1 cuillère à soupe de câpres, égouttées et rincées
- o 1 avocat mûr, dénoyauté, pelé et coupé en morceaux
- o 1 petit oignon rouge, tranché très finement
- o 2 tranches de pain brun
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o 1 petite poignée de feuilles de basilic

Préparation

1. Coupez les tomates et mettez-les dans un bol. Ajoutez l'ail, les câpres, l'avocat et l'oignon. Bien mélanger et reposer pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, découpez le pain en morceaux et placez-le dans un bol. Arroser de la moitié de l'huile d'olive et de la moitié du vinaigre. Au moment de servir, ajoutez les tomates et les feuilles de basilic, et arrosez du reste de l'huile et du vinaigre. Remuer avant de servir.



Salade Panzanella

Soupe de pois chiche marocaine

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	408	11 g	63 g	3 g	15 g	10 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 oignon moyen, haché
- o 1 branches de céleri, hachées
- o 1 cuillère à café de cumin moulu
- o 300 ml de bouillon de légumes
- o 200g de tomates en conserve
- o 200g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- o 50g de fèves surgelés
- o 1/2 citron (pour son jus et son zeste)
- o Coriandre et pain pour servir

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole, puis faites frire l'oignon et le céleri pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter le cumin et faire frire encore pendant 1 minute.



Soupe de pois chiche marocaine

Haricots mixtes sur pain grillé

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	261	2 g	49 g	8 g	13 g	15 g

Ingrédients

- o 1 oignon, coupé en deux et tranché
- o 1/2 poivron rouge, tranché
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 cuillère à café de paprika
- o 1/2 boîte de tomates
- o 1/2 boîte de pois chiches
- o 1/2 boîte de haricots blancs
- o 1 poignée d'épinards
- o 2 tranches pain brun
- o Coriandre

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et le poivron et remuer pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les tomates, du sel, et le paprika avant de bien mélanger.
2. Pendant la cuisson, ajoutez les épinards, les pois chiches et les haricots et faites chauffer jusqu'à ce qu'ils soient très chauds.
3. Faites griller le pain et séparez les haricots dans deux assiettes. Garnissez de coriandre avant de servir.



Haricots mixtes sur pain grillé

Omelette aux crevettes et ratatouille

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	461	23 g	39 g	8 g	23 g	6 g

Ingrédients

- o 2 cuillères à café d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, haché finement
- o 1 poivron vert, tranché
- o 1 gousse d'ail, écrasée
- o 1/2 boîte de tomates
- o Poignée de crevettes cuites
- o 6 œufs battus
- o Sel et poivre
- o Salade mixte à servir

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer 1 cuillère à café d'huile. Ajoutez l'oignon et l'ail et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le poivron et les tomates et cuire jusqu'à ébullition. Incorporer suite les crevettes.
2. Faites chauffer l'huile restante dans une autre casserole. Lorsqu'il est vraiment chaud, ajoutez la moitié du mélange d'œufs. Laissez cuire puis versez la moitié du mélange de crevettes sur la moitié de l'omelette. Replier et placer sur une assiette chaude. Répétez avec l'autre moitié des œufs.
3. Déposez les omelettes sur des assiettes et ajoutez la salade mixte avant de servir.



Omelette aux crevettes et ratatouille

Boîte à lunch au tofu

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	445	10 g	53 g	11 g	19 g	10 g

Ingrédients

- o 3 cuillères à soupe de miel
- o 3 cuillères à soupe de jus de citron
- o 1 cuillère à café d'ail en poudre
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 200g de tofu
- o 1 carotte moyenne, râpée avec un éplucheur
- o 1 poivron, tranché
- o 1 poignée de roquette
- o 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- o 250g de quinoa

Préparation

1. Coupez le tofu en cubes et mélanger avec le miel, la poudre d'ail et le jus de citron. Laissez de côté pendant 1 heure ou laissez au réfrigérateur jusqu'à 24 heures.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole et ajoutez les cubes de tofu. Cuire à feu vif pour produire que le tofu soit croustillant et doré. Laisser ensuite refroidir refroidir.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez le tout avec le tofu avant de servir.



Boîte à lunch au tofu

Wrap au maquereau & betterave

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	461	23 g	39 g	8 g	23 g	5 g

Ingrédients

- o 2 pain wraps de blé entier
- o 1 filet de maquereau fumé, émietté
- o 1 petite betterave, crue, pelée et râpée
- o 1-2 cuillères à café de noix
- o 2 cuillères à soupe de haricots
- o 1-2 cuillères à café de graines mixtes
- o 2 cuillères à soupe de yaourt grec
- o 2 poignées de roquette

Préparation

1. Sur deux assiettes, déposez les wraps. Répartissez la roquette au milieu de chacun. Dispersez également la betterave, le maquereau et les haricots.
2. Déposez une cuillerée de yaourt sur le dessus et ajoutez ensuite les graines et les noix.
3. Enroulez, découpez et mangez à votre guise!



Wrap au maquereau & betterave

Diner

Végétarien

Spaghetti aux épinards

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	425	25 g	42 g	3 g	15 g	10 g

Ingrédients

- o 250g de spaghettis au blé complet
- o 250g d'épinards
- o 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, plus un supplément pour servir
- o 2 gousses d'ail, finement tranchées
- o 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o poignée d'amandes
- o 25g de feta
- o Flocons de piments rouges écrasés

Préparation

1. Faites cuire les spaghettis selon les instructions de l'emballage. Pendant ce temps, faites chauffer une bouilloire et versez de l'eau bouillante sur les épinards dans une passoire. Laisser refroidir sous l'eau froide et presser en boule jusqu'à ce que les épinards soient secs.
2. Faites chauffer l'huile et l'ail dans une casserole, puis ajoutez le vinaigre. Laisser mijoter 1 minute, puis éteindre le feu. Égouttez les spaghettis une fois cuits. Ajouter l'huile, les épinards, les amandes et la feta. Ajouter les flocons de piments rouges et arrosez d'huile d'olive avant de servir.



Spaghetti aux épinards

Soupe aux lentilles rouges

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	315	8 g	41 g	11 g	24 g	15 g

Ingrédients

- 2 cuillères à café de graines de cumin
- 1 grosse pincée de flocons de piments rouges écrasés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, haché
- 140g de lentilles rouges
- 850 ml de bouillon de légumes
- 400g de tomates en conserve, découpées
- 200g de pois chiches rincés et égouttés
- petit bouquet de coriandre
- 4 cuillères à soupe de yaourt grec

Préparation

1. Faites chauffer une casserole et déposez les graines de cumin et les piments pendant 1 minute. Ajouter l'huile et l'oignon et cuire 5 minutes. Incorporez les lentilles, le bouillon de légumes et les tomates, puis portez à ébullition. Laisser mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient ramollies.
2. Mélangez la soupe avec un mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse. Remettez ensuite la purée dans la casserole et ajoutez les pois chiches. Chauffez doucement, bien assaisonnez et ajoutez la coriandre et le yaourt grec avant de servir.



Soupe aux lentilles rouges

Aubergines grillées et taboulé

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

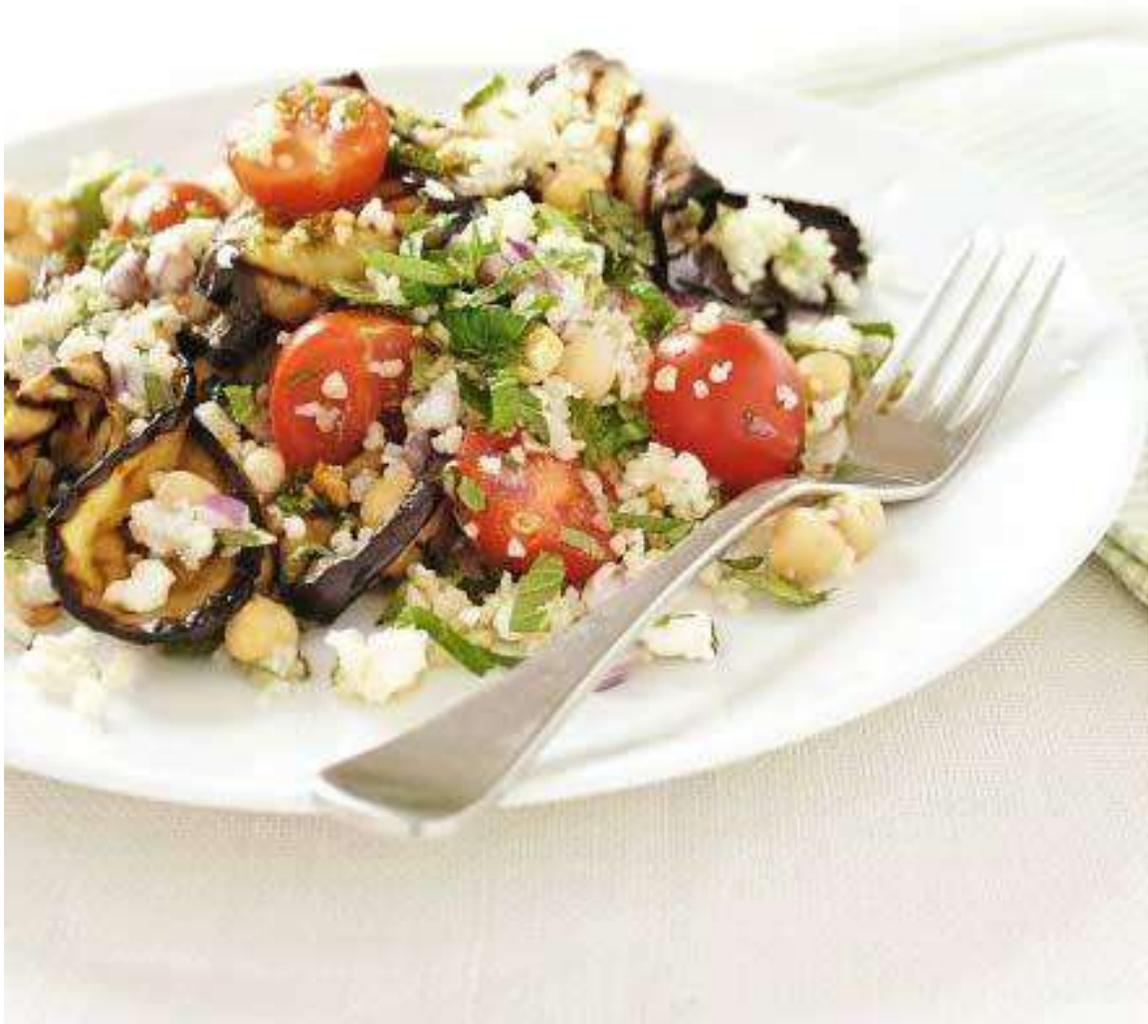
Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	424	21 g	50 g	11 g	13 g	17 g

Ingrédients

- o 70 g de boulgour
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 1 aubergine, tranchée finement
- o 200g de pois chiches égouttés
- o 70g de tomates cerises, coupées en deux
- o 1/2 oignon rouge, hachées
- o 50g de fromage feta émietté
- o 1 bouquet de feuilles de menthe hachées
- o 1 citron (pour son jus)

Préparation

1. Faites cuire le boulgour selon les instructions de l'emballage, puis bien égoutter. Dans un bol, mélangez l'ail et l'huile d'olive et versez un peu d'huile d'olive de part et d'autre des tranches d'aubergine. Déposez les tranches sur une poêle pendant 3 minutes par côté.
2. Versez le boulgour dans un bol avec les pois chiches, les tomates, l'oignon, la feta et la menthe, puis versez l'huile restante ainsi que le jus de citron. Mélangez et assaisonnez avant de servir avec les aubergines.



Aubergines grillées et taboulé

Omelette de salade grecque

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	369	21 g	10 g	3 g	15 g	1 g

Ingrédients

- o 4 œufs
- o 1 poignée de feuilles de persil, hachées
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 oignon rouge
- o 100g de tomate cerise,
- o 1 poignée d'olives noires
- o 50g de fromage feta émietté

Préparation

1. Chauffez le gril à haute intensité. Faites battre les œufs dans un bol avec le persil haché, du poivre et du sel. Faites ensuite chauffer l'huile sur une poêle, puis faites chauffer l'oignon pendant environ 4 minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajoutez les tomates et les olives et cuire environ 2 minutes.
2. Baissez l'intensité à feu moyen et ajoutez les œufs, faites-les cuire pendant environ 2 minutes, en remuant jusqu'à ce qu'ils commencent à obtenir la consistance désirée. Ajoutez la feta, puis laissez refroidir avant de servir.



Omelette de salade grecque

Salade de haricots, pois chiches et poivrons

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	473	21 g	57 g	5 g	16 g	13 g

Ingrédients

- o 200g de haricots verts, et coupés en deux
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 400g de pois chiches rincés
- o 1 gousse d'ail hachée
- o 30g de tomates séchées
- o 1 poivron rouge
- o 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o 50g de fromage feta

Préparation

1. Chauffer le four à 200 degrés Celcius. Ajoutez les haricots dans la plaque à pâtisserie, assaisonnez et ajoutez plus de la moitié de l'huile. Laissez pendant 10 minutes avant de placer dans un bol avec les pois chiche.
2. Au robot culinaire, mélangez ensemble l'ail, les tomates, le poivron, le vinaigre et l'huile. Assaisonnez, incorporez les haricots avec la feta et servez.



Salade de haricots, pois chiches et poivrons

Salade amandes & quinoa épicé

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	450	20 g	51 g	2 g	17 g	7 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 cuillère à café de coriandre moulue
- o 1/2 cuillère à café de curcuma
- o 300g de quinoa rincé
- o 50g d'amandes grillées
- o 100g de fromage feta, émietté
- o 1 poignée de persil
- o jus d'un demi citron

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajouter les épices, puis laissez frire pendant une minute. Ajouter le quinoa et faire frire encore une minute supplémentaire. Incorporez 600 ml d'eau bouillante, puis laissez mijoter doucement pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
2. Laissez refroidir le quinoa, puis ajouter les autres ingrédients. Servez chaud ou froid selon vos préférences.



Salade amandes & quinoa épicé

Pois chiches, poivrons et boulgour épicé

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	300	9 g	43 g	4 g	9 g	10 g

Ingrédients

- o 200g de boulgour
- o 1 tasse de bouillon de légumes chaud
- o 1 cuillère à café de cumin moulu
- o 1 cuillère à café de cannelle moulue
- o zeste et jus d'un demi citron
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 oignon rouge, finement tranché
- o Boîte de 200 g de pois chiches égouttés
- o Pot de 100 g de poivron grillés en conserve
- o 1 bouquet de coriandre (pour ses feuilles seulement)

Préparation

1. Dans un grand bol, recouvrez le boulgour de bouillon. Couvrez de film alimentaire et faites cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes. Mettez le bol de côté pendant 5 minutes alors qu'il est toujours couvert. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette avec du cumin, de la cannelle, du zeste de citron, du jus et de l'huile d'olive, puis assaisonnez.
2. Ajoutez l'oignon, les pois chiches, les poivrons et la coriandre et le boulgour cuit. Servez chaud ou froid selon vos préférences.



Pois chiches, poivrons et boulgour épicé

Salade de carottes rôties et haricots avec feta

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	437	26 g	41 g	16 g	14 g	13 g

Ingrédients

- o 500g de petites carottes
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 90g de haricots verts coupés en deux
- o 200g de haricots blancs, égouttés et rincés
- o 1/2 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- o 100g de fromage feta
- o 1 petit bouquet de menthe, en morceaux

Préparation

1. Chauffez le four à 220 degrés Celcius. Mettre les carottes dans un grand plat, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, puis bien assaisonner. Rôtir environ 30 minutes jusqu'à ce que les carottes aient un aspect doré, en les retournant à mi chemin.
2. Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes. Égouttez, laissez refroidir sous l'eau froide, puis égouttez à nouveau. Mélangez les haricots verts, les haricots, le reste de l'huile, l'oignon et la feta, puis assaisonnez. Ajoutez les carottes et la menthe avant de servir.



Salade de carottes rôties et haricots avec feta

Salade de betterave méditerranéenne épicée

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	548	20 g	58 g	6 g	23 g	11 g

Ingrédients

- o 8 bébés betteraves crues, ou 4 moyennes
- o 1/2 cuillère à soupe de zaatar
- o 1/2 cuillère à soupe de sumac
- o 1/2 cuillère à soupe de cumin moulu
- o 400g de pois chiches, égouttés et rincés
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 cuillère à café de zeste de citron
- o 1/2 cuillère à café de jus de citron
- o 200g de yaourt grec
- o 1 cuillère à soupe de pâte de harissa
- o 1 cuillère à thé de flocons de piments rouges écrasés
- o feuilles de menthe, hachées

Préparation

1. Chauffez le four à 220 degrés Celcius. Coupez les betteraves en deux ou en quatre selon la taille. Mélangez les épices ensemble. Sur une grande plaque à pâtisserie, mélanger les pois chiches et la betterave avec de huile. Assaisonnez de sel et saupoudrer d'épices. Mélangez à nouveau. Faites chauffer pendant 30 minutes.
2. Pendant la cuisson des légumes, mélangez le zeste et le jus de citron avec le yaourt. Remuez la harissa et étalez-la dans un bol. Garnir de betteraves et de pois chiches et parsemez de flocons de piments rouges et de menthe.



Salade de betterave méditerranéenne épicée

Légumes grillés avec purée de haricots

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	314	16 g	33 g	9 g	19 g	11 g

Ingrédients

- o 1 poivron, épépiné et coupé en quartiers
- o 1 aubergine, tranchée dans le sens de la longueur
- o 2 courgettes, tranchées dans le sens de la longueur
- o 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o Pour la purée
 - 400g de haricots rincés
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - 100 ml de bouillon de légumes
 - 1 cuillère à soupe de coriandre hachée

Préparation

1. Faites chauffer le gril. Déposez les légumes sur une poêle et badigeonner légèrement d'huile. Grillez les légumes jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés. Retournez-les par la suite et badigeonnez-les d'huile à nouveau avant de les griller jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
2. Pendant ce temps, mettez les haricots dans une casserole avec l'ail et le bouillon. Porter à ébullition, puis laissez mijoter, à découvert, pendant 10 minutes. Écrasez grossièrement avec un presse-purée. Répartissez les légumes et la purée dans 2 assiettes, arrosez d'huile et saupoudrez de poivre et de coriandre avant de servir.



Légumes grillés avec purée de haricots

Tranches d'aubergine et houmous

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	552	37 g	49 g	10 g	17 g	17 g

Ingrédients

- o 1 aubergine, tranchée dans le sens de la longueur
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 150g de houmous
- o 50g de noix grillées
- o 40g de persil haché
- o 100g de tomates cerises, coupées en 4
- o jus extrait d'un demi citron

Préparation

1. Déposez l'aubergine sur une plaque à pâtisserie. Ajouter l'huile d'olive, puis assaisonnez. Grillez pendant 15 minutes, en retournant deux fois jusqu'à cuisson complète.
2. Tartinez le houmous sur les tranches d'aubergine. Grillez à nouveau pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles aient une apparence dorée.
3. Ajoutez les noix, le persil et les tomates dans un bol, assaisonnez, puis ajouter le jus de citron avant de servir.



Tranches d'aubergine et houmous

Poivrons farcis

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	642	29 g	62 g	4 g	23 g	6 g

Ingrédients

- o 4 poivrons (ne pas couper en tranches)
- o 140g de couscous
- o 50g de noix grillées
- o poignée d'olives noires
- o 100g de fromage feta haché, émietté
- o 100g de tomates cerises, coupées en quartiers
- o 4 c. à soupe de basilic

Préparation

1. Chauffez le four à 200 degrés Celcius. Placez les poivrons sur une assiette et chauffez au micro-ondes à feu moyen pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Déposez sur une plaque à pâtisserie,
2. Pendant ce temps, placez le couscous dans un bol et couvrez de 125 ml d'eau bouillante. Remuez, couvrez le bol et laissez reposer 10 minutes. Émiettez le couscous avec une fourchette, puis incorporez les noix, les olives, la feta, les tomates et le basilic. Faites farcir la mélange de couscous dans les poivrons et faites cuire au four pendant 10 minutes.



Poivrons farcis

Recette aubergine et lentille

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	444	20 g	52 g	12 g	17 g	19 g

Ingrédients

- o 1 aubergine, tranchée dans le sens de la longueur
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 70g de lentilles
- o 2 oignons, finement hachés
- o 2 gousses d'ail finement hachées
- o 150 g de courge musquée cuite
- o 200 g de tomates hachées
- o 1/2 petit paquet de feuilles de basilic
- o 60g de fromage feta

Préparation

1. Chauffez le four à 220 degrés Celcius. Ajoutez de l'huile de chaque côté de l'aubergine. Déposez sur des plaques à pâtisserie, assaisonnez et faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-chemin. Faites cuire les lentilles en suivant les instructions de l'emballage.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les oignons et l'ail et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la courge, les tomates, et un peu d'eau. Laisser mijoter 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Incorporez les lentilles, le basilic et assaisonnez.
3. Déposez une couche de lentilles dans le plat de cuisson, puis les tranches d'aubergine et répétez pour en faire des couches. Ajoutez la feta et cuire le tout au four pendant 15 minutes supplémentaire jusqu'à ce que le fromage ait une apparence dorée. Servez.



Recette aubergine et lentille

Falafel au taboulé

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	653	36 g	67 g	4 g	17 g	6 g

Ingrédients

- o 8 falafels prêts à l'emploi
- o 100g de couscous
- o 1 gros citron, incluant son zeste et son jus
- o 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 1 oignon de printemps, finement tranchés
- o 1 concombre, coupé en deux
- o petit bouquet de menthe, haché
- o bouquet de persil, feuilles grossièrement hachées
- o 4 cuillères à soupe de yaourt grec

Préparation

1. Faites cuire les falafels selon les instructions de l'emballage et préparez la bouilloire. Posez le couscous dans un grand bol, versez-y 300 ml d'eau bouillante, couvrez puis laissez reposer 5 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Émiettez le couscous avec une fourchette, puis incorporez le zeste de citron, le jus de citron, l'huile d'olive, les oignons de printemps, le concombre, la menthe et les trois quarts du persil. Versez le tout dans un grand plat.
3. Mélangez le reste du jus de citron et le persil dans le yaourt, puis versez dans un petit bol. Servir le falafel chaud avec la salade de couscous et la sauce au yaourt sur le côté.



Falafel au taboulé

Salade de courges & lentilles

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	409	14 g	58 g	9 g	17 g	13 g

Ingrédients

- o 500g de courge musquée coupée en dés
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 1 cuillère à café de feuilles de basilic
- o 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- o 400g de lentilles en conserve
- o 1/2 oignon rouge tranché
- o 50g d'épinards
- o 75g de tomates cerises coupées en deux
- o 20g de fromage feta
- o 1 cuillère à soupe de graines mixtes

Préparation

1. Chauffez le four à 200 degrés Celcius. Sur une plaque à pâtisserie, placez la courge musquée, l'huile d'olive, la gousse d'ail, le basilic et assaisonnez. Rôtir le tout de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
2. Mélangez le vinaigre, 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, la moutarde à l'ancienne et 1-2 cuillères à soupe d'eau. Égouttez l'eau des lentilles en conserve et ajoutez l'oignon rouge, les épinards et les tomates.
3. Répartissez les lentilles dans les assiettes. Ajoutez la courge musquée, puis faites émietter le fromage feta et saupoudrez de graines mixtes avant de servir.



Salade de courges & lentilles

Salade de pâtes grecque

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	554	26 g	64 g	7 g	19 g	9 g

Ingrédients

- o 300g de pâtes de blé entier (au choix)
- o 225g de pousses d'épinards
- o 250g de tomates cerises coupées en deux
- o 100g d'olives noires
- o 200g de fromage feta
- o 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Versez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante et faites bouillir pendant 10 minutes. Ajoutez les épinards, mélangez bien et faites bouillir encore 2 minutes. Égouttez dans une passoire.
2. Versez les tomates, les olives et la feta dans un grand bol, ajoutez beaucoup de poivre noir et arrosez d'huile d'olive.
3. Incorporez les pâtes égouttées et les épinards avant de servir.



Salade de pâtes grecque

Soupe aux carottes, patates douces et gingembre

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	302	17 g	30 g	6 g	6 g	4 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 oignon
- o 1 morceau de racine de gingembre râpé
- o 1 patate douce
- o 3 carottes moyennes
- o 50g d'amandes en poudre
- o 600ml de bouillon de légumes
- o Garniture
 - 2 cuillères à soupe de yaourt grec
 - 2 cuillères à soupe de pistaches, hachées
 - 2 cuillères à soupe de rondelles de pommes séchées
 - sel et poivre

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une casserole et ajoutez le gingembre et l'oignon. Remuez à feu moyen, faites cuire l'oignon et le gingembre pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez le reste des ingrédients et faites couvrir.
2. Laissez mijoter pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres. À l'aide d'un robot culinaire, mélangez soigneusement la soupe jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse.
3. Faites servir dans 2 bols et ajoutez le yaourt grec. Ajoutez du poivre, les noix et les morceaux de pomme.



Soupe aux carottes, patates douces et gingembre

Œuf cocotte tomate épicé

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	417	17 g	47 g	7 g	19 g	5 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 2 oignons rouges, hachés
- o 1 piment rouge, épépiné et haché
- o 1 gousse d'ail, tranchée
- o 1 petit bouquet de coriandre, tiges et feuilles hachées séparément
- o 800g de tomates cerises
- o 4 œufs
- o pain brun, pour servir

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle recouverte, puis faites cuire les oignons, le piment, l'ail et les tiges de coriandre pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporer les tomates, puis laisser mijoter pendant 8-10 minutes.
2. Casser 4 œufs, ajoutez un couvercle sur la casserole, puis faites cuire à feu doux pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût.
3. Parsemez de feuilles de coriandre et servez avec du pain.



Œuf cocotte tomate épicé

Haricots & herbes à l'ail de Malte

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	394	14 g	53 g	12 g	16 g	15 g

Ingrédients

- o 7-8 petites carottes
- o petit quartier d'aubergine, coupé en morceaux
- o 2 gousses d'ail écrasées
- o 1 cuillère à café de graines de fenouil
- o 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- o 1 pot de haricots
- o 2 cuillères à soupe de haricots noirs
- o 1 petit poireau, tranché
- o 1 cuillère à café de sel
- o pousses de pois, pour servir

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez les poireaux et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le fenouil et l'ail et laissez-les ramolir à feu doux. Incorporez ensuite les haricots et les flocons d'avoine.
2. Rôtir les légumes avec un peu d'huile de la poêle et ajoutez du sel.
3. Lorsque les légumes sont cuits, répartissez-les dans les assiettes. Placez une portion de haricots à côté et ajoutez l'avoine et l'huile restante. Servez avec des pousses de pois.



Haricots & herbes à l'ail de Malte

Bol du Bouddha aux légumes épicés

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	358	11 g	48 g	10 g	15 g	10 g

Ingrédients

- o 1 petite betterave, crue, pelée, râpée
- o 1/2 boîte de pois chiches
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, coupé en dés
- o 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- o 1/2 cuillère à café de sumac moulu
- o 1 courgette, tranchée
- o 1 petite carotte, tranchée
- o 1/2 poivron vert, tranché
- o 200g de tomates hachées en conserve
- o 250g de quinoa en sachet
- o 1 cuillère à soupe de yaourt de soja,
- o 1/2 cuillère à café de sumac
- o 2 cuillères à soupe de graines de citrouille

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez la carotte et laissez cuire encore 4 à 5 minutes. Ajoutez les tomates, les épices, les courgettes, du poivre et du sel, et laissez cuire encore 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Laissez refroidir.
2. Placez le mélange dans 2 bols. Répartissez le yaourt entre eux et saupoudrez de sumac. Ajoutez les graines de citrouille avant de servir.



Bol du Bouddha aux légumes épicés

Œufs au four portugais

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	264	10 g	25 g	13 g	16 g	6 g

Ingrédients

- o 4 œufs
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 oignon, haché finement
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 1 petite aubergine
- o 1 poivron vert
- o 1 carotte moyenne tranchée
- o 1 boîte de tomates hachées
- o 1 cuillère à café d'origan séché
- o 1 cuillère à café de miel
- o 1 cuillère à soupe de sel

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et l'ail et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les légumes et laissez cuire 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates, l'origan, le sel et le miel et faites cuire 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
2. Préchauffer le four à 200 ° C & graissez une petite cocotte. Versez la sauce tomate et les légumes au fond du plat. Formez 4 creux dans la sauce avec le dos d'une cuillère et cassez les œufs dans chacun des creux.
3. Faites cuire le mélange au four pendant 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits selon vos préférences.



Ovos à quatro português

Mhancha marocaine aux patates douces et poivrons

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	388	13 g	57 g	12 g	11 g	8 g

Ingrédients

- o 6 feuilles de pâte filo
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- o Pour la garniture
 - 1 cuillère à café d'huile d'olive
 - 1 oignon rouge, haché finement
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - 1/2 cuillère à café de cumin moulu
 - 1 cuillère à café de coriandre moulue
 - 1 patate douce, coupée en cubes
 - 1 poivron rouge, tranché
 - 1/2 piment rouge, épépiné, coupé en dés
 - 1 poignée de chou frisé

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile. Ajoutez l'oignon et remuez pendant 3-4 minutes. Ajoutez la patate douce, le poivron, le piment et les épices et remuez à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Ajouter le chou frisé et remuer pendant 4 minutes supplémentaire. Laissez refroidir.
2. Préchauffer le four à 200 degrés Celcius et graissez une plaque à pâtisserie. Déposer les feuilles de filo sur une plaque à pâtisserie. Badigeonnez d'huile et enroulez la garniture avec la pâte de manière à créer une saucisse fine.
3. Saupoudrez d'amandes et faites cuire au four pendant 25 minutes.



Mhancha marocaine aux patates douces et poivrons

Salade de lentille & fenouil

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	415	20 g	40 g	9 g	19 g	8 g

Ingrédients

- o 250g de lentilles cuites
- o 3 cuillères à café d'huile d'olive
- o 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- o 1 citron, uniquement pour son zeste
- o 1 bulbe de fenouil, tranché
- o 9-10 petites tomates italiennes, tranchées
- o 7-8 olives noires, tranchées
- o sel
- o persil
- o pain brun, pour servir

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 degrés Celcius et graissez une plaque à pâtisserie. Déposez les tranches de fenouil sur le plateau et arrosez avec 1 cuillère à café d'huile et un peu de sel. Laissez rôtir pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et un peu croustillants.
2. Mélangez les lentilles avec les olives et les tomates et répartissez dans deux assiettes. Mélangez le jus de citron avec l'huile et le vinaigre balsamique. Placez le fenouil sur les lentilles et ajoutez la vinaigrette.
3. Servez avec du pain et du persil frais.



Salade de lentille & fenouil

Plat aux courgettes et gnocchis

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	355	20 g	40 g	9 g	19 g	8 g

Ingrédients

- o 2 cuillères à café d'huile d'olive
- o 1 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- o 1/2 boîte de pois chiches
- o 250g de gnocchis
- o 1 petite courgette, tranchée
- o 1 citron, pour son zeste uniquement
- o 1 cuillère à café d'origan séché
- o 1 cuillère à café de sel
- o 1 grosse poignée de chou frites

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les gnocchis, les courgettes, les pois chiches et le zeste de citron dans la poêle, avec un peu d'eau. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que les gnocchis soient gonflés et d'apparence dorée. Ajoutez le chou frisé et remuez
2. Ajoutez de l'huile d'olive supplémentaire juste avant de servir.



Plat aux courgettes et gnocchis

Volaille

Poulet cuit espagnol

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	508	15 g	51 g	6 g	40 g	6 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe de pâte de harissa
- o 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o 250g de poitrine de poulet
- o 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- o 1 poivron, tranché
- o 50g de fromage feta
- o 25g d'amandes grillées
- o 100g de couscous, cuit selon les instructions de l'emballage

Préparation

1. Chauffez le four à 200 ° C. Dans un grand bol, mélangez la pâte d'harissa et le vinaigre, puis ajoutez le poulet, le poivron et les oignons. Répartissez le mélange dans un grand plat et faites rôtir pendant 35 minutes en retournant au moins une fois.
2. Dans les 10 dernières minutes, ajoutez les poivrons et la feta, puis saupoudrez d'amandes juste avant la fin de la cuisson. Servez avec le couscous.



Poulet cuit espagnol

Salade poulet & avocat

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	396	26 g	15 g	4 g	31 g	9 g

Ingrédients

- o 2 poitrines de poulet (sans peau)
- o 2 cuillères à café d'huile d'olive (dont 1 pour la salade)
- o 2 cuillères à café de paprika fumé
- o Pour la salade
 - 1 petit avocat, coupé en dés
 - 1/2 cuillère à café de vinaigre balsamique
 - 1/2 cuillère à soupe de persil haché
 - 120g de tomates hachées
 - un demi-petit oignon rouge, tranché finement

Préparation

1. Chauffer le gril à feu moyen. Ajoutez 1 cuillère à café d'huile d'olive et le paprika au poulet. Faites cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
2. Mélangez les ingrédients de la salade, assaisonnez et ajoutez le reste de l'huile. Coupez le poulet en tranches et servez avec la salade.



Salade poulet & avocat

Poulet aux agrumes & couscous

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	468	17 g	43 g	3 g	36 g	5 g

Ingrédients

- o 2 poitrines de poulet (sans peau)
- o 1 citron (pour son jus)
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 cuillère à café de piment séché
- o 2 gousses d'ail écrasées
- o Pour le couscous
 - 100g de couscous
 - 40g de raisins secs
 - 125 ml de bouillon de légumes chaud
 - 40 g d'olives noires dénoyautées
 - 200 g de pois chiches égouttés
 - 1 cuillère à soupe de persil haché

Préparation

1. Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, les piments et l'ail. Laissez mariner pendant 15 minutes et servez la moitié sur le poulet.
2. Pendant ce temps, mettez le couscous et les raisins secs dans un bol, puis versez l'autre moitié du mélange précédent. Couvrez le bol de film alimentaire et laissez reposer pendant 5 minutes.
3. Faites chauffer une poêle, ajoutez le poulet mariné et faites cuire 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Faites émietter le couscous avec une fourchette et incorporez les olives, les pois chiches, et le persil. Assaisonnez avant de servir.



Poulet aux agrumes & couscous

Fusion poulet & pêche

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	384	22 g	20 g	19 g	26 g	3 g

Ingrédients

- o 200g de poitrine de poulet
- o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 2 pêches mûres, dénoyautées et coupées en quartiers
- o 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- o 1/2 cuillère à soupe de miel
- o 1/2 piment rouge, haché finement
- o 55g de salade d'herbes
- o 50g de fromage feta émietté
- o brocoli / haricots verts à servir (optionnel)

Préparation

1. Faites chauffer une poêle. Placez le poulet dans 1/2 cuillère à soupe d'huile et assaisonnez. Faites cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le tout soit bien cuit. Ajoutez à une assiette.
2. Placez les tranches de pêche dans 1/2 cuillère à soupe d'huile et ajoutez du poivre. Grillez de 1 à 2 minutes en retournant la pêche à mi-chemin.
3. Mélangez l'huile d'olive restante, le vinaigre, le miel et le piment. Versez sur la salade d'herbes. Déposez le poulet avec les tranches de pêche sur le dessus et parsemez de feta avant de servir.



Fusion poulet & pêche

Poulet au four & salade de tapenade

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	383	20 g	22 g	5 g	32 g	6 g

Ingrédients

- o 2 poitrines de poulet
- o 1/2 boîte de haricots blancs
- o 1/2 poivron rouge, tranché finement
- o 1/2 oignon rouge, tranché finement
- o 100g de pousses d'épinards
- o 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- o Garniture
 - 2 cuillères à soupe d'olives
 - 1 gousse d'ail
 - 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 citron, pour son zeste et son jus
 - petit bouquet de persil
 - petit brin de romarin
 - sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 degrés Celcius et graissez une plaque à pâtisserie. Aplatis les poitrines de poulet jusqu'à ce qu'elles fassent 1 cm d'épaisseur. Déposer sur la plaque à pâtisserie.
2. Avec un robot culinaire, mélangez l'ail, l'huile, les olives, le jus et le zeste de citron, et les herbes pour en faire une pâte. Répartissez le mélange sur le poulet puis cuire pendant 16 à 18 minutes. Laisser reposer en séparez en 2 morceaux.
3. Dans un bol, mélanger les haricots égouttés, l'oignon, le poivre, le persil, le jus de citron, le zeste, l'huile et assaisonnez. Servez la salade de haricots sur des assiettes, ajouter les feuilles d'épinards, le poulet et le vinaigre.



Poulet au four & salade de tapenade

Poulet fumé espagnol aux amandes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	232	6 g	16 g	1 g	31 g	6 g

Ingrédients

- o 2 poitrines de poulet, coupées en lanières
- o 1/2 boîte de pois chiches
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 poivron vert, tranché finement
- o 1 oignon rouge, tranché finement
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 1 cuillère à soupe d'amandes, hachées grossièrement
- o 1/2 boîte de tomates en morceaux
- o 1 petit bouquet de persil, haché
- o 1 cuillère à café de sel
- o 2 cuillère à café de paprika

Préparation

1. Chauffez l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajoutez les poitrines de poulet et cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils aient une apparence dorée. Retirez le poulet de la poêle, réduisez le feu et ajoutez les oignons et l'ail. Remuer pendant 4-5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, puis ajouter le paprika.
2. Ajoutez les lanières de poivrons et remettez le poulet dans la poêle. Ajoutez les tomates, du sel et laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes.
3. Ajoutez les pois chiches et remuez pour les réchauffer. Dans un bol séparé, mettez les amandes et les pois chiches avec une pincée de paprika et remuez. Servez ensuite le tout dans des assiettes avec du persil.



Poulet fumé espagnol aux amandes

Poulet et jambon avec pommes de terre nouvelles

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	332	12 g	30 g	2 g	28 g	4 g

Ingrédients

- o 225g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- o 100g de haricots verts, tranchés
- o 2 poitrines de poulet (sans peau)
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 2 tranches de jambon de Parme
- o 1 gousse d'ail écrasé
- o 1/2 citron (pour son jus)

Préparation

1. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez les haricots verts durant les 2 dernières minutes.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et ajoutez le jambon. Faites cuire pendant 2 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirez le jambon et ajoutez de l'huile sur la poêle, et cuire les poitrines de poulet pendant 3 minutes en retournant à mi-chemin. Posez ensuite dans une assiette.
3. Ajoutez l'ail et le jus de citron. Ajoutez finalement les haricots, les pommes de terre et le jambon avant de servir.



Poulet et jambon avec pommes de terre nouvelles

Poulet marocain & purée de pomme de terre douce

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	384	12 g	30 g	2 g	28 g	4 g

Ingrédients

- o 250g de patates douces coupées en cubes
- o 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- o 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- o 2 poitrines de poulet
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, tranché finement
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 100 ml de bouillon de poulet ou de légumes
- o 1 cuillère à café de miel
- o 1/2 citron (pour son jus)
- o poignée d'olives dénoyautées ou entières
- o 10g de coriandre, hachées

Préparation

1. Faites bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mélangez le cumin et la cannelle avec du poivre moulu, puis saupoudrez sur le poulet. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, puis faites cuire le poulet 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il ait une apparence dorée.
2. Retirez le poulet de la poêle. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bouillon, le miel, le jus de citron et les olives. Remettez ensuite le poulet dans la poêle, puis laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3. Écrasez les pommes de terre avec 1 cuillère à soupe d'huile et assaisonnez. Coupez le poulet en tranches et ajoutez la coriandre avant de servir.



Poulet marocain & purée de pomme de terre douce

Spaghetti à la crème de champignon et poulet

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	465	12 g	30 g	2 g	28 g	4 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe de beurre
- o 1 cuillère à soupe de farine
- o 300ml de lait
- o 1 cuillère à café de sel
- o 2 poitrines de poulet, tranchées
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 150g de champignons de Paris, tranchés
- o 200g de spaghettis
- o basilic, pour servir (facultatif)

Préparation

1. Faites cuire les spaghettis selon les instructions du paquet.
2. Dans une petite casserole, ajoutez la farine, le beurre et le lait. Remuez pendant 6 à 7 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épaissi.
3. Dans une poêle, ajoutez les tranches de poulet. Faites chauffer 3-4 minutes puis ajoutez les champignons. Faites chauffer pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Égouttez les spaghettis, ajoutez la sauce et incorporez le poulet et les champignons. Servez immédiatement.



Spaghetti à la crème de champignon et poulet

Casserole au poulet et amandes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	455	19 g	32 g	11 g	37 g	10 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 2 poitrines de poulet, tranchées
- o 1 oignon, coupé en deux et tranché
- o 1 poivron vert, tranché
- o 3 cuillères à soupe de pois chiches
- o 1 boîte de tomates hachées
- o 300 ml de bouillon de légumes
- o 1 cuillère à café de sel
- o 1 cuillère à café de miel
- o 1 cuillère à café de graines de fenouil
- o 1 cuillère à soupe d'amandes, hachées grossièrement
- o persil frais à servir (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et remuer pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les tranches de poitrine de poulet et augmentez le feu pour la cuisson du poulet. Ajoutez ensuite le poivron, les pois chiches et les tomates. Ajouter le miel, le fenouil et le sel et remuez. Couvrez avec un couvercle et laissez mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
2. Servez dans deux bols avec du persil. Saupoudrez d'amandes hachées avant de servir.



Casserole au poulet et amandes

Orzo au poulet épicé méditerranéen

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	505	10 g	53 g	6 g	53 g	4 g

Ingrédients

- o 4 cuisses de poulet (sans peau)
- o 150g d'orzo
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, haché finement
- o 1 poivron rouge, tranché
- o 1 poivron vert, tranché
- o 1 boîte de tomates en morceaux
- o 1 cuillère à café de sel

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez les cuisses de poulet et faites cuire pendant 2-3 minutes en retournant à mi-chemin.
2. Réduisez l'intensité du feu et ajoutez l'oignon et les poivrons. Remuez jusqu'à ce que le tout soit ramolli. Ajoutez le sel et les tomates et portez à ébullition.
3. Préchauffer le four à 200 degrés Celcius et faites cuire le poulet au four pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Vers la fin du temps de cuisson, faites également cuire l'orzo selon les instructions du paquet. Égouttez et mélangez avec le poulet juste avant de servir.



Orzo au poulet épicé méditerranéen

Poulet au citron et à l'ail

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	278	11 g	8 g	2 g	42 g	2 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 4 cuisses de poulet sans peau
- o 1 oignon, coupé en deux et tranché
- o 2 gousses d'ail écrasées
- o 1 citron, pour son zeste uniquement
- o 1 citron coupé en tranches
- o 1 branche de céleri, tranchée
- o 5-6 champignons de Paris, tranchés
- o 1 poignée d'olives noires

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celcius et graisser une cocotte de taille moyenne.
2. Intégrez le zeste de citron, l'huile et l'ail dans les cuisses de poulet en pressant avec vos mains. Placez l'oignon émincé et le céleri au fond de la cocotte avec le citron. Déposez les cuisses de poulet et cuire au four pendant 30 minutes.
3. Ajoutez ensuite les champignons et les olives après la demi-heure. Continuez à cuire encore 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les champignons soient ramollis.
4. Servez avec un plat d'accompagnement (riz ou pommes de terre au choix).



Poulet au citron et à l'ail

Paella au poulet

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	563	16 g	62 g	5 g	38 g	7 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 2 filets de poitrine de poulet, coupés en morceaux
- o 2 oignons, finement tranchés
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 140g de chorizo, tranché
- o 1 cuillère à café de curcuma
- o 1 pincée de safran
- o 1 cuillère à café de paprika
- o 300g de riz pour la paella
- o 850 ml de bouillon de légumes chaud
- o 200 g de petits pois surgelés
- o 1/2 petit paquet de persil, haché, pour servir

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Ajoutez le poulet faites cuire selon vos préférences avant de transférer dans une assiette. Réduisez le feu à doux, ajoutez les oignons et faites cuire lentement jusqu'à ce qu'ils soient ramollis (environ 10 minutes).
2. Ajoutez l'ail, remuer pendant 1 minute, puis ajoutez le chorizo et laissez cuire. Ajoutez ensuite les épices et le riz, et remuez pendant environ 2 minutes avant de verser le bouillon chaud. Portez le tout à ébullition, ajoutez le poulet et laissez mijoter 20 minutes de plus en remuant de temps en temps.
3. Ajouter les petits pois et laissez mijoter 5 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit et que le poulet soit tendre. Assaisonnez et servez avec du persil haché.



Paella au poulet

Viande

Chorizo espagnol & soupe aux pois chiches

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	548	25 g	48 g	2 g	28 g	9 g

Ingrédients

- o 400g de tomates hachées
- o 110g de saucisse chorizo
- o 1 tasse de chou frisé
- o flocons de piments rouges écrasés
- o 410g de pois chiches, égouttés et rincés
- o 1 cube de bouillon de légumes
- o pain brun, pour servir

Préparation

1. Placez une casserole de taille moyenne sur le feu et versez les tomates, puis un verre d'eau. Pendant que les tomates chauffent, coupez le chorizo en gros morceaux (en enlevant la peau) et déchiquetez le chou.
2. Ajoutez le chorizo et le chou dans la casserole avec les piments et les pois chiches, puis ajoutez ensuite le cube de bouillon. Mélangez le tout, couvrez et laissez bouillir à feu vif pendant 6 minutes. Versez dans des bols et servez avec du pain.



Chorizo espagnol & soupe aux pois chiches

Moussaka

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	577	27 g	46 g	6 g	41 g	8 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, haché finement
- o 1 gousse d'ail, hachée finement
- o 250g de bœuf haché maigre
- o 200g de tomates en conserve
- o 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- o 1 cuillère à café de cannelle moulue
- o 200g de pois chiches
- o 100g de fromage feta, émietté
- o Menthe séchée
- o Pain brun, pour servir

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon et l'ail et faire frire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la viande hachée et chauffer pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elle ait une couleur dorée.
2. Versez les tomates dans la casserole et incorporez la purée de tomates et la cannelle. Laissez mijoter la viande hachée pendant 20 minutes. Ajoutez les pois chiches à mi-cuisson.
3. Saupoudrer de feta et de menthe séchée une fois le temps écoulé. Servir avec du pain grillé.



Moussaka

Pot au chorizo espagnol

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	285	27 g	46 g	6 g	41 g	8 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 oignon, haché finement
- o 2 poivrons verts, tranchés
- o 70-90g de chorizo haché
- o 1 boîte de tomates en morceaux
- o 1 cuillère à café d'origan séché
- o 9-10 pommes de terre nouvelles, coupées en cubes et cuites à la vapeur
- o coriandre, hachée, pour servir

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Ajoutez le chorizo et cuire 4 à 5 minutes. Ajoutez ensuite le poivron et faites cuire encore 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il ramollisse un peu.
2. Ajoutez les tomates, les pommes de terre et l'origan à la poêle et laissez le tout mijoter. Cuire pendant 5 minutes, puis servir avec de la coriandre sur le dessus.



Pot au chorizo espagnol

Bol de riz à l'agneau et aux pignons de pin

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	557	21 g	54 g	9 g	37 g	6 g

Ingrédients

- o 250g de riz basmati prêt à l'emploi
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 oignon, haché finement
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 1 petite courgette, tranchée ou coupée en cubes
- o 1 carotte moyenne, tranchée ou coupée en cubes
- o 1 boîte de tomates en morceaux
- o 1 cuillère à café de sel
- o 200g de gigot d'agneau coupé en cubes
- o 1 cuillère à soupe de pignons de pin
- o Roquette

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez les morceaux d'agneau et cuire jusqu'à ce qu'ils aient une apparence dorée. Retirez de la poêle et gardez-les au chaud.
2. Réduisez le feu, puis ajoutez l'oignon et l'ail. Faites cuire de 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez ensuite les carottes et faites cuire encore 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres. Ajoutez les courgettes, puis les tomates et du sel. Remuez le tout ensemble et laissez mijoter.
3. Remettez l'agneau dans la poêle et faites cuire encore 5 à 6 minutes. Servez l'agneau avec du riz (cuit avec du curcuma pour ses propriétés anti-inflammatoires) et de la roquette.



Bol de riz à l'agneau et aux pignons de pin

Ragoût d'agneau et betteraves

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	510	21 g	54 g	9 g	37 g	6 g

Ingrédients

- o 200g de collier d'agneau
- o 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- o 1 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 2 carottes moyennes, coupées en deux et tranchées
- o 1 betterave moyenne, pelées et coupées
- o 1 c.à thé de cumin
- o 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- o 1/2 cuillère à café de cannelle
- o 1/2 cuillère à café de curcuma
- o 2 poignées de chou râpé
- o 400 ml de bouillon de légumes
- o 1 cuillère à soupe de graines de citrouille
- o 150g de couscous
- o 300 ml de bouillon de légumes
- o 1 cuillère à café de romarin haché
- o 1/2 cuillère à café d'estragon séché

Préparation

1. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole et ajoutez l'oignon et l'ail. Remuez à feu moyen pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez la betterave, la carotte et les épices. Faites cuire à feu doux, ajoutez le bouillon et placez un couvercle à mi-chemin.
2. Lorsque les légumes sont presque cuits, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les morceaux d'agneau et faites frire à feu vif jusqu'à ce qu'ils aient une apparence dorée. En même temps, incorporez les herbes et le bouillon de légumes chaud dans le couscous. Couvrez de film et laissez le couscous absorber le bouillon.
3. Ajoutez l'agneau aux légumes dans la casserole et remuez jusqu'à cuisson complète. Émiettez le couscous avec une fourchette et servez sur 2 assiettes. Déposer finalement l'agneau et les légumes sur le dessus, et ajoutez des graines de citrouille avant de servir.



Ragoût d'agneau et betteraves

Avocat, basilic et jambon fumé

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	421	16 g	45 g	2 g	26 g	12 g

Ingrédients

- o 1 avocat
- o 5-6 feuilles de basilic frais
- o 1/2 citron, pour son jus uniquement
- o 1 gousse d'ail
- o 1/4 cuillère à café de sel
- o 200g de pâtes de blé entier
- o 1 cuillère à soupe de graines de citrouille
- o 1 poignée de morceaux de jambon fumé
- o 2 poignées de feuilles de roquette

Préparation

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau en suivant les instructions.
2. Dans un mixeur, ajoutez les feuilles de basilic, l'avocat, le jus de citron et mélangez jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
3. Égouttez les pâtes et incorporez le mélange précédent. Ajoutez ensuite les morceaux de jambon sur le dessus et laissez refroidir un peu.
4. Ajoutez les feuilles de roquette et répartissez dans 2 bols. Ajoutez finalement des graines de citrouille avant de servir.



Avocat, basilic et jambon fumé

Porc, beignet de courgette & compote de pomme

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	365	16 g	21 g	9 g	33 g	3 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 2 oignons de printemps, tranchés
- o 1 courgette moyenne, râpée
- o 1 oeuf
- o 2 cuillères à soupe de farine cacao
- o 1 cuillère à soupe de lait
- o 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 2 côtelettes de porc (sans graisse)
- o 1 pomme, tranchée
- o 2 cuillères à soupe de compote de pommes
- o graines de tournesol
- o roquette, pour servir

Préparation

1. Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Mélangez la courgette, la farine, l'oeuf, le fromage et l'oignon. Faites cuire à feu moyen des deux côtés, jusqu'à ce que le mélange ait une apparence dorée. Retirez ensuite de la poêle et gardez au chaud.
2. Faites chauffer l'huile dans la poêle pour le porc, et faites cuire les côtelettes de porc pendant 5 à 6 minutes des deux côtés selon l'épaisseur de votre viande. Une alternative serait de faire cuire les côtelettes de porc au four pendant la cuisson des beignets pour gagner du temps.
3. Au moment de servir, répartissez les beignets de courgette dans 2 assiettes, ajoutez les côtelettes de porc, ainsi que quelques tranches de pommes fraîches et un peu de compote de pommes. Servez avec une salade verte ou des légumes cuits à la vapeur selon vos préférences.



Porc, beignet de courgette & compote de pomme

Steak, feta & lentilles vertes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	397	19 g	30 g	6 g	27 g	7 g

Ingrédients

- o 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- o 1 bifteck de surlonge
- o 50g de fromage feta, coupé en petits cubes
- o 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- o poignée de jeunes pousses d'épinards
- o Sachet de 250g de lentilles vertes (de Puy) cuites
- o 1 cuillère à soupe de vinaigrette balsamique
- o sel et poivre, pour assaisonner
- o une petite poignée de cresson, à servir.

Préparation

1. Chauffer une poêle à griller. Ajoutez l'huile et du sel et poivre au steak. Ajoutez l'oignon dans la poêle avec le steak et faites cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur de votre steak et la façon dont vous l'aimez cuit), et jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Placez le steak de côté et retirez également les oignons.
2. Mélangez le reste des ingrédients dans un bol. Tranchez ensuite finement le steak et mélangez-le à la salade avec les oignons.
3. Répartissez dans 2 assiettes, arrosez de vinaigrette balsamique et garnissez de cresson avant de servir.



Steak, feta & lentilles vertes

Risotto aux tomates & boulettes de viande

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	549	13 g	46 g	5 g	18 g	2 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, haché seulement
- o 7-8 boulettes de viande de bœuf
- o 200g de riz arborio pour risotto
- o 1 boîte de tomates en morceaux
- o 1 cuillère à café de sel
- o 1 cuillère à café d'origan séché
- o 400 ml de bouillon de légumes
- o basilic frais à servir

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celcius et graissez un moule à pâtisserie. Ajoutez les boulettes de viande dans le moule et faites cuire au four pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
2. Pendant ce temps, dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le riz arborio et remuez. Ajoutez ensuite les tomates en morceaux, le sel, l'origan et le bouillon. Remuez bien le tout et portez à ébullition.
3. Placez un couvercle sur la casserole et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit cuit.
4. Incorporez les boulettes de viande et répartissez dans 2 assiettes. Servez avec des feuilles de basilic sur le dessus.



Risotto aux tomates & boulettes de viande

Orzo au feta et agneau

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	468	23 g	48 g	5 g	23 g	3 g

Ingrédients

- o 8 boulettes d'agneau
- o 150g d'orzo séché
- o 150g de champignons de Paris, tranchés
- o 100g de fromage feta, coupé en cubes
- o 1 citron (pour son jus)
- o bouquet de feuilles de menthe, râpées
- o 2 poignées de pousses d'épinards
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez les boulettes de viande et faites chauffer jusqu'à ce qu'ils aient une apparence dorée.
2. Ajoutez les champignons et cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils ramollissent et que les boulettes de viande soient bien cuites.
3. Pendant ce temps, faites cuire l'orzo dans une casserole d'eau, selon les instructions du paquet.
4. Ajoutez l'orzo dans la casserole avec le jus de citron, la feta et la menthe.
5. Répartissez dans 2 assiettes et ajoutez les pousses d'épinards avant de servir.



Orzo au feta et agneau

Patatas bravas & chorizo

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	551	31 g	48 g	7 g	21 g	8 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, haché
- o 1 gousse d'ail, tranchée
- o 1 piment rouge, haché
- o une pincée de piment de Cayenne moulu
- o une pincée de paprika fumé
- o 200g de tomates en morceaux
- o 500g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux ou en quartiers
- o 125 g de chorizo

Préparation

1. Chauffez l'huile dans une poêle, puis ajoutez l'oignon, l'ail et le piment jusqu'à ce que l'oignon ramollisse. Assaisonnez ensuite de poivre et de paprika. Ajoutez les tomates et laissez mijoter le tout pendant 20 minutes jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 10 min et faites cuire le chorizo. Retirez l'excès d'huile et ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre et faites frire le tout. Versez dans un bol, puis ajoutez la sauce avant de servir.



Patatas bravas & chorizo

Poisson

Risotto à l'églefin

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	613	16 g	56 g	6 g	45 g	3 g

Ingrédients

- o 15 ml d'huile d'olive
- o 1 gros poireau, tranché finement
- o 150g de risotto (arborio ou carnaroli)
- o 350 ml de bouillon de légumes
- o 1 tasse de lait
- o 280g d'églefin fumé, et coupé en gros morceaux
- o 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- o 50g de pousses d'épinards

Préparation

1. Chauffez le four à 200 degrés Celsius. Chauffez l'huile à feu moyen dans un plat allant au four. Faites ensuite cuire le poireau pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit juste tendre. Ajoutez le risotto et remuez pendant 2 minutes supplémentaires.
2. Ajoutez le bouillon et le lait, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite l'églefin par-dessus. Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire au four pendant 18 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.
3. Ajoutez la crème fraîche et les épinards puis assaisonnez. Couvrez la casserole et laissez reposer hors du four pendant au moins 3 minutes avant de servir.



Risotto à l'églefin

Morue & couscous

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	504	9 g	65 g	5 g	38 g	5 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 oignon rouge, tranché
- o 1 gousse d'ail hachée
- o 2 cuillères à café de pâte de harissa
- o 2 filets de morue
- o 20g de chapelure régulière
- o 1/2 citron, pour son zeste son jus
- o 125g de couscous
- o 200 ml de bouillon de légumes chaud
- o bouquet de persil, haché

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez l'oignon et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajoutez l'ail et faites cuire encore 2-3 minutes. Assaisonnez et laissez de côté.
2. Pendant ce temps, chauffez le gril à feu moyen. Étalez la pâte d'harissa sur la morue, puis ajoutez la chapelure et le zeste de citron. Faites griller pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le poisson soit assez cuit.
3. Pendant la cuisson de la morue, mettez le couscous dans un bol, ajoutez-y le bouillon chaud et couvrez de film alimentaire. Laissez reposer 5 à 10 minutes, puis émiettez avec une fourchette.
4. Ajoutez le jus de citron et le persil au couscous avec l'oignon et l'ail. Servir dans des bols, avec la morue.



Morue & couscous

Saumon & yaourt à la harissa

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	540	13 g	55 g	14 g	50 g	3 g

Ingrédients

- o 100g de couscous
- o 2 cuillères à soupe de raisins secs
- o petit bouquet de coriandre, hachée
- o 2 cuillère à café de cannelle moulue
- o 200 ml de bouillon de légumes chaud
- o 1 cuillère à soupe de miel
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 2 filets de saumon
- o 1 cuillère à soupe de pâte de harissa
- o 170 g de yaourt grec

Préparation

1. Faites chauffer le gril. Placez dans un bol le couscous, les raisins secs, le coriandre, 1 cuillère à café de cannelle. Ajoutez-y le bouillon de légumes chaud et mettez de côté pendant 5 minutes.
2. Mélangez la cannelle, le miel et l'huile. Placez le saumon sur une plaque à pâtisserie, et étalez-y le mélange de miel et cannelle. Faites cuire sur le gril pendant 8 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.
3. Pendant ce temps, mélangez la harissa et le yaourt. Émiettez le couscous avec une fourchette et servez avec le saumon et le yogourt.



Saumon & yaourt à la harissa

Ciambotta & poisson bar

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	205	3 g	18 g	5 g	29 g	7 g

Ingrédients

- o 4 petits filets de poisson bar
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1/2 citron, pour son zeste seulement
- o une pincée de sel
- o tranches de citron à servir
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1 oignon, coupé en deux et tranché
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 5-6 petits poivrons, chacun coupé en 4
- o 150 g de haricots blancs
- o 1/2 boîte de tomates en morceaux
- o 1/2 cuillère à café de sel
- o 1 cuillère à café d'origan séché et de thym
- o 2 cuillère à café de vinaigre balsamique
- o 1 cuillère à café de graines de celery

Préparation

1. Mélangez le poisson avec de l'huile d'olive, du sel et le zeste de citron. Laissez de côté.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et ajoutez l'oignon et l'ail. Remuez pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez les poivrons et remuez encore pendant 3-4 minutes seulement (éviter de trop les chauffer afin qu'ils demeurent croustillants). Ajoutez ensuite les tomates en morceaux, les haricots, les épices, le sel et le vinaigre. Laissez mijoter 9 à 10 minutes pendant que vous faites cuire le poisson.
3. Faites cuire le poisson à feu doux sur un gril pendant 4-6 minutes en retournant à mi-chemin. Le côté avec la peau devrait demeurer aussi croustillant que possible.
4. Servez avec des pommes de terre, des pâtes, ou du pain selon vos préférences.



Ciambotta & poisson bar

Saumon, patates & salade de maïs

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	479	21 g	27 g	3 g	43 g	3 g

Ingrédients

- o 200g de petites pommes de terre nouvelles
- o 1 épi de maïs doux
- o 2 filets de saumon sans peau
- o 60g de tomates
- o Pour la vinaigrette
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
 - 1 échalote, finement hachée
 - 1 cuillère à soupe de câpres,
 - 1 poignée de feuilles de basilic hachées finement

Préparation

1. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en ajoutant le maïs pendant les 5 dernières minutes. Égouttez et laissez refroidir.
2. Pour la vinaigrette, mélangez le vinaigre, l'huile, l'échalote, les câpres, le basilic et assaisonnez.
3. Chauffez le gril à feu vif. Ajoutez un peu de vinaigrette sur le saumon et faites cuire, côté pelé vers le bas, pendant 7 à 8 minutes. Coupez les tomates et déposez-les sur une assiette. Coupez ensuite les pommes de terre, le maïs et posez le tout sur des assiettes. Ajoutez le saumon et arrosez le reste de la vinaigrette avant de servir.



Saumon, patates & salade de maïs

Morue croustillante au pesto & olives

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	219	4 g	17 g	1 g	30 g	1 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe de pesto vert
- o 1/2 citron (pour son zeste finement râpé)
- o 5 olives dénoyautées et hachées
- o 40 g de chapelure
- o 2 filets de morue

Préparation

1. Chauffez le four à 200 degrés Celcius. Mélangez le pesto, le zeste de citron et les olives, puis incorporez la chapelure.
2. Posez la morue sur une plaque à pâtisserie, peau vers le bas, puis ajoutez la chapelure sur chaque filet. Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la morue soit bien cuite, et d'apparence croustillante et dorée.
3. Servez avec des légumes rôtis ou une salade selon vos préférences.



Morue croustillante au pesto & olives

Salade de haricots verts, pommes de terre et thon

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	284	8 g	30 g	2 g	26 g	5 g

Ingrédients

- o 150g de pommes de terre nouvelles
- o 200g de haricots verts, coupés en deux
- o 160g de thon égoutté
- o 1 poignée de feuilles de roquette
- o Pour la vinaigrette
 - 1 cuillère à café de pâte de harissa
 - 1/2 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Mettez les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante, puis faites bouillir pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez les haricots, puis faites cuire encore 5 minutes.
2. Pendant ce temps, mélangez ensemble la harissa et le vinaigre dans un petit bol. Ajoutez l'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange consistant et épais. Égouttez les pommes de terre, puis ajoutez-y la moitié de la vinaigrette avant de laisser refroidir.
3. Émiettez le thon, puis ajoutez-le aux pommes de terre. Ajoutez le reste de la vinaigrette. puis remuez doucement. Répartissez le tout dans 2 bols et servez avec une poignée de roquette sur le dessus.



Salade de haricots verts, pommes de terre et thon

Curry de morue

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	400	14 g	38 g	10 g	33 g	5 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 oignon, haché
- o 1 gousse d'ail hachée
- o 1-2 cuillères à soupe de pâte de curry Madras
- o 400g de tomates en morceaux
- o 200 ml de bouillon de légumes
- o 2 filets de morue, coupés en morceaux
- o 200g de riz complet

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire l'oignon et l'ail pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la pâte de curry et faire frire 1 à 2 minutes supplémentaire avant de verser les tomates et le bouillon.
2. Portez le mélange à ébullition, puis ajouter le poisson. Faites cuire pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la morue s'effiloche facilement. Servez aussitôt avec du riz.



Curry de morue

Truite au couscous et aux amandes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	413	19 g	21 g	0 g	37 g	2 g

Ingrédients

- o 150 ml de bouillon de légumes chaud
- o 50g de couscous
- o 1 cuillère à soupe d'amandes
- o 2 cuillères à soupe de persil haché
- o 1 citron, pour son jus et son zeste
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 4 filets de truite désossés

Préparation

1. Dans un bol, versez le bouillon sur le couscous et couvrez de film alimentaire. Laissez le mélange de côté jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Ajoutez ensuite les amandes au couscous avec le persil, le zeste et le jus de citron et assaisonnez.
2. Faites chauffer le four à 200 degrés Celsius. Assaisonnez la truite, puis faites des sandwiches avec les filets de truite en mettant le couscous au milieu. Enveloppez les sandwiches individuellement dans du papier d'aluminium, puis faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Servez avec des pommes de terre et de la salade.



Truite au couscous et aux amandes

Salade saumon & pois chiche

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	564	21 g	52 g	3 g	47 g	11 g

Ingrédients

- o 1 gros poivron rouge, coupé en quartiers et épépiné
- o 1/2 citron, pour son zeste et son jus
- o 1 pincée de paprika fumé
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- o 100g de pousses d'épinards
- o 2 filets de saumon
- o 400g de pois chiches

Préparation

1. Faites chauffer le gril et posez les quartiers de poivrons pendant 5 minutes.. Transférez les poivrons dans un bol & laissez-les refroidir. Enlevez la peau et coupez en les poivrons en lanières. Pendant ce temps, laissez le gril allumé pour le saumon.
2. Mélangez le zeste de citron, le jus, le paprika fumé, et l'huile d'olive. Versez la moitié de cette vinaigrette sur les pousses d'épinards et répartissez dans 2 bols.
3. Assaisonnez le saumon et faites le griller pendant 5 minutes. Entre-temps, chauffez les pois chiches dans leur jus pendant 3-4 minutes avant de les mélanger avec le reste de la vinaigrette et les lanières de poivre. Mélangez avec les épinards et servez avec le saumon.



Salade saumon & pois chiche

Églefin & boulgour épicé

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	385	11 g	30 g	12 g	42 g	7 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 oignon, finement tranché
- o 2 carottes, râpées
- o 1 cuillère à café de graines de cumin
- o 1 cuillère à soupe de harissa
- o 100g de boulgour
- o 3 abricots secs, hachés
- o 1 cube de bouillon de légumes
- o 100g de pousses d'épinards
- o 2 filets d'églefin

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter les oignons et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les carottes et le cumin, et cuire pendant 2 minutes additionnelles. Incorporez la harissa, le boulgour, les abricots, et le bouillon avant de porter à ébullition. Couvrez le tout et laissez mijoter pendant 7 minutes.
2. Ajoutez les épinards et les filets d'églefin sur le dessus. Retirez le couvercle et faites cuire pendant 15-16 minutes à feu doux jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, et le boulgour tendre. Servez dans 2 assiettes.



Églefin & boulgour épicé

Sauté de crevettes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	280	18 g	6 g	3 g	25 g	2 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile
- o 100g de crevettes, décongelées
- o Gingembre (de la taille d'un pouce)
- o 1 grosse poignée de pousses de soja
- o 4 oignons nouveaux, tranchés
- o 4 œufs, battus
- o 1 cuillère à soupe de sauce soja, plus un supplément

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites sauter les crevettes à feu vif pendant 30 secondes. Ajoutez le gingembre, les pousses de soja et la moitié des oignons nouveaux avant de faire sauter pendant 30 secondes supplémentaires. Passez à feu doux et versez les œufs.
2. Laissez reposer quelques secondes, puis mélangez les œufs avec une spatule pour en faire des œufs brouillés. Ajoutez ensuite la sauce soja, le reste de l'oignon et servez.



Sauté de crevettes

Spaghetti aux crevettes, tomates et pois

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	383	2 g	58 g	8 g	28 g	6 g

Ingrédients

- o 3 cuillères à soupe de petits pois surgelés
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, coupé en dés
- o 1 cuillère à café de thym séché
- o 1/2 boîte de tomates
- o 1 cuillère à café de sel
- o 200g de crevettes cuites
- o 200g de spaghetti secs
- o Pousses de pois, pour servir

Préparation

1. Faites cuire les spaghettis selon les instructions du paquet.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les tomates en morceaux, le thym et le sel et laissez mijoter jusqu'à obtenir un mélange consistant et épais.
3. Ajoutez les petits pois (pas besoin de les décongeler), puis ajoutez les crevettes et faites chauffer pendant 3-4 minutes (évittez de trop chauffer pour ne pas que les crevettes ne deviennent trop dures). Ajoutez les spaghettis à la poêle et mélangez-les avec la sauce.
4. Servez dans 2 assiettes avec des pousses de poids.



Spaghetti aux crevettes, tomates et pois

Goûter

Pommes de terre au four & herbes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	181	7 g	28 g	1 g	4 g	3 g

Ingrédients

- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 1 cuillère à café de sel
- o 2 gousses d'ail écrasées
- o 1 petit bouquet d'aneth frais, haché grossièrement
- o 1 petit bouquet de persil frais, haché grossièrement
- o 1 petit bouquet de ciboulette fraîche
- o 2 grosses pommes de terre, coupées en dés

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 degrés Celcius. Placez une plaque à pâtisserie dans le four avec l'huile et l'ail.
2. Ajoutez les pommes de terre et faites cuire au four pendant 30 minutes.
3. Sortez les pommes de terre du four, secouez-les bien et remettez-les pour 5 minutes supplémentaires en augmentant la température à 220 ° C. Lorsqu'ils sont dorés et croustillants, retirez-les du four. Retirez l'ail et ajoutez les herbes fraîches.
4. Servez aussitôt, ou conservez au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.



Pommes de terre au four & herbes

Riz au citron et pois chiche

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	300	10 g	41 g	3 g	11 g	10 g

Ingrédients

- o 250g de lentilles en sachet prêtes à l'emploi
- o 250g de riz basmati
- o 2 cuillères à soupe de pois chiches
- o 1 cuillère à café d'huile d'olive
- o 1/2 oignon, haché finement
- o 1 citron, pour son zeste uniquement
- o 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- o 1 cuillère à café de feuilles de menthe fraîche hachées

Préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et remuez pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez tous les autres ingrédients, (sauf les feuilles de menthe) et remuez jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
2. Servez dans des assiettes en parsemant de feuilles de menthe.



Riz au citron et pois chiche

Trempepette méditerranéenne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 4

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	213	12 g	16 g	2 g	10 g	4 g

Ingrédients

- o Boîte de 400 g de haricots blancs
- o 200 g de fromage feta
- o 1 cuillère à soupe de jus de citron
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o 3 cuillères à soupe d'aneth, de menthe ou de ciboulette hachée (ou 1 cuillère à soupe chacun)

Préparation

1. Égouttez et rincez les haricots. Versez dans un robot culinaire avec de la feta, du jus de citron et de l'ail. Mélangez jusqu'à consistance lisse.
2. Ajouter l'aneth, la menthe et/ou la ciboulette, et assaisonner de poivre avant de servir.



Tremette méditerranéenne

Parfait à la fraise

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	161	4 g	23 g	13 g	9 g	2 g

Ingrédients

- o 150 g de fraises coupées en tranches
- o 1 cuillère à soupe de sucre
- o 150g de yaourt grec
- o 4 petits biscuits amaretti, écrasés

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger les fraises avec la moitié du sucre, puis les écraser grossièrement à la fourchette. Mélangez le sucre restant dans le yaourt
2. Servir dans 2 verres avec les biscuits amaretti, le yaourt et les fraises.



Parfait à la fraise

Houmous aux pois et artichauts

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 2

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	52	4 g	4 g	1 g	1 g	2 g

Ingrédients

- o 70g de petits pois surgelés
- o 50g de cœurs d'artichaut
- o 1 cuillère à café de cumin moulu
- o 1 cuillère à soupe de jus de citron
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o petite poignée de feuilles de menthe

Préparation

1. Versez les pois dans un bol ajoutez de l'eau bouillante. Laissez reposer pendant 5 minutes, bien égoutter versez dans un robot culinaire avec tous les autres ingrédients. Mixer pour en faire une purée, puis versez dans un petit bol.
2. Couvrez de film alimentaire, et réfrigérez jusqu'au moment de servir.



Houmous aux pois et artichauts

Figues au miel avec yogourt et amandes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 1

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	151	5 g	24 g	11 g	4 g	2 g

Ingrédients

- o 2 figues
- o 2 cuillères à soupe de yogourt grec
- o 1 cuillère à soupe de miel
- o 2 pincées de cannelle
- o 1 poignée d'amandes grillées

Préparation

1. Coupez les figues en deux. Posez-les sur le yaourt, puis arrosez de miel.
2. Saupoudrer de cannelle et de quelques amandes grillées



Figues au miel avec yogourt et amandes

Salade de menthe fraîche

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucune

Personnes servies : 1

Valeurs nutritives	Calories	Lipides	Glucides	Sucres	Protéines	Fibres
	60	5 g	4 g	2 g	1 g	1 g

Ingrédients

- o 200g de tomates cerises
- o 1/2 oignon rouge
- o une poignée de feuilles de menthe
- o huile d'olive extra vierge
- o zeste de citron

Préparation

1. Couper les tomates en deux et répartir sur une assiette. Hachez finement l'oignon rouge et ajoutez les feuilles de menthe.
2. Au moment de servir, arrosez la salade d'huile d'olive extra vierge, assaisonnez de sel et de poivre noir moulu, et râpez un peu de zeste de citron sur le dessus.



Salade de menthe fraîche

Que faire par la suite ?

Vous connaissez désormais plusieurs recettes anti-inflammatoires pour calmer vos maux de dos et autres douleurs chroniques, augmenter votre vitalité, et optimiser votre santé. Ce plan vous explique quels aliments choisir au supermarché, et comment les combiner pour en faire des recettes simples, délicieuses, et anti-inflammatoires.

Évidemment, il faut consommer ces aliments au sein d'une diète équilibrée. L'erreur que font plusieurs est de consommer ces recettes saines, mais en trop grande quantité. Bien qu'il existe plusieurs stratégies pour réduire sa satiété et avoir moins faim, il ne faut pas non plus abuser, et manger des quantités excessives de nourriture.

Comme plusieurs personnes souffrant du dos ou autres douleurs chroniques ont également des kilos à perdre, il faut composer des assiettes qui respectent l'apport calorique adapté aux besoins de chacun. Plus précisément, il faut ajuster le total calorique quotidien en fonction de la dépense énergétique journalière pour maigrir.

N'hésitez pas à consulter un professionnel pour une prise en charge adaptée !

Conclusion

Nous espérons sincèrement que vous allez profiter de ces recettes et de l'alimentation anti-inflammatoire pour améliorer votre santé. D'une part, ces aliments participeront à soulager votre mal de dos et autres douleurs chroniques, en plus de réduire le risque de développer des maladies comme le diabète, des maladies cardiaques et même le cancer.

Par ailleurs, ces aliments vous apporteront les macronutriments et micronutriments essentiels à une vitalité importante. En plus de se digérer facilement, ils sauront vous rassasier et vous donner l'énergie nécessaire à l'accomplissement de vos tâches quotidiennes. En prime, leur goût délicieux saura vous remonter le moral, ce qui est essentiel lorsqu'on connaît l'impact émotionnel des douleurs lombaires et chroniques.

Par contre, il ne faut pas non plus exagérer et consommer ces recettes sans modération. Ce plan alimentaire n'est pas forcément adapté à vos besoins particuliers. En effet, il ne vous dit pas combien de calories opter dans votre cas, et ne vous offre pas de suivi personnalisé.

N'hésitez pas à consulter un professionnel pour une prise en charge adaptée !

Bon appétit !

Bonus

Bonus #1 : L'alimentation consciente, ou « Mindful Eating »

« *Manger pour vivre, ou vivre pour manger ?* »

Dans cette section, on va t'apprendre à ralentir. À dire stop à notre société dont le rythme frénétique nous pousse à oublier le moment présent. Stop. Rien qu'un instant. Le temps de profiter de ton repas.

Laisse-nous introduire ici un concept qui pourrait changer ta relation avec la nourriture : L'alimentation consciente, qualifiée de « Mindful Eating » en anglais. C'est un concept à priori philosophique, mais il n'en demeure qu'il peut faire une ÉNORME différence dans tes objectifs de perte de poids.

Cette pratique nous encourage à prendre du recul, et prendre le temps de profiter du moment présent. Elle peut être comparée à la méditation pleine conscience appliquée à la nutrition. Savais-tu que ton cerveau prend conscience que tu es plein(e) seulement 20 minutes après avoir ingéré la nourriture? Si tu manges trop rapidement, tu auras consommé beaucoup trop de calories avant de ressentir un sentiment de satiété (Bonjour les regrets !).



En appliquant le « Mindful Eating », tu transformes ton alimentation en un acte volontaire et pas automatique. Tu es plus à l'écoute, ce qui te permet de différencier entre une faim réelle et émotionnelle. Et surtout, tu profites davantage de ton repas !

Voici ce qu'on te propose : Un défi 30 jours d'alimentation consciente. Nous avons 4 kg MINIMUM à éliminer, tu te souviens ? Voici ce que tu devras faire pour les 30 prochains jours (commence par appliquer les règles suivantes pour un seul repas uniquement, puis progresse en ajoutant d'autres repas au fur et à mesure) :

Règles pour le défi 30 jours « Alimentation conscience »

- Règle #1 : Pas le droit de manger debout ! Assieds-toi à chaque fois que tu manges. Idéalement, tes repas devraient être posés sur une assiette.
- Règle #2 : Pas de téléphone ou écrans pour la majorité des repas. (Bon, allez, quelques exceptions pour regarder ta série préférée, mais tu devras te concentrer sur ton repas la grande majorité du temps !) Un environnement silencieux est à préconiser lorsque possible.
- Règle #3 : Adopte une posture fière et droite lorsque tu t'apprêtes à manger. (Ton dos t'en remerciera !)
- Règle #4 : Avant de poser n'importe quel aliment dans ta bouche, prend un moment pour te poser les questions suivantes :

POURQUOI ? Pourquoi je m'apprête à manger l'aliment en question. Ai-je réellement faim, ou c'est seulement par habitude ? Mon corps me signale-t-il réellement qu'il a faim ?

QUOI ? Quel est cet aliment que je mange ? Est-il vraiment important et me permettra d'accomplir mes objectifs ? Est-il anti-inflammatoire ? La portion est-elle raisonnable, ou j'en ai mis trop dans mon assiette ? Comment vais-je me sentir après, rassasié et content, ou plutôt plein de regrets ?

COMMENT ? Dans quel contexte interne suis-je en train de consommer cet aliment ? Est-ce que je suis réellement présent(e) et en train de profiter du moment ? Ou au contraire, je suis distrait(e) et ne prête aucune attention à ce que je m'apprête de manger ?

- Règle #5 : Manges LE PLUS LENTEMENT possible ! C'est un des points les plus importants ! Assure-toi de prendre des plus petites bouchées. Et surtout, apprécie chaque bouchée, chaque saveur, chaque texture, chaque arôme, chaque épice. Tu seras surpris des sensations que cela t'apportera !
- Règle #6 : Prends des pauses aussi souvent que tu le souhaites. Tu peux même te lever et faire des exercices pour ton dos si nécessaire. Cesses de manger lorsque ton estomac sera plein (comme tu seras à l'écoute, tu capteras les signaux de ton propre corps !).



On l'oublie souvent, mais manger est un moment propice à la détente. Un moment pour soi. En adoptant la philosophie du « Mindful Eating », on réduit le stress et l'anxiété autour des heures de repas, en plus de développer une connexion particulière avec la nourriture. Ceci développe en soi un sentiment de gratitude et de zénitude. Finalement, la mastication lente comporte plusieurs bénéfices physiologiques permettant une meilleure digestion.

Que demander de plus ! Sois un adepte du « Mindful Eating », et essaye de l'appliquer aussi souvent que possible.

Bonus #2 : Cours spécial- Cuisson au micro-ondes

Le four à micro-ondes utilise des ondes radio de haute fréquence, produites par un tube électronique appelé magnétron. Ces ondes sont absorbées par les molécules d'eau qui composent nos aliments ou nos boissons, et permettent leur cuisson.

Contrairement aux idées reçues, le micro-ondes ne transforme pas les aliments plus que tout autre forme de cuisson. D'ailleurs, il représenterait une des meilleures options pour préserver au mieux les nutriments. De plus, les aliments chauffés au micro-ondes n'émettent pas d'ondes «radioactives» contrairement à ce qu'on puisse penser.

En résumé, le four à micro-ondes ne sera d'aucun danger pour votre santé. Vu qu'il conserve mieux la qualité des nutriments en comparaison avec plusieurs autres méthodes de cuisson, ne vous en privez pas !

Voici quelques exemples de préparations prêtes en quelques minutes, savoureuses et en prime anti-inflammatoire ! Légumes, féculents, viandes, vous pouvez tout cuire au micro-ondes, donc n'hésitez pas à l'utiliser si vous manquez de temps, ou que vous n'aimez pas faire la vaisselle !

Pommes de terre au micro-ondes



1. Garder des petites pommes de terres entières, ou couper en morceaux si elles sont grosses (éplucher si besoin)
2. Dans un récipient en verre, disposer les pommes de terres, avec une cuillère d'huile d'olive, de la sauce soja (de type tamari), du poivre et des épices.

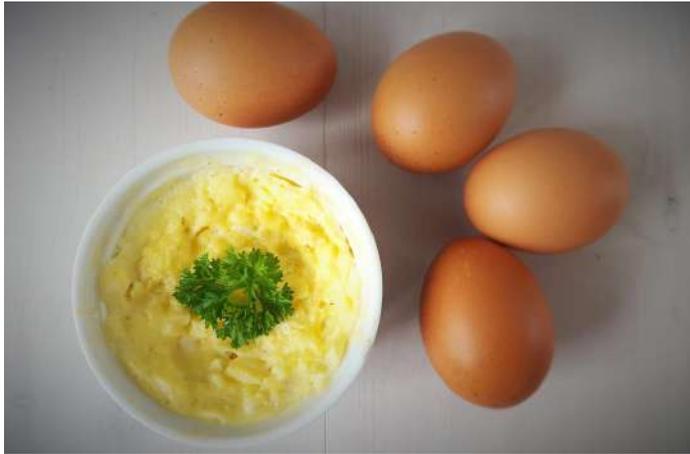
3. Couvrir le récipient sans le fermer complètement et faire cuire une bonne dizaine de minute au micro-onde puissance maximal, ou jusqu'à ce que les pommes de terres soient bien cuites (vérifier la cuisson au bout de 10 minutes, cela peut prendre jusqu'à 15 minutes en fonction de la quantité de pomme de terre utilisé et le micro-ondes utilisé.)

Patates douces au micro-ondes



1. Rincer la patate douce à l'eau claire sans l'éplucher
2. Couvrir la patate douce de papier « sopalin »
3. Chauffer 10-15min au micro-ondes à pleine puissance
4. Laisser refroidir pour pouvoir l'éplucher facilement
5. Consommer directement, ou en purée avec une pincée de sel et de poivre !

Oeuf au micro-ondes



1. Utiliser des œufs bio de préférence
2. Casser les œufs dans un récipient en verre et ajouter une pincée de sel/poivre
3. Couvrir le récipient
4. Cuire au micro-ondes entre 1min et 1min30 en fonction des préférences, et du type de micro-ondes utilisé. Trouver la cuisson qui convient (possible d'avoir le jaune cru et le blanc cuit, mais il faut bien surveiller la cuisson) .

Légumes et fruits au micro-ondes

Il est possible de faire cuire tout type de légumes au micro-ondes, n'hésites pas à être créatif et à te renseigner sur internet au besoin !

Brocoli au micro-ondes



Dans un bol pouvant aller au micro-ondes, déposer les morceaux de brocoli mélangés avec une tasse d'eau. Couvrir le récipient en laissant une petite entrée d'air et faire chauffer 5 minutes au micro-ondes jusqu'à obtenir la cuisson souhaitée.

Compote de pomme « minute »



1. Éplucher les pommes, puis les couper en morceaux
2. Déposer les morceaux de pommes dans un plat micro-ondable, saupoudrer de cannelle avec une touche de miel, du sucre ou de l'édulcorant sucralose selon les préférences.
3. Ajouter une gousse de vanille fendue
4. Couvrir de film alimentaire et cuire au micro-onde pendant 10 minutes.
5. Laisser reposer 5 minutes, puis relancer une dizaine de minute la cuisson.
6. À la fin de la cuisson, écrasez le tout à la fourchette, puis servir.

Velouté de Courgette



1. Couper les courgettes en morceaux sans les éplucher.
2. Cuire 7-10 minutes au micro-ondes avec une gousse d'ail coupée en deux.
3. Ajouter un petit peu d'huile et de vinaigre Laisser refroidir puis placer 1 heure au réfrigérateur.
4. Mixer le tout avec des feuilles de basilique et un peu de sel et poivre dans un Blender. Servir.

Haricots verts à l'ail



1. Rincer les haricots verts
2. Déposer dans un plat pouvant aller au micro-ondes. Ajouter de l'ail en poudre et un filet d'huile d'olive
3. Recouvrir de film alimentaire et mettre au micro-ondes pendant quelques minutes (2-3 minutes).

À propos

Bienvenue sur le groupe Santépour tous, votre source d'information de confiance sur une gamme variée de pathologies médicales. Nous sommes un réseau de sites médicaux axé sur la vulgarisation de la médecine.

Notre mission est simple : partager des informations claires, précises et accessibles sur un large éventail de domaines médicaux, allant de la santé dentaire à la radiologie, en passant par la santé vétérinaire.

Devant la complexité du monde médical, notre mission est également de démystifier la fausse information et le jargon médical souvent effrayant, en fournissant des informations que tout le monde peut comprendre et utiliser.

Que vous cherchiez à mieux comprendre un diagnostic, à explorer des options de traitement ou simplement à en savoir plus sur la santé et le bien-être, Santépour tous est là pour vous aider.

Chaque site de notre réseau se concentre sur une spécialité médicale spécifique, offrant une profondeur d'expertise et une richesse d'informations que vous ne trouverez nulle part ailleurs. De plus, nous nous efforçons de rester à jour avec les dernières recherches et avancées dans chaque domaine, afin de vous fournir les informations les plus actuelles et pertinentes.

Nous croyons que l'éducation est le premier pas vers la prévention et le traitement efficace. Nous sommes donc déterminés à vous fournir les ressources dont vous avez besoin pour prendre des décisions éclairées sur votre santé et celle de vos proches.

Note : Bien que notre objectif soit de fournir des informations précises et à jour, elles ne doivent pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. Nous vous encourageons toujours à consulter un professionnel de la santé pour toute question ou préoccupation spécifique à votre condition.

Nos sites et réseaux sociaux

<https://groupesantepourtous.com/> (santé générale)

<https://www.lombafit.com/> (mal de dos)

<https://tms-membre-superieur.com/> (troubles du membre supérieur)

<https://radiologiepourtous.com/> (imagerie médicale et radiologie)

<https://animasante.com/> (santé animale)

<https://info-dentiste.com/> (santé dentaire)

CONTACT : info@groupesantepourtous.com



Chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/@groupesantepourtous>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/groupesantepourtous/>

Annexe

Articles sur l'alimentation anti-inflammatoires et la nutrition

- Alimentation anti-inflammatoire : Perdre du poids quand on a mal au dos
<https://www.lombafit.com/alimentation-anti-inflammatoire/>
- Surpoids, obésité et mal de dos: Quel est le lien?
<https://www.lombafit.com/surpoids-obesite-et-mal-de-dos/>
- 12 mythes sur la perte de poids quand on a mal au dos
<https://www.lombafit.com/mythes-sur-la-perde-de-poids/>
- 13 aliments anti-inflammatoires puissants et naturels pour soulager ses douleurs
<https://www.lombafit.com/13-aliments-anti-inflammatoires-puissants/>
- Opération du dos : 5 aliments à consommer suite à une chirurgie
<https://www.lombafit.com/operation-du-dos-5-types-daliments/>
- 11 raisons de perdre du poids quand on a mal au dos
<https://www.lombafit.com/11-raisons-de-perdre-du-poids/>

BON APPÉTIT !