

Programme alimentaire anti-inflammatoire

Soulager votre mal de dos et réduisez
l'inflammation en 28 jours grâce à des recettes
délicieuses tirées de la cuisine méditerranéenne.



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.



LOMBAFIT

CONTENU

INTRO

A propos	8
Pourquoi miser sur l'alimentation anti-inflammatoire ?	10
Comment utiliser ce plan alimentaire?	12

SEMAINE 1

Liste de courses de la semaine 1

Petit déjeuner et dîner - semaine 1	13
Déjeuner - semaine 1	14
Proposition de repas - Semaine 1	15

SEMAINE 2

Liste de courses de la semaine 2

Petit déjeuner et dîner - semaine 2	16
Déjeuner - semaine 2	17
Proposition de repas - Semaine 2	19

SEMAINE 3

Liste de courses de la semaine 3

Petit déjeuner et dîner - semaine 3	20
Déjeuner - semaine 3	21
Proposition de repas - Semaine 3	23

SEMAINE 4

Liste de courses de la semaine 4

Petit déjeuner et dîner - semaine 4	24
Déjeuner - semaine 4	25
Proposition de repas - Semaine 4	27

RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES

Pétit déjeuner

Porridge myrtille	29
Smoothie aux baies	30
Omelette tomate-feta	31
Pain grillé aux sardines	32
Salade courgettes, feta & menthe	33
Bircher pomme-myrtilles	34
Bol d'avoines aux myrtilles	35
Yaourt à la banane	36
Œufs brouillés au basilic et épinards	37
Bircher Muesli aux fruits	38
Smoothie amandes & fraises.....	39
Omelette végétarienne	40
Salade tomate-pastèque	41
Yaourt au kiwi & graines de chia	42
Pain doré au yaourt et myrtilles.....	43
Toast à l'avocat avec graines et aneth	44
Maquereau fumé et riz au citron.....	45

Déjeuner

Salade de haricots	46
Tortilla végétarien	47
Salade de couscous express	48
Salade de couscous Tangy	49
Salade grecque	50
Salade de haricots blancs	51
Salade carotte, orange & avocat	52
Quinoa & sauté de légumes	53
Salade Panzanella	54
Soupe de pois chiche marocaine	55
Haricots mixtes sur pain grillé	56
Omelette aux crevettes et ratatouille	57
Boîte à lunch au tofu	58
Wrap au maquereau & betterave	59

Diner

Végétarien

Spaghetti aux épinards	60
Soupe aux lentilles rouges	61
Aubergines grillées et taboulé	62
Omelette de salade grecque	63
Salade de haricots, pois chiches et poivrons	64
Salade amandes & quinoa épicé	65
Pois chiches, poivrons et boulgour épicé	66
Salade de carottes rôties et haricots avec feta	67
Salade de betterave méditerranéenne épicée	68
Légumes grillés avec purée de haricots	69
Tranches d'aubergine et houmous	70
Poivrons farcis	71
Recette aubergine et lentille	72
Falafel au taboulé	73
Salade de courges & lentilles	74
Salade de pâtes grecque	75
Soupe aux carottes, patates douces et gingembre	76
Œuf cocotte tomate épicé	77
Haricots & herbes à l'ail de Malte	78
Bol du Bouddha aux légumes épicés	79
Œufs au four portugais	80
Mhancha marocaine aux patates douces et poivrons	81
Salade de lentille & fenouil	82
Plat aux courgettes et gnocchis	83

Volaille

Poulet cuit espagnol	84
Salade poulet & avocat	85
Poulet aux agrumes & couscous	86
Fusion poulet & pêche	87
Poulet au four & salade de tapenade	88
Poulet fumé espagnol aux amandes	89
Poulet et jambon avec pommes de terre nouvelles	90

Poulet marocain & purée de pomme de terre douce	91
Spaghetti à la crème de champignon et poulet	92
Casserole au poulet et amandes	93
Orzo au poulet épicé méditerranéen	94
Poulet au citron et à l'ail	95
Paella au poulet.....	96

Viande

Chorizo espagnol & soupe aux pois chiches	97
Moussaka	98
Pot au chorizo espagnol	99
Bol de riz à l'agneau et aux pignons de pin	100
Ragoût d'agneau et betteraves	101
Avocat, basilic et jambon fumé	103
Porc, beignet de courgette & compote de pomme	105
Steak, feta & lentilles vertes	106
Risotto aux tomates & boulettes de viande	107
Orzo au feta et agneau	108
Patatas bravas & chorizo	109

Poisson

Risotto à l'églefin	110
Morue & couscous	111
Saumon & yaourt à la harissa	112
Ciambotta & poisson bar	113
Saumon, patates & salade de maïs	115
Morue croustillante au pesto & olives	116
Salade de haricots verts, pommes de terre et thon	117
Curry de morue	118
Truite au couscous et aux amandes	119
Salade saumon & pois chiche.....	120
Églefin & boulgour épicé	121
Sauté de crevettes	122
Spaghetti aux crevettes, tomates et pois	123

Goûter

Pommes de terre au four & herbes	124
Riz au citron et pois chiche	125
Trempeur méditerranéenne	126
Parfait à la fraise	127
Houmous aux pois et artichauts	128
Figues au miel avec yogourt et amandes	129
Salade de menthe fraîche	130

Conclusion

Que faire par la suite ?	132
--------------------------------	-----

Bonus

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

Bonus 2 : Cours spécial- Cuisson au micro- ondes

Pommes de terre au micro-ondes.....	138
Patates douces au micro-ondes	139
Œuf au micro-ondes	139
Légumes et fruits au micro-ondes	140
Brocoli au micro-ondes	140
Compote de pomme « minute »	141
Velouté de Courgette	142
Haricots verts à l'ail	142

INTRODUCTION

Lorsqu'on souffre de mal de dos, notre premier réflexe est de consulter un médecin, consommer des médicaments, faire de la kiné et de l'ostéo, ou encore utiliser diverses crèmes et onguents.

Mais qu'en est-il de l'alimentation ? Vous savez déjà que ce que vous mangez a un grand impact sur votre santé. Pourquoi alors ne pas utiliser l'alimentation pour voir soulager son mal de dos ?

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,

Anas, créateur de Lombafit

À propos

Lombafit est né d'une mission simple, mais puissante : **aider les personnes souffrant de mal de dos** à reprendre le contrôle, à demeurer actives et à retrouver une vie épanouissante. Face à la douleur, beaucoup se sentent perdus, désespérés, incapables de poursuivre leurs activités quotidiennes et sportives.

C'est ici que Lombafit intervient, en offrant des **solutions concrètes**, fondées sur une expertise éprouvée et un engagement profond envers le bien-être de chacun.

Je m'appelle **Anas**,

Kinésithérapeute diplômé au Canada
13 ans d'expérience dans l'accompagnement
de patients souffrant de mal de dos.



Au fil des années, j'ai eu le privilège de travailler avec des milliers de personnes, toutes confrontées à la douleur, à la frustration, et souvent, à la peur de ne plus pouvoir reprendre une vie active. Cette expérience m'a convaincu de l'importance d'une **approche holistique**, qui va **au-delà du simple traitement** des symptômes pour restaurer le potentiel de mouvement et favoriser une récupération fonctionnelle.

Lombafit est plus qu'un simple site internet ; c'est une communauté, un espace de soutien et de partage où chacun peut trouver l'information, l'inspiration et l'encouragement nécessaires pour surmonter ses douleurs.

À travers Lombafit, je partage mes connaissances, non seulement pour éduquer, mais aussi pour **motiver ceux qui en ont besoin** à faire les premiers pas vers une vie active.

Nos valeurs sont au cœur de tout ce que nous faisons. Nous croyons en l'importance d'une approche personnalisée, respectueuse des besoins et des limites de chacun. Nous prôtons l'éducation comme un outil de transformation, car comprendre sa condition est le premier pas vers la guérison. Enfin, nous valorisons l'empathie, le soutien mutuel et la communauté, car personne ne devrait avoir à affronter la douleur seul.

Lombafit, c'est **la promesse d'une vie active malgré le mal de dos**, la conviction que la douleur ne doit pas définir qui vous êtes, et l'engagement à vous accompagner sur le chemin du rétablissement.



Pourquoi miser sur l'alimentation anti-inflammatoire ?

Vous savez déjà que l'inflammation est associée à la douleur. Dans le cas du mal de dos, l'inflammation est également responsable :

- de la raideur matinale,
- de la douleur durant la nuit,
- et des irradiations de douleurs dans la jambe.

Note : 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)


LOMBAFIT



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 PROLONGE ?



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



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



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



8- SOUFFREZ-VOUS D'UNE CONDITION INFLAMMATOIRE ?

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

www.lombafit.com

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 réduit également les marqueurs d'inflammation du corps humain. De même, l'apport en fibre réduit l'inflammation en plus de réduire la 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 la 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 à chaque semaine. Un **tableau complet** vous proposera des recettes pour le petit déjeuner, déjeuner et dîner.
- Si la recette vous intéresse, vous pouvez **cliquer dessus** et vous serez dirigé vers la section correspondante.
- En plus du plan alimentaire de 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.)

SEMAINE 1



Liste de courses de la semaine 1

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

Petit déjeuner et dîner - semaine 1

Produits laitiers

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

Boulangerie

o Pain aux céréales	1
---------------------	---

Viandes et poissons

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

Fruits et légumes

o Aubergine	1
o Haricots verts	175 g
o Avocats	2
o Myrtilles	300 g
o Tomates cerises	390 g
o Gousse d'ail	3
o Feuilles de salades mixtes (optionnel)	
o Feuilles de roquette	
o Épinards frais	250 g
o Persil frais	8 g

o Coriandre fraîche	10 g
o Menthe fraîche	12 g
o Citrons	2
o Pommes de terre 3 (ou acheter un sac de 1 kg)	
o Oignons rouges	4
o Piment rouge	1
o Olives noires dénoyautées	50 g

Produits congelés

o Baies congelées	450 g
-------------------	-------

Dejeuner semaine 1

Produits laitiers

o Fromage feta	335 g
----------------	-------

Entrée

o Houmous	30 g
-----------	------

Boulangerie

o Tortilla complète	2
---------------------	---

Autres (conserve)

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

Fruits et légumes

o Poivron rouge	1
o Oignon rouge	1
o Oignons de printemps	3
o Persil frais	20 g
o Courgette	2
o Concombre	2
o Citron	1
o 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
Lundi	Omelette tomate-feta	Salade des 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

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

Petit déjeuner et dîner - semaine 2

Produits laitiers

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

Boulangerie

o Pain brun	360 g
-------------	-------

Viandes et poissons

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

Fruits et légumes

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

Autre (conserve)

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

Dejeuner semaine 2

Produits laitiers

o Fromage feta	335 g
----------------	-------

Boulangerie

o Houmous	30 g
-----------	------

Boulangerie

o Tortilla complète	2
---------------------	---

Autre (conserve)

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

Autre (conserve)

o Poivron rouge	1
o Oignon rouge	1
o Oignons de printemps	3
o Persil frais	20 g
o Courgette	2
o Concombre	3
o Citron	1
o 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
Lundi	Bircher pomme-myrtilles	Salade des haricots	Truite accompagnée de couscous & amandes
Mardi	Salade courgettes, feta & menthe	Tortilla végétarien	Fusion poulet-pêche
Mercredi	Pain grilléaux 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	Poulet aux agrumes & couscous
Samedi	Pain grilléaux 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

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

Petit déjeuner et dîner - semaine 3

Produits laitiers

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

Apéritif

o Prosciutto	25 g
o Houmous	150 g
o Chorizo	125 g

Boulangerie

o Pain brun	360 g
-------------	-------

Viandes et poissons

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

Fruits et légumes

o Haricots verts	200 g
o Tomates cerises	800 g
o Gousse d'ail	2
o Persil frais	20 g
o Menthe fraîche	10 g
o Épinards	600 g
o Citrons	2

o Carotte (petite)	600 g
o Oignons rouges	2
o Piment rouge	1
o Poivron rouge	5
o Courgettes	2
o Aubergine	2
o Banane	4
o Pommes de terre	1 kg

Surgelés

o Myrtilles congelées	350 g
-----------------------	-------

Autre (conserve)

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

Déjeuner - semaine 3

Produits laitiers

o Fromage feta	335 g
----------------	-------

Entrée

o Houmous	30 g
-----------	------

Boulangerie

o Tortilla complète	2
---------------------	---

Autre (conserve)

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

Autre (conserve)

o Poivron rouge	1
o Oignon rouge	1
o Oignons de printemps	3
o Persil frais	20 g
o Courgette	2
o Concombre	3
o Citron	1
o 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
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

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

Petit déjeuner et dîner - semaine 4

Produits laitiers

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

Apéritif

o Chorizo	110 g
-----------	-------

Viandes et poissons

o Poitrine de poulet	2
o Filet d'églefin	2

Fruits et légumes

o Oignons rouges	5
o Aubergine	1
o Gousse d'ail	4
o Piment rouge	1
o Pomme	6
o Banane	10
o Chou frisé	1
o Citron	1
o Pomme de terre douce	2-4
o Tomate cerise	325 g
o Basilic frais	15 g
o Coriandre frais	20 g

oCarotte	2-3
oCourge butternut	1
oFraise	335 g
oÉpinard	375 g
oLégumes sautés	320 g

Autres (consERVE)

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

Déjeuner - semaine 4

Produits laitiers

o Fromage feta 335 g

Entrée

o Houmous 30 g

Boulangerie

o Tortilla complète 2

Autre (conserves)

o Couscous de blé entier 300 g

o Origan séché

o Cubes de bouillon de légume 3

o Amandes 20 g

o Huile d'olive extra vierge 75 ml

o Haricots blancs en conserve 200 g

o Pâte de tomateséchée 10 ml

o Vinaigre balsamique 5 ml

o Pesto 30 g

o Olives noires 54 g

o Artichauts à l'huile 140 g

Fruits et légumes

o Poivron rouge 1

o Oignon rouge 1

o Oignons de printemps 3

o Persil frais 20 g

o Courgette 2

o Concombre 3

o Citron 1

o 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
Lundi	Bircher Muesli aux fruits	Salade de haricots	Poulet marocain accompagné de purée de pomme de terre douce
Mardi	Omelette végétarienne	Tortilla végétarien	Églectin & 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 Tangy	Salade de pâtes grecque
Samedi	Smoothie amandes & fraises	Poivrons farcis	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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

PORRIDGE MYRTILLE

INGRÉDIENTS

- 50 g d'avoine
- 200 ml de lait
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec
- 25g de graines de chia
- 150g de myrtilles
- 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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SMOOTHIE AUX BAIES

INGRÉDIENTS

- 250 g de fruits rouges surgelés 250 g de yaourt grec
- 50 ml 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

OMELETTE TOMATE-FETA

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 4 œufs battus
- 8 tomates cerises, coupées en deux
- 50 g de fromage feta, émiettés
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

PAIN GRILLÉ AUX SARDINES

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE COURGETTES, FETA & MENTHE

INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 50g de feuilles de roquette
- 50g de fromage feta
- 1 bouquet de menthe émietté
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

BIRCHER POMME-MYRTILLES

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 4 cuillères à soupe d'avoine
- 4 cuillères à soupe de yaourt grec
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

BOL D'AVOINES AUX MYRTILLES

INGRÉDIENTS

- 60 g d'avoine
- 160 g de yaourt grec 175 g 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

YAOURT À LA BANANE

INGRÉDIENTS

- 225 g de yaourt grec
- 2 bananes, coupées en morceaux
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

ŒUFS BROUILLÉS AU BASILIC ET ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

BIRCHER MUESLI AUX FRUITS

INGRÉDIENTS

- 1 pomme râpée grossièrement
- 50 g de flocons d'avoine
- 25g de graines mixtes
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 100g de yaourt grec
- 1 banane, tranchée
- 10 g de raisinssecs

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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SMOOTHIE AMANDES & FRAISES

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 8 fraises
- 50 g de yaourt grec
- 50 ml de lait
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

OMELETTE VÉGÉTARIENNE

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 160g de mélange de légumes
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE TOMATE-PASTÈQUE

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ¼ cuillère à café de piments rouges concassés
- 1 cuillère à soupe de menthe hachée
- 20g de tomates, hachées
- ½ pastèque, coupée en morceaux
- 100g 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

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE CUISSON : AUCUNE



PERSONNES SERVIES : 2

YAOURT AU KIWI & GRAINES DE CHIA

INGRÉDIENTS

- 1 kiwis, pelés et tranchés
- 1 banane, tranchée
- 100 g de myrtilles
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 3 cuillères à soupe de granola
- 2 figues, coupées
- 3 rondelles de pomme séchées
- 200 g 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 figues, les rondelles de pommes séchées et le granola avant de servir.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE CUISSON : 5 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

PAIN DORÉ AU YAOURT ET MYRTILLES

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

TOAST À L'AVOCAT AVEC GRAINES ET ANETH

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat
- 2 oignons de printemps, tranchés
- 1 cuillère à soupe de graines de citrouille ou de sésame
- poignée de tomates cerise, coupées
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

MAQUEREAU FUMÉ ET RIZ AU CITRON

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 œuf dur, coupé
- 250 g de riz basmati prêt à l'emploi
- ½ oignon, haché finement
- 1 citron (pour son zeste uniquement)
- 1 cuillère à café de poudre à curry
- 2 filets de maquereau fumé, émietté
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE HARICOTS

INGRÉDIENTS

- Pot de 145 g coeur d'artichaut dans l'huile
- ½ cuillères à soupe de concentré de tomates séchées
- ½ cuillères à café de vinaigre balsamique
- 200 g de haricots blancs, égouttés et rincés
- 150 g de tomates coupées en quartiers
- 1 poignée d'olives noires
- 2 oignons de Printemps, tranchés finement
- 100 g 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

TORTILLA VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 100 g de tomates cerises
- 1 concombre
- 6 olives noires
- 2 grandes tortillas complètes
- 50 g de fromage feta
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE COUSCOUS EXPRESS

INGRÉDIENTS

- 100 g de couscous
- 200 ml de bouillon de légumes
- 2 oignons de printemps
- 1 poivron rouge
- ½ concombre
- 50 g de fromage feta, coupé en cubes
- 2 c. à soupe de pesto
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE COUSCOUS TANGY

INGRÉDIENTS

- 200g de couscous
- 1 bouillon de légumes
- 2 courgettes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g de fromage feta émietté
- 20g de persil, haché
- 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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE GRECQUE

INGRÉDIENTS

- 120 g de tomates coupées en quartiers
- 1 concombre, pelé, épépiné, puis haché grossièrement
- ½ oignon rouge, tranché finement
- 16 olives noires
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 50 g de fromage feta émietté
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE HARICOTS BLANCS

INGRÉDIENTS

- 600g de haricots blancs (cannellini)
- 70 g de tomates cerise, coupées en deux
- ½ oignon rouge, tranché finement
- ½ cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE CAROTTE, ORANGE & AVOCAT

INGRÉDIENTS

- 1 orange, plus le zeste et son jus
- 2 carottes, coupées en deux dans le sens de la longueur et tranchées avec un éplucheur
- 35g de roquette
- 1 avocat, dénoyauté, pelé et tranché
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 15 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

QUINOA & SAUTÉ DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 20
MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE PANZANELLA

INGRÉDIENTS

- 400 g de tomates
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe de câpres, égouttées et rincées
- 1 avocat mûr, dénoyauté, pelé et coupé en morceaux
- 1 petit oignon rouge, tranché très finement
- 2 tranches de pain brun
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 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.
2. Bien mélanger et reposer pendant 10 minutes.
3. 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

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 20 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

SOUPE DE POIS CHICHE MAROCAINE

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignons moyen, haché
- 1 branche de céleri, hachées
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 300 ml de bouillon de légumes
- 200 g de tomates en conserve
- 200 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 50g de fèves surgelées
- ½ citron (pour son jus et son zeste)
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

HARICOTS MIXTES SUR PAIN GRILLÉ

INGRÉDIENTS

- 1 oignon, coupé en deux et tranché
- ½ poivron rouge, tranché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- ½ boîte de tomates
- ½ boîte de pois chiches
- ½ boîte de haricots blancs
- 1 poignée d'épinards
- 2 tranches pain brun
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

OMELETTE AUX CREVETTES ET RATATOUILLE

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ½ oignon, haché finement
- 1 poivron vert, tranché
- 1 gousse d'ail, écrasée
- ½ boîtes de tomates
- Poignée de crevettes cuites
- 6 œufs battus
- Sel et poivre
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

BOÎTE À LUNCH AU TOFU

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g de tofu
- 1 carotte moyenne, râpée avec un éplucheur
- 1 poivron, tranché
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 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.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez le tout avec le tofu avant de servir.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

WRAP AU MAQUEREAU & BETTERAVE

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SPAGHETTI AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 25 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SOUPE AUX LENTILLES ROUGES

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
- 140 g de lentilles rouges
- 850 ml de bouillon de légumes
- 400 g de tomates en conserve, découpées
- 200 g 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

AUBERGINES GRILLÉES ET TABOULÉ

INGRÉDIENTS

- 70 g de boulgour
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 aubergine, tranchée finement
- 200g de pois chiches égouttés
- 70g de tomates cerises, coupées en deux
- ½ oignon rouge, hachées
- 50g de fromage feta émietté
- 1 bouquet de feuilles de menthe hachées
- 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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

OMELETTE DE SALADE GRECQUE

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1 poignée de feuilles de persil, hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon rouge
- 100g de tomate cerise,
- 1 poignée d'olives noires
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE HARICOTS, POIS CHICHES ET POIVRONS

INGRÉDIENTS

- 200g de haricots verts, et coupés en deux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 400g de pois chiches rincés
- 1 gousse d'ail hachée
- 30g de tomates séchées
- 1 poivron rouge
- ½ cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE AMANDES & QUINOA ÉPICÉ

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de curcuma
- 300g de quinoa rincé
- 50g d'amandes grillées
- 100g de fromage feta, émietté
- 1 poignée de persil
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POIS CHICHES, POIVRONS ET BOULGOUR ÉPICÉ

INGRÉDIENTS

- 200 g de boulgour
- 1 tasse de bouillon de légumes chaud
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- zeste et jus d'un demi citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignons rouge, finement tranché
- Boîte de 200 g de pois chiches égouttés
- Pot de 100 g de poivron grillés en conserve
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 30 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE CAROTTES RÔTIES ET HARICOTS AVEC FETA

INGRÉDIENTS

- 500 g de petites carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 90 g de haricots verts coupés en deux
- 200 g de haricots blancs, égouttés et rincés
- ½ oignons rouge, coupé en deux et tranché
- 100 g de fromage feta
- 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.
3. 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE CUISSON : 30 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

SALADE DE BETTERAVE MÉDITERRANÉENNE ÉPICÉE

INGRÉDIENTS

- 8 bébés betteraves crues, ou 4 moyennes
- ½ cuillères à soupe de zaatar
- ½ cuillères à soupe de sumac
- ½ cuillères à soupe de cumin moulu
- 400g de pois chiches, égouttés et rincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillères à café de zeste de citron
- ½ cuillères à café de jus de citron
- 200g de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de pâte de harissa
- 1 cuillère à thé de flocons de piments rouges écrasés
- feuilles de menthe, hachées

PRÉPARATION

1. Chauffez le four à 220 degrés Celsius. 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 l'huile. Assaisonnez de sel et saupoudrez 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 25 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

LÉGUMES GRILLÉS AVEC PURÉE DE HARICOTS

INGRÉDIENTS

- 1 poivron, épépiné et coupé en quartiers
- 1 aubergine, tranchée dans le sens de la longueur
- 2 courgettes, tranchées dans le sens de la longueur
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- **Pour la purée**
 - 1. 400g de haricots rincés
 - 2. 1 gousse d'ail écrasée
 - 3. 100 ml de bouillon de légumes
 - 4. 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.
2. Retournez-les par la suite et badigeonnez-les d'huile à nouveau avant de les griller jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
3. 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

TRANCHES D'AUBERGINE ET HOUMOUS

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 15 MIN



TEMPS DE
CUISON : 25 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POIVRONS FARCIS

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN



TEMPS DE CUISSON : 45 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

RECETTE AUBERGINE ET LENTILLE

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine, tranchée dans le sens de la longueur
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 70g de lentilles
- 2 oignons, finement hachés
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 150 g de courge musquée cuite
- 200 g de tomates hachées
- ½ petit paquet de feuilles de basilic
- 60g de fromage feta

PRÉPARATION

1. Chauffez le four à 220 degrés Celsius. 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

FALAFEL AU TABOULÉ

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 30 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE COURGES & LENTILLES

INGRÉDIENTS

- 500 g de courge musquée coupée en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café de feuilles de basilic
- ½ cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 400 g de lentilles en conserve
- ½ oignons rouges tranchés
- 50 g d'épinards
- 75 g de tomates cerise coupées en deux
- 20 g de fromage feta
- 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, ½ cuillères 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 35 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE PÂTES GRECQUE

INGRÉDIENTS

- 300 g de pâtes de blé entier (au choix)
- 225 g de pousses d'épinards
- 250 g de tomates cerises coupées en deux
- 100 g d'olives noires
- 200 g de fromage feta
- 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 20 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

SOUPE AUX CAROTTES, PATATES DOUCES ET GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 morceau de racine de gingembre râpé
- 1 patate douce
- 3 carottes moyennes
- 50 g d'amandes en poudre
- 600 ml de bouillon de légumes
- 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.
2. 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.
3. 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.
4. Faites servir dans 2 bols et ajoutez le yaourt grec. Ajoutez du poivre, les noix et les morceaux de pomme.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 20 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

ŒUF COCOTTE TOMATE ÉPICÉ

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

HARICOTS & HERBES À L'AIL DE MALTE

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 5 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

BOL DU BOUDDHA AUX LÉGUMES ÉPICÉS

INGRÉDIENTS

- 1 petite betterave, crue, pelée, râpée
- ½ boîtes de pois chiches
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ oignons, coupé en dés
- ½ cuillères à café de cumin moulu
- ½ cuillères à café de sumac moulu
- 1 courgette, tranchée
- 1 petite carotte, tranchée
- 1/2 poivron vert, tranché
- 200 g de tomates hachées en conserve
- 250 g de quinoa en sachet
- 1 cuillère à soupe de yaourt de soja,
- ½ cuillères à café de sumac
- 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. Laisser 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 30 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2



ŒUFS AU FOUR PORTUGAIS

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 40 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

MHANCHA MAROCAINE AUX PATATES DOUCES ET POIVRONS

INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de pâte filo
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- **Pour la garniture**
 - 1 cuillère à café d'huile d'olive
 - 1 oignon rouge, haché finement
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - ½ cuillère à café de cumin moulu
 - 1 cuillère à café de coriandre moulue
 - 1 patate douce, coupée en cubes
 - 1 poivron rouge, tranché
 - ½ 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.
3. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius 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.
4. Saupoudrez d'amandes et faites cuire au four pendant 25 minutes.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE DE LENTILLE & FENOUIL

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles cuites
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- 1 citron, uniquement pour son zeste
- 1 bulbe de fenouil, tranché
- 9-10 petites tomates italiennes, tranchées
- 7-8 olives noires, tranchées
- sel
- persil
- 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
3. assiettes. Mélangez le jus de citron avec l'huile et le vinaigre balsamique. Placez le fenouil sur les lentilles et ajoutez la vinaigrette.
4. 3. Servez avec du pain et du persil frais.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

PLAT AUX COURGETTES ET GNOCCHIS

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- ½ boîtes de pois chiches
- 250 g de gnocchis
- 1 petite courgette, tranchée
- 1 citron, pour son zeste uniquement
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de sel
- 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 35 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

POULET CUIT ESPAGNOL

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de pâte de harissa
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 250 g de poitrine de poulet
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 1 poivron, tranché
- 50 g de fromage feta
- 25 g d'amandes grillées
- 100 g 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE POULET & AVOCAT

INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet (sans peau)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive (dont 1 pour la salade)
- 2 cuillères à café de paprika fumé
- **Pour la salade**
 - 1 petit avocat, coupé en dés
 - ½ cuillères à café de vinaigre balsamique
 - ½ cuillères à soupe de persil haché
 - 120 g 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 20
MIN



TEMPS DE
CUISON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POULET AUX AGRUMES & COUSCOUS

INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet (sans peau)
- 1 citron (pour son jus)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillères à café de piment séché
- 2 gousses d'ail écrasées
- **Pour le couscous**
 - 100 g de couscous
 - 40 g 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
4. fourchette et incorporez les olives, les pois chiches, et le persil. Assaisonnez avant de servir.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE CUISSON : 15 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

FUSION POULET & PÊCHE

INGRÉDIENTS

- 200 g de poitrine de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 pêches mûres, dénoyautées et coupées en quartiers
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- ½ cuillères à soupe de miel
- ½ piments rouge, haché finement
- 55 g de salade d'herbes
- 50 g de fromage feta émietté
- brocoli / haricots verts à servir (optionnel)

PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle. Placez le poulet dans ½ cuillères 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 ½ cuillères 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POULET AU FOUR & SALADE DE TAPENADE

INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet
- ½ boîtes de haricots blancs
- ½ poivrons rouge, tranché finement
- ½ oignons rouge, tranché finement
- 100 g de pousses d'épinards
- ½ cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 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. Aplatir 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 20
MIN



TEMPS DE
CUISON : 30 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POULET FUMÉ ESPAGNOL AUX AMANDES

INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet, coupées en lanières
- ½ boîtes de pois chiches
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 poivron vert, tranché finement
- 1 oignon rouge, tranché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe d'amandes, hachées grossièrement
- ½ boîtes de tomates en morceaux
- 1 petit bouquet de persil, haché
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères 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. Servir ensuite le tout dans des assiettes avec du persil.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POULET ET JAMBON AVEC POMMES DE TERRE NOUVELLES

INGRÉDIENTS

- 225 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- 100 g de haricots verts, tranchés
- 2 poitrines de poulet (sans peau)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 tranches de jambon de Parme
- 1 gousse d'ail écrasé
- ½ 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

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN



TEMPS DE CUISSON : 10 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

POULET MAROCAIN & PURÉE DE POMME DE TERRE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 250 g de patates douces coupées en cubes
- ½ cuillères à café de cannelle moulue
- ½ cuillères à café de cumin moulu
- 2 poitrines de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon, tranché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 100 ml de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 cuillère à café de miel
- ½ citron (pour son jus)
- poignée d'olives dénoyautées ou entières
- 10 g 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 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SPAGHETTI À LA CRÈME DE CHAMPIGNON ET POULET

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 300 ml de lait
- 1 cuillère à café de sel
- 2 poitrines de poulet, tranchées
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 150 g de champignons de Paris, tranchés
- 200 g de spaghettis
- 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
4. poulet soit bien cuit. Égouttez les spaghettis, ajoutez la sauce et incorporez le poulet et les champignons. Servez immédiatement.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 20 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

CASSEROLE AU POULET ET AMANDES

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 45 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

ORZO AU POULET ÉPICÉ MÉDITERRANÉEN

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet (sans peau)
- 150g d'orzo
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ oignon, haché finement
- 1 poivron rouge, tranché
- 1 poivron vert, tranché
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 40 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

POULET AU CITRON ET À L'AIL

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 40 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

PAELLA AU POULET

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 filets de poitrine de poulet, coupés en morceaux
- 2 oignons, finement tranchés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 140 g de chorizo, tranché
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de safran
- 1 cuillère à café de paprika
- 300 g de riz pour la paella
- 850 ml de bouillon de légumes chaud
- 200 g de petits pois surgelés
- ½ 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

CHORIZO ESPAGNOL & SOUPE AUX POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

MOUSSAKA

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 250g de bœuf haché maigre
- 200g de tomates en conserve
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 200g de pois chiches
- 100g de fromage feta, émietté
- Menthe séchée
- 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.
3. Laissez mijoter la viande hachée pendant 20 minutes. Ajoutez les pois chiches à mi-cuisson.
4. Saupoudrer de feta et de menthe séchée une fois le temps écoulé. Servir avec du pain grillé.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POT AU CHORIZO ESPAGNOL

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 poivrons verts, tranchés
- 70-90g de chorizo haché
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 9-10 pommes de terre nouvelles, coupées en cubes et cuites à la vapeur
- 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.
2. Ajoutez ensuite le poivron et faites cuire encore 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il ramollisse un peu.
3. Ajouter 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 30 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

BOL DE RIZ À L'AGNEAU ET AUX PIGNONS DE PIN

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 30 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

RAGOÛT D'AGNEAU ET BETTERAVES

INGRÉDIENTS

- 200g de collier d'agneau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 carottes moyennes, coupées en deux et tranchées
- 1 betterave moyenne, pelée et coupée
- 1 c.à thé de cumin
- ½ cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de curcuma
- 2 poignées de chou râpé
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de graines de citrouille
- 150 g de couscous
- 300 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de romarin haché
- ½ 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.
2. Ajoutez la betterave, la carotte et les épices. Faites cuire à feu doux, ajoutez le bouillon et placez un couvercle à mi-chemin.
3. 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 chaudes dans le couscous. Couvrez de film et laissez le couscous absorber le bouillon.
4. Ajoutez l'agneau aux légumes dans la casserole et remuez jusqu'à cuisson complète.
5. 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

AVOCAT, BASILIC ET JAMBON FUMÉ

INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 5-6 feuilles de basilic frais
- ½ citron, pour son jus uniquement
- 1 gousse d'ail
- ¼ cuillère à café de sel
- 200 g de pâtes de blé entier
- 1 cuillère à soupe de graines de citrouille
- 1 poignée de morceaux de jambon fumé
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISSON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

PORC, BEIGNET DE COURGETTE & COMPOTE DE POMME

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 oignons de printemps, tranchés
- 1 courgette moyenne, râpée
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de farine anacarde
- 1 cuillère à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 côtelettes de porc (sans graisse)
- 1 pomme, tranchée
- 2 cuillères à soupe de compote de pommes
- graines de tournesol
- 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
2. mélange ait une apparence dorée. Retirez ensuite de la poêle et gardez au chaud.
3. 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
4. alternative serait de faire cuire les côtelettes de porc au four pendant la cuisson des beignets pour gagner du temps.
5. 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 15 MIN



TEMPS DE
CUISON : 25 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

STEAK, FETA & LENTILLES VERTES

INGRÉDIENTS

- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge, coupé en deux et tranché
- 1 bifteck de surlonge
- 50g de fromage feta, coupé en petits cubes
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- poignée de jeunes pousses d'épinards
- Sachet de 250 g de lentilles vertes (de Puy) cuites
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette balsamique
- sel et poivre, pour assaisonner
- 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 25 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

RISOTTO AUX TOMATES & BOULETTES DE VIANDE

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ oignon, haché seulement
- 7-8 boulettes de viande de bœuf
- 200 g de riz arborio pour risotto
- 1 boîte de tomates en morceaux
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 400 ml de bouillon de légumes
- basilic frais à servir

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

ORZO AU FETA ET AGNEAU

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 40 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

PATATAS BRAVAS & CHORIZO

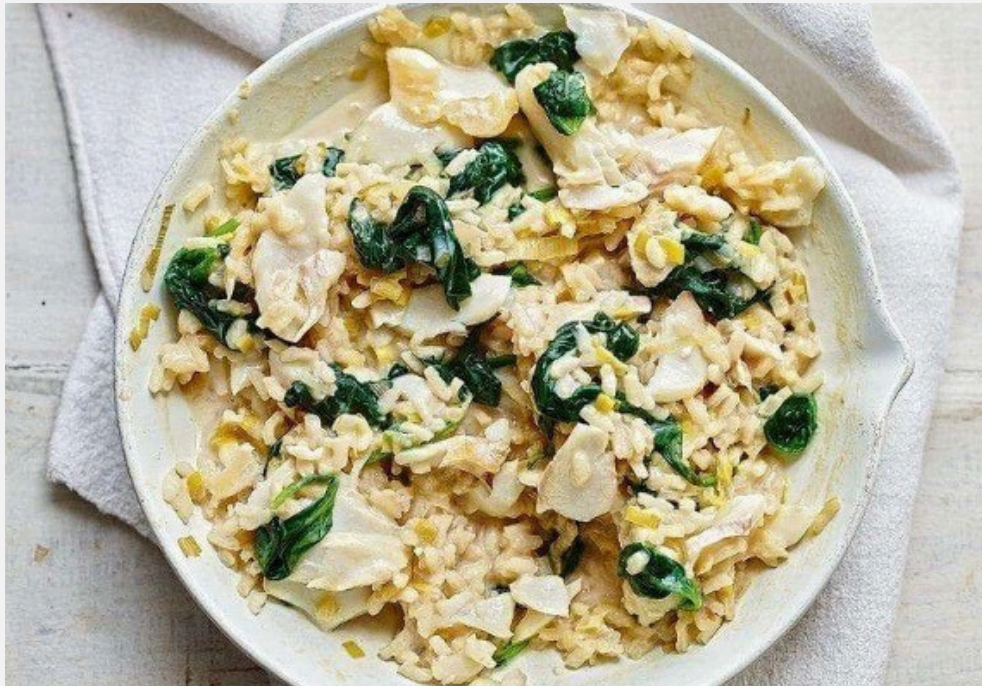
INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon, haché
- 1 gousse d'ail, tranchée
- 1 piment rouge, haché
- une pincée de piment de Cayenne moulu
- une pincée de paprika fumé
- 200 g de tomates en morceaux
- 500 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux ou en quartiers
- 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 durant 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE CUISSON : 40 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

RISOTTO À L'ÉGLEFIN

INGRÉDIENTS

- 15 ml d'huile d'olive
- 1 gros poireau, tranché finement
- 150g de risotto (arborio ou carnaroli)
- 350 ml de bouillon de légumes
- 1 tasse de lait
- 280g d'églefins fumés, et coupés en gros morceaux
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 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'églefins 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 20 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

MORUE & COUSCOUS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon rouge, tranché
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 cuillères à café de pâte de harissa
- 2 filets de morue
- 20g de chapelure régulière
- ½ citron, pour son zeste son jus
- 125g de couscous
- 200 ml de bouillon de légumes chaud
- 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN



TEMPS DE CUISSON : 5 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

SAUMON & YAOURT À LA HARISSA

INGRÉDIENTS

- 100g de couscous
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- petit bouquet de coriandre, hachée
- 2 cuillère à café de cannelle moulue
- 200 ml de bouillon de légumes chaud
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 filets de saumon
- 1 cuillère à soupe de pâte de harissa
- 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 chauds 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. Pendant ce temps, mélangez la harissa et le yaourt.
3. Émettez le couscous avec une fourchette et servez avec le saumon et le yogourt

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

CIAMBOTTA & POISSON BAR

INGRÉDIENTS

- 4 petits filets de poisson bar
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ citron, pour son zeste seulement
- une pincée de sel
- tranches de citron à servir
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 oignon, coupé en deux et tranché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 5-6 petits poivrons, chacun coupé en 4
- 150 g de haricots blancs
- ½ boîte de tomates en morceaux
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'origan séché et de thym
- 2 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 15 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SAUMON, PATATES & SALADE DE MAÏS

INGRÉDIENTS

- 200 g de petites pommes de terre nouvelles
- 1 épi de maïs doux
- 2 filets de saumon sans peau
- 60 g de tomates

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

MORUE CROUSTILLANTE AU PESTO & OLIVES

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de pesto vert
- ½ citron (pour son zeste finement râpé)
- 5 olives dénoyautées et hachées
- 40 g de chapelure
- 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE CUISSON : 15 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

SALADE DE HARICOTS VERTS, POMMES DE TERRE ET THON

INGRÉDIENTS

- 150 g de pommes de terre nouvelles
- 200 g de haricots verts, coupés en deux
- 160 g de thon égoutté
- 1 poignée de feuilles de roquette

Pour la vinaigrette

- 1 cuillère à café de pâte de harissa
- ½ 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.
3. 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.
4. 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.

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 10 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

CURRY DE MORUE

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 20 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

TRUITE AU COUSCOUS ET AUX AMANDES

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

1. Dans un bol, versez le bouillon sur le couscous et couvrez de film alimentaire.
2. 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.
3. Faites chauffer le four à 200 degrés Celsius. Assaisonnez la truite, puis faites des sandwichs avec les filets de truite en mettant le couscous au milieu. Enveloppez les sandwichs 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 15 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

SALADE SAUMON & POIS CHICHE

INGRÉDIENTS

- 1 gros poivron rouge, coupé en quartiers et épépiné
- ½ citron, pour son zeste et son jus
- 1 pincée de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 100 g de pousses d'épinards
- 2 filets de saumon
- 400 g 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : 35 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

ÉGLEFIN & BOULGOUR ÉPICÉ

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE CUISSON : 40 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

SAUTÉ DE CREVETTES

INGRÉDIENTS

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

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



TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE CUISSON : 15 MIN



PERSONNES SERVIES : 2

SPAGHETTI AUX CREVETTES, TOMATES ET POIS

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de petits pois surgelés
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ oignon, coupé en dés
- 1 cuillère à café de thym séché
- ½ boîte de tomates
- 1 cuillère à café de sel
- 200 g de crevettes cuites
- 200 g de spaghetti secs
- Pousses de pois, pour servir

PRÉPARATION

1. Faites cuire les spaghetti 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 (évitez de trop chauffer pour ne pas que les crevettes ne deviennent trop dures). Ajoutez les spaghetti à la poêle et mélangez-les avec la sauce.
4. Servez dans 2 assiettes avec des pousses de pois.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 40 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

POMMES DE TERRE AU FOUR & HERBES

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petit bouquet d'aneth frais, haché grossièrement
- 1 petit bouquet de persil frais, haché grossièrement
- 1 petit bouquet de ciboulette fraîche
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : 10 MIN



PERSONNES
SERVIES : 2

RIZ AU CITRON ET POIS CHICHE

INGRÉDIENTS

- 250g de lentilles en sachet prêtes à l'emploi
- 250g de riz basmati
- 2 cuillères à soupe de pois chiches
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ oignon, haché finement
- 1 citron, pour son zeste uniquement
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 4

TREMPETTE MÉDITERRANÉENNE

INGRÉDIENTS

- Boîte de 400 g de haricots blancs
- 200 g de fromage feta
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2



PARFAIT À LA FRAISE

INGRÉDIENTS

- 150 g de fraises coupées en tranches
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 150 g de yaourt grec
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 2

HOUMOUS AUX POIS ET ARTICHAUTS

INGRÉDIENTS

- 70 g de petits pois surgelés
- 50 g de cœurs d'artichaut
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 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.

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 5 MIN



TEMPS DE
CUISON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 1

FIGUES AU MIEL AVEC YOGOURT ET AMANDES

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

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

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



TEMPS DE
PRÉPARATION : 10 MIN



TEMPS DE
CUISSON : AUCUNE



PERSONNES
SERVIES : 1

SALADE DE MENTHE FRAÎCHE

INGRÉDIENTS

- 200 g de tomates cerises
- ½ oignon rouge
- une poignée de feuilles de menthe
- huile d'olive extra vierge
- 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.

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

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**, en plus de **réduire le risque de développer des maladies** comme le diabète, les 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 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 !

Que faire par la suite ?

Accédez aux ressources qui vous aideront à vaincre votre mal de dos :

- [Lombafit](#) : Le site lombafit.com est une ressource complète qui va vous permettre de mieux comprendre votre condition, et trouver des solutions concrètes pour traiter votre mal de dos.
- [Page Youtube](#) : Abonnez-vous à notre chaîne Youtube pour recevoir des conseils et des exercices adaptés à chaque condition. Je vous offre même des séances guidées, et répond aux nombreuses questions que vous avez en lien avec votre condition.
- [Programme 21 jours contre le mal de dos \(gratuit\)](#) : Ce programme offert vous permettra de reprendre une vie active et soulager votre douleur en 21 jours. Ce plan d'action sur 3 semaines vous propose des séances d'exercices guidés, adaptés, sûrs et progressifs.
- [Groupe Facebook privé](#) : Rejoignez une communauté de personnes motivées à reprendre une vie active et épanouie en dépit de leur mal de dos. Bénéficiez de conseils exclusifs, et du support de personnes vivant une situation similaire à la vôtre.
- [Lombafit Studio](#) : LA destination Fitness adapté au mal de dos. Si vous désirez vous (re)mettre au sport après un mal de dos, notre plateforme virtuelle est faite pour vous. Bénéficiez de centaines de séances guidées et adaptée au mal de dos, dans le confort de votre foyer.
- [Coaching en ligne](#) : Vous désirez bénéficier d'une approche personnalisée pour soulager votre mal de dos et reprendre vos activités sans douleur ? En tant que kinésithérapeute spécialisé dans le mal de dos avec 13 ans d'expérience, je suis là pour vous offrir des solutions adaptées.

BONUS



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

« Manger pour vivre, ou vivre pour manger ? »

Dans cette section, nous allons vous 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.**

Laissez-nous vous introduire ici un concept qui pourrait changer votre 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.

Saviez-vous que ton cerveau prend conscience que vous êtes plein(e) seulement **20 minutes après** avoir ingéré la nourriture ? Si vous mangez trop rapidement, vous aurez consommé beaucoup trop de calories avant de ressentir un sentiment de satiété (Bonjour les regrets !).



En appliquant le « **Mindful Eating** », vous transformez votre alimentation en un acte volontaire et pas automatique. Vous êtes plus à l'écoute, ce qui vous permet de différencier entre une faim réelle et émotionnelle. Et surtout, vous profitez davantage de votre repas !

Voici ce qu'on vous propose : Un défi **30 jours d'alimentation consciente**. Voici ce que vous devrez faire pendant les 30 prochains

jours (commencez par appliquer les règles suivantes pour un seul repas uniquement, puis progressez 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 ! Asseyez-vous à chaque fois que vous mangez. Idéalement, vos 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 votre série préférée, mais vous devrez vous concentrer sur votre repas la grande majorité du temps !). Un environnement silencieux est à préconiser dans la mesure du possible.
- **Règle 3** : Adoptez une **posture fière et droite** lorsque vous vous asseyez (Votre dos vous en remerciera !).
- **Règle 4** : Avant de poser n'importe quel aliment dans votre bouche, prenez un moment pour vous 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 :** Mangez **LE PLUS LENTEMENT** possible ! C'est un des points les plus importants ! Assurez-vous de prendre des plus petites bouchées. Et surtout, appréciez chaque bouchée, chaque saveur, chaque texture, chaque arôme, chaque épice. Vous serez surpris des sensations que cela vous apportera !
- **Règle 6 :** Prenez des pauses aussi souvent que vous le souhaitez. Vous pouvez même vous lever et faire des exercices pour ton dos si nécessaire. **Cesse 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 !

Soyez un(e) adepte du « **Mindful Eating** », et essayez 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 minutes 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.)



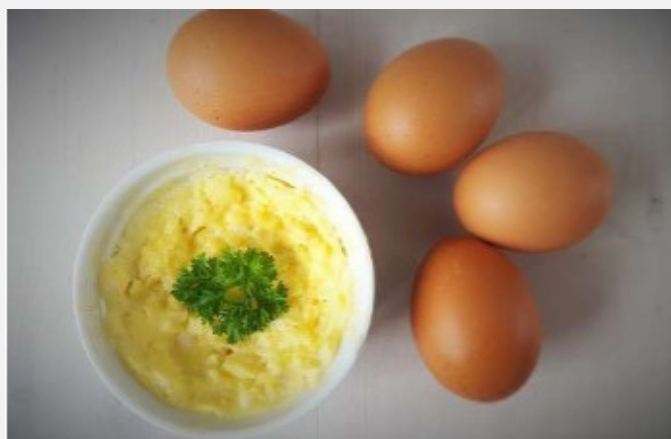
Patates douces au micro-ondes

1. Rincer la patate douce à l'eau claire sans l'éplucher
2. Couvrir la patate douce de papier « sopalin »
3. **Chauffer 10-15 minutes** 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 **1 min et 1min 30** 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)**



Bon Appétit !

