

# Recueil de recettes



20 avril 2025

# Contenu

Banana Bread	1
Banana bread protéiné	2
Blanc de poulet, purée de brocolis	4
Blanquette de St Jacques	5
Boeuf Haché aux Carottes et Cumin	7
Boulettes chou-fleur et pois chiche au curry	8
Boulettes de courge butternut	9
Boulettes Épicées de Pois Chiches et Carottes,	11
Bowl cake au cacao et beurre de cacahuète	13
Bowl de couscous aux légumes rotis	14
Bowlcake à la carotte	16
Bowlcake aux fruits rouges	17
Bowlcake choco-amande	18
Bowlcake Healthy Avoine, Cannelle & Pommes Caramélisées	20
Bowlcake Healthy Avoine, Choco & Noix	22
Brocolis Rôtis au Citron et au Gingembre	23
Brownie au air fryer ninja	24
Bruschetta tomate mozzarella et jambon d'Aoste	25
Cabillaud & écrasé de petits pois	27
Cabillaud à la forestière	29
Cabillaud assaisonné de Tomate et Basilic	30
Cabillaud Boulgour Légumes	32
Cabillaud, fondue de poireau orzo	33
Calzone aux fromages	34
Caponata	35
Carottes rôties	37
Carrés feuilletés aux pommes	38
Céréales Amandes Chia	40
Ceviche de Poisson	42
Chakchouka aux pois chiches	43
Chakchouka-chiche	44
Champignons et Pois Chiches à la Crème de Coco	45
Champignons farcis au four	47
Cheesecake aux myrtilles	49
Clafoutis léger aux pommes	51
Colombo de poulet	52
Confiture de figes sans sucre	53
Cookies aux pépites de chocolat	54
Cookies Healthy	56
Courgettes aux crevettes	57
Courgettes gratinées à l'ail	59
Couscous crevettes	61
Crème brûlée	63
Crème de brocolis aux noisettes	64
Crêpes	66

Crevettes quinoa épinards	68
Crevettes caramélisées et Fondue de poireaux	69
Croissants à la Friteuse à Air	70
Croissants au chocolat	72
Croquettes de brocolis	74
Croquettes de pommes de terre et jambon	75
Croziflette au airfryer	76
Curry d'aubergines aux pois chiches et poisson blanc	78
Curry d'aubergines et pois chiches..Un autre	80
Curry de brocoli et pois chiches	81
Curry de Brocoli, Champignons et Aubergines au Lait de Coco	83
Curry de Chou-Fleur, Épinards et Haricots Blancs	85
Curry de crevettes et patates douces	87
Curry de crevettes, lentilles corail et chou-fleur	89
Curry de Légumes au Lait de Coco	90
Curry de lentilles et brocoli	91
Curry de patate douce et légumes d'hiver	93
Curry de pois chiche crevettes Tomates et Poireaux	95
Dahl de lentilles corail	97
Dahl lentilles gingembre coco	99
Dhal de chou-fleur	101
Dinde et pâtes à la Stroganoff	103
Filet de Cabillaud et Fondue de Poireaux	104
Flan parisien	106
Flan pâtissier sans pâte à l'airfryer	108
Gâteau au chocolat et poires	110
Gâteau au chocolat sain sans farine, ni beurre, ni sucre ajouté	112
Gâteau de pommes	114
Gâteau léger	115
Gnocchis parmentiers	117
Granola Chia-Kiwi	118
Gratin d'aubergines à la ricotta	119
Gratin d'Épinards et Fromage	120
Gratin de boeuf, riz et tomates	122
Gratin de Penne Poulet & Aubergines	123
Kouign-Amann	125
Lasagne sans pâte	127
Le vrai gratin dauphinois crémeux : la meilleure recette	129
Légumes Grillés Mixtes	131
Légumes mijotés aux épices	133
Mapo tofu	135
Mijoté de Poulet aux Légumes	137
Mijoté veggie aux épices Colombo	139
Mille-mug de légumes au comté	141
Mini Gâteaux Basques	142
Muffins chocolat healthy	144
Nage de Ravioles aux Légumes	145
Noix de Saint-Jacques et Crevettes	146

Omelette légère au thon et citron vert	148
Omelette sucrée banane pistache	149
One pot curry de pommes de terre	150
One pot rice, courge et boeuf	152
Orge perle aux légumes et crevettes	153
Orzo aux crevettes	154
Overnight Oats banane	156
Overnight Oats fruits rouges	157
Pain au pois chiches	158
Pancakes à la banane	159
Papillote de Cabillaud au Curry	160
Pâtes Puttanesca	161
Pavé de chou-fleur, houmous	163
Pavé de thon à l'échalote	165
Petits choux garnis de crème pâtissière	167
Poêlée paysannes choux de Bruxelles	169
Poireausotto	171
Pois Chiches grillés	173
Poisson aux légumes	174
Poivrons en salade	175
Porrridge au Beurre de Cacahuètes	176
Porrridge chocolat cacahuète	177
Porrridge crémeux aux fruits rouges	178
Porrridge Froid et Protéiné au Café	179
Porrridge protéiné banane cacahuète	180
Porrridge protéiné façon cappuccino	182
Potage de brocoli au parfum de Ligurie	184
Potimarron et légumes au lait de coco	186
Poulet de curry et dahl de lentilles	188
Poulet au chorizo et à la crème	190
Poulet aux légumes	192
Poulet pommes de terre	194
Poulet sésame et riz aux brocolis	195
Poulet tandoori aux poivrons	197
Quiche au saumon frais	198
Quinotto aux épinards	200
Risotto au butternut	202
Risotto aux champignons	203
Riz de chou-fleur aux petits pois	205
Salade de crevettes et pommes	207
Salade de patate douce, lentilles et chèvre	209
Salade de pois chiches	210
Salade de quinoa et légumes grillés	211
Salade de thon Nicoise	212
Salade sucrée-salée et ses crevettes marinées	214
Salade thaï aux crevettes et pamplemousse	215
Sauce au fromage blanc	217
Sauce Poke	218

Saumon carottes et champignons à la crème	220
Sauté de boeuf aux légumes méditerranéens	222
Sorbet aux fruits	224
Soupe aux épinards feta et amandes	225
Soupe aux nouilles chinoises	227
Soupe aux oignons	228
Soupe butternut patate douce et brocolis	229
Soupe Courgettes et Pois Chiches à la Coriandre	230
Soupe crémeuse aux champignons	231
Soupe de carottes	233
Soupe de Légumes	234
Soupe de lentilles corail et butternut	235
Soupe de patate douce carotte au lait de coco	237
Soupe de petits pois menthe	238
Soupe Détox aux Légumes	239
Soupe-repas aux tomates	241
Soupe-repas riz, saumon et poireaux	242
Steak Haché & carottes rôties	243
Tagliatelle de carottes et courgettes à la bolognaise	245
Tarte au citron	247
Tarte sans cuisson Spéculoos et framboises	249
Tartelettes au citron meringuées	250
Tartelettes aux baies	252
Tartiflette aux Endives Légère	254
Tartine œufs brouillés pistache	256
Tian de légumes	257
Tomates Farcies au Poulet et Chèvre	258
Veggie wok à l'aigre douce	260
Velouté de carottes	262
Velouté de Courge Muscade et Haricots Blancs	263
Velouté de lentilles corail au poulet	265
Vinaigrette au citron vert et coriandre	267
Wok liberté	269
Wraps apéritifs	270



## Banana Bread

00-Healthy, Collation-Dessert • Gâteau • 0 point, Airfryer

**Cuisson:** 25 mins

### Ingrédients

3 bananes bien mûres  
3 œufs  
6 cuillères à soupe de flocons  
d'avoine  
1 belle cuillère à café de  
cannelle  
1 sachet de levure

### Préparation

Écrasez les bananes à la fourchette.

Ajoutez les œufs, les flocons d'avoine, la cannelle et la levure.

Mélangez le tout et versez dans les moules.

Cuisson 25 mn à 160 degrés mode baker.



## Banana bread protéiné

00-Healthy, Collation-Dessert • Gâteau • Web  
saveurhealthy.fr

### Ingrédients

100g protéine ou poudre  
d'amandes  
125g farine complète  
1 sachet levure ou 6g  
bicarbonate  
100ml lait végétal (amande,  
noisette, soja, coco...)  
2 càc jus de citron ou vinaigre  
de cidre  
230g bananes bien mûres + 1  
banane (pour la déco)  
2 oeufs  
50g pépites de chocolat

### Nutrition

Quantité par portion

### Préparation

Préparation :

1/ Mélanger les 4 premiers ensemble.

2/ A part, écraser à la fourchette les bananes. S'il reste des petits morceaux, c'est pas grave ça rajoute du gourmand. Y ajouter : lait, jus de citron, oeufs. Mélanger.

3/ Verser le mélange liquide dans le mélange sec. Quand la pâte est bien homogène, ajouter les pépites.

4/ Verser dans un moule à cake, décorer le dessus avec une banane fendue en 2, l'enfoncer légèrement. Enfourner 35 min environ 180°C (le temps dépendra du four & du moule, enfoncer la pointe d'un couteau si elle ressort sèche stopper sinon poursuivre la cuisson). Laisser refroidir avant de prendre une ou plusieurs parts

^^

Portion: 1 tranche sur les 14  
Les calories: 107  
Graisse totale: 2g  
Glucides totaux: 11g  
Protéine: 8g



## Blanc de poulet, purée de brocolis

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poulet

**Cuisson:** 10 mins

### Ingrédients

1càc curcuma  
1càc paprika  
2pincée(s) poivre  
0.5càc ail en poudre  
2pincée(s) sel  
10ml huile d'olive  
110g blanc de poulet  
90g fromage blanc  
260g brocolis  
200g courgette(s)  
Menthe

### Préparation

Coupez le brocoli et la courgette en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante environ 10 minutes.

Égouttez et mixez-les avec les feuilles de menthe, le sel, le poivre, l'ail en poudre et le fromage blanc.

Faites cuire le poulet dans une poêle bien chaude 5 à 6 minutes de chaque côté avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le sel, le poivre et les épices.

Dressez dans une assiette la purée de brocolis/ courgettes, puis ajoutez le poulet par dessus.

Bonne dégustation!



## Blanquette de St Jacques

00-Healthy, Plat principal • Poisson • 7 points, Ww

Taille de portion: 4

### Ingrédients

400 g de noix de Saint-Jacques  
200 g de champignons  
1 oignon, émincé  
2 échalotes, émincées  
30 g de beurre  
200 ml de crème fraîche épaisse  
100 ml de bouillon  
1 cas de farine  
1 cas de moutarde  
1 bouquet garni (thym, laurier)  
Sel et poivre, au goût  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation

Préparation des Saint-Jacques :

Rincez délicatement les noix de Saint-Jacques sous l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.

Faites revenir les noix de Saint-Jacques pendant 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées mais encore légèrement translucides à l'intérieur. Retirez-les de la poêle et réservez-les.

Préparation des champignons :

Dans la même poêle, ajoutez le beurre et faites fondre à feu moyen.

Ajoutez l'oignon et les échalotes hachés. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et translucides (environ 5 minutes).

Ajoutez les champignons coupés en tranches et

Persil frais

faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur eau et soient légèrement dorés (environ 5 à 7 minutes).

Préparation de la sauce :

Saupoudrez les champignons et les oignons avec la farine et mélangez bien. Cela aidera à épaissir la sauce.

Ajoutez le bouillon de poisson et laissez mijoter pendant environ 5 minutes pour que la sauce épaississe légèrement.

Incorporez ensuite la crème fraîche et la moutarde (si vous en utilisez). Mélangez bien et laissez mijoter encore 5 à 7 minutes à feu doux. La sauce doit devenir lisse et crémeuse.

Assemblage :

Remettez les noix de Saint-Jacques dans la poêle avec la sauce. Ajoutez le bouquet garni et laissez mijoter à feu doux pendant 3 à 4 minutes pour que les saveurs se mélangent et que les Saint-Jacques soient bien réchauffées.

Salez et poivrez selon votre goût.

Finition et présentation :

Retirez le bouquet garni et disposez la blanquette de Saint-Jacques aux champignons dans des assiettes.

Parsemez de persil frais haché pour apporter de la couleur et de la fraîcheur.

Servir avec du riz ou des pommes vapeur



## Boeuf Haché aux Carottes et Cumin

00-Healthy, Plat principal • Poulet, Riz

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

400 g de steak haché  
800 g de carottes  
2 oignons  
45 g de riz basmati  
cumin,  
huile d'olive  
coriandre,  
sel,  
poivre

### Préparation

Fais revenir les oignons émincés dans l'huile.

Ajoute les carottes coupées en dés, le cumin et mélange.

Verse 10 cl d'eau, assaisonne, couvre et laisse mijoter 25 minutes environ à feu doux.

Dans une poêle anti-adhésive, fais cuire le steak haché 10 minutes environ en remuant, puis incorpore-le à la préparation précédente.

Assaisonne et parsème de coriandre ciselée et du riz cuit au préalable.

# Boulettes chou-fleur et pois chiche au curry

00-Healthy, Plat d'accompagnement

Taille de portion: 4

## Ingrédients

1 chou-fleur moyen  
400g de pois chiches cuits  
1 oignon rouge  
2 gousses d'ail  
2 cm de gingembre frais  
2 cuillères à soupe de farine de pois chiches  
1 cuillère à café de cumin moulu  
1 cuillère à café de coriandre moulue  
Sel et poivre  
Huile d'olive

400ml de lait de coco  
2 cuillères à soupe de pâte de curry  
1 cuillère à café de gingembre râpé  
Jus d'un demi-citron

## Préparation

Préchauffez le four à 200°C.  
Coupez le chou-fleur en petits bouquets et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.  
Égouttez et écrasez grossièrement le chou-fleur dans un grand bol.  
Ajoutez les pois chiches égouttés et écrasez-les légèrement.  
Hachez finement l'oignon, l'ail et le gingembre, puis ajoutez-les au mélange.  
Incorporez la farine de pois chiches, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Mélangez bien.  
Formez des boulettes avec le mélange et disposez-les sur une plaque de cuisson huilée.  
Enfournez pour 20-25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.  
Pour la sauce, faites chauffer le lait de coco dans une casserole. Ajoutez la pâte de curry, le gingembre et le jus de citron. Laissez mijoter 5 minutes.  
Servez les boulettes nappées de sauce curry-gingembre



## Boulettes de courge butternut

00-Healthy, Plat principal • Boeuf • Web

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 1 heure | Cuisson: 25 mins

### Ingrédients

Pour les boulettes

500g de courge butternut  
250g de haricots blancs cuits  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 œuf  
50g de farine  
1 cuillère à café de cumin moulu  
1 cuillère à café de paprika  
Sel et poivre

Pour la sauce

400ml de lait de coco

### Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez et coupez la courge en cubes, faites-la rôtir au four pendant 25-30 minutes.

Écrasez les haricots blancs à la fourchette.

Mixez la courge rôtie avec l'oignon et l'ail.

Mélangez la purée de courge, les haricots écrasés, l'œuf, la farine et les épices.

Formez des boulettes et disposez-les sur une plaque de cuisson huilée.

Enfournez les boulettes pour 20-25 minutes, en les

2 cuillères à soupe de pâte de curry

1 cuillère à café de gingembre râpé

Le jus d'un citron vert

Coriandre fraîche

retournant à mi-chemin.

Faites chauffer le lait de coco avec la pâte de curry et le gingembre.

Ajoutez le jus de citron vert et laissez mijoter 5 minutes.

Servez les boulettes nappées de sauce et parsemées de coriandre fraîche.

Accompagnez-les de riz basmati ou de quinoa pour un repas complet.

Vous pouvez également ajouter une salade verte pour une touche de fraîcheur.



## Boulettes Épicées de Pois Chiches et Carottes,

00-Healthy, Plat principal • Légume

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 15 mins

### Ingrédients

400 g de pois chiches cuit  
1 carotte moyenne  
1 oignon moyen  
2 gousses d'ail  
3 cuillère à soupe flocons  
d'avoine  
1 cuillère à café de cumin  
1/2 cuillère à café de paprika  
fumé  
1/4 cuillère à café de piment  
de Cayenne (facultatif)  
Sel et poivre noir moulu (au  
goût)  
2 cuillères à soupe d'huile  
d'olive

### Préparation

Dans un robot culinaire, mixez les pois chiches jusqu'à obtenir une texture granuleuse (pas trop fine). Transférez-les dans un bol.

Ajoutez la carotte râpée, l'oignon haché, l'ail pressé, la chapelure, le cumin, le paprika, le piment (facultatif), ainsi que le sel et le poivre.

Mélangez bien pour former une pâte homogène.

Formez des petites boulettes avec vos mains (environ 12 à 15 boulettes selon leur taille).

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.

Faites cuire les boulettes à feu moyen pendant environ

150 g d'épinards frais  
200 ml de lait de coco  
1 gousse d'ail, émincée  
1/2 citron vert jus  
Sel et poivre noir moulu (au goût)  
Purée de cacahuète

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 4  
Les calories: 280

5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.

Réservez.

Dans une casserole, faites revenir l'ail émincé dans une petite quantité d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

Ajoutez les épinards frais et laissez-les tomber dans la casserole jusqu'à ce qu'ils soient complètement flétris.

Incorporez le lait de coco, la purée de cacahuète (facultatif), et le jus de citron vert.

Salez et poivrez selon votre goût.

Laissez mijoter 3 à 4 minutes jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

Mixez légèrement si vous préférez une texture plus lisse.

Disposez les boulettes dans des assiettes creuses ou sur des bols et nappez généreusement de sauce épinards-coco

Servez chaud.

Accompagnez de riz basmati ou de quinoa pour un repas complet.



## Bowl cake au cacao et beurre de cacahuète

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales, Chocolat

**Taille de portion:** 1 portions | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 2 mins

### Ingrédients

1 oeuf  
50 g de flocons d'avoine  
1 c. à s. de cacao en poudre  
1 c. à c. de miel  
70 ml de lait ou boisson végétale  
1 c. à s. de beurre de cacahuète

### Préparation

Mélangez tous les ingrédients ensemble, dans un bol, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Laissez cuire au micro-ondes pendant 2 minutes.

Retournez le bol sur une assiette et décorez avec le beurre de cacahuète. Dégustez tiède.



## Bowl de couscous aux légumes rotis

00-Healthy, Plat principal • Légume • 5 points, Ww

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

- 200 g de semoule de couscous complète
- 1 courgette coupée en dés
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 oignon rouge coupé en fines tranches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 4 cuillères à soupe de yaourt nature 0%
- 1 gousse d'ail hachée
- Jus de 1/2 citron

### Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Disposez les légumes (courgette, poivron, carottes, oignon) sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de cumin, paprika, sel et poivre. Mélangez bien.

Enfournez pour 25-30 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, faites gonfler la semoule de couscous avec de l'eau bouillante (selon les instructions du paquet).

Préparez la sauce au yaourt : mélangez le yaourt, l'ail haché, le jus de citron, du sel, du poivre et un peu de persil.

Servez le couscous avec les légumes rôtis par-dessus, puis nappez de sauce au yaourt. Parsemez de persil pour la décoration.

-Sel, poivre, persil frais haché



## Bowlcake à la carotte

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales, Légume, Oeuf • 3 points, Fff

Taille de portion: 1

### Ingrédients

75g skyr  
20g carottes  
20g flocons d'avoine  
10g sirop d'érable  
10g sirop d'érable facultatif pour le nappage  
20g de poudre d'amandes  
5g noix de pecan concassées  
1 oeuf  
1 cac fleur d'oranger  
1 cac cannelle  
2g levure chimique

### Préparation

Mettez de côté quelques noix de pecan  
Râpez les carottes  
Mélanger les carottes et les autres ingrédients dans un bol  
Mettez 3 min au micro-ondes  
Attendez quelque instants avant de démouler  
Ajoutez les noix de pecan restantes et le sirop d'érable facultatif



## Bowlcake aux fruits rouges

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales • 0 point

Taille de portion: 1

### Ingrédients

30g de flocons d'avoine  
100g de compote de pommes  
sans sucre  
1 pincée de levure chimique  
1 œuf  
70g de fruits rouges

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients  
Mettre 4 min au micro-ondes



## Bowlcake choco-amande

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales • Web

**Taille de portion:** 1 portions | **Temps de prép.:** 3 mins | **Cuisson:** 2 mins

### Ingrédients

1 oeuf  
100 g de compote de pommes  
35 g de flocons d'avoine  
1 cuillère à café de cacao en poudre  
1 cuillère à café de levure chimique  
1 cuillère à café de sirop d'agave  
15 g de poudre d'amandes  
2 cas lait

### Préparation

Dans un bol, mélangez les flocons, la levure chimique, la poudre d'amandes et le sirop d'agave.

Ajoutez l'oeuf et la compote de pommes, puis mélangez.

Dans un autre récipient, versez le cacao en poudre et le lait puis mélangez.

Mélangez les 2 préparations dans un seul récipient.

Chauffez au micro-ondes environ 2min30.

N'hésitez pas à ajuster cette durée selon la texture désirée.

N'hésitez pas à rajouter quelques noix ou pépites de chocolat!



## Bowlcake Healthy Avoine, Cannelle & Pommes Caramélisées

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales

**Taille de portion:** 1 personne | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 3 mins

### Ingrédients

40 g de flocons d'avoine  
1 œuf  
50 ml de lait (végétal ou animal)  
1/2 c. à café de levure chimique  
1/2 c. à café de cannelle  
1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable  
1/2 pomme coupée en petits dés

Pour la garniture  
1/2 pomme en tranches

### Préparation

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, l'œuf, le lait, la levure, la cannelle, le miel et les dés de pomme.

Faites cuire au micro-ondes pendant environ 3 minutes à puissance maximale, jusqu'à ce que le bowlcake soit bien gonflé et cuit à cœur. Laissez tiédir quelques instants.

Dans une poêle, faites revenir les tranches de pomme avec le miel jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et caramélisées.

Retournez le bowlcake sur une assiette, ajoutez les pommes caramélisées et parsemez d'amandes effilées.

1 c. à café de miel

1 c. à café d'amandes effilées



## Bowlcake Healthy Avoine, Choco & Noix

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales, Chocolat

**Taille de portion:** 1 bol | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 2 mins

### Ingrédients

40 g de flocons d'avoine  
1 œuf  
3 c. à s. de lait (végétal ou classique)  
1 c. à s. de miel ou sirop d'érable  
1 c. à s. de cacao en poudre non sucré  
1/2 c. à c. de levure chimique  
1 pincée de sel  
1 c. à s. de noix concassées  
1 carré de chocolat noir (pour un cœur fondant, optionnel)

### Préparation

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le cacao, la levure et la pincée de sel.

Ajouter l'œuf, le lait et le miel, puis bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorporer les noix concassées et, si souhaité, enfoncer un carré de chocolat au centre.

Cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 1 min 30 à 2 min.

Laisser tiédir quelques instants avant de déguster.

# Brocolis Rôtis au Citron et au Gingembre

00-Healthy, Plat d'accompagnement

Taille de portion: 2 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 20 mins

## Ingrédients

1 citron  
100 g de feta  
1 cuillère à soupe de pistaches  
500 g de brocolis  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 morceau de gingembre frais  
Sel et poivre au goût

## Préparation

Préchauffez votre four à 200°C (390°F).

Lavez et coupez les brocolis en petits morceaux.

Dans un grand bol, mélangez les brocolis avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le gingembre râpé.

Étalez les brocolis sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez les brocolis pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Pendant ce temps, émiettez la feta et préparez les pistaches en les hachant grossièrement.

Une fois les brocolis cuits, ajoutez la feta émiettée, les pistaches hachées et le jus du citron. Remuez délicatement.

Servez chaud et savourez ce délice miditamani



## Brownie au air fryer ninja

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

**Cuisson:** 18 mins

### Ingrédients

180 gr chocolat  
2 œufs  
120 gr beurre  
120 gr sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
100 gr de farine

### Préparation

Faire fondre le chocolat plus le beurre au micro-ondes.

Blanchir les œufs avec le sucre, incorporer la farine plus le chocolat.

Bake: 155 degrés.



## Bruschetta tomate mozzarella et jambon d'Aoste

cuisine.journaldesfemmes.fr

**Taille de portion:** 4 personnes | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 10 mins

### Ingrédients

4 unité pain ciabatta (ou de campagne)  
2 boule mozzarella di buffala  
4 unité tomate grappe  
4 tranche jambon d'aoste  
4 poignée pousse d'épinard lavée et séchée  
2 gousse ail  
1 branche basilic  
huile d'olive  
1 c à s vinaigre balsamique  
sel  
poivre  
pignon de pin

### Préparation

1. Dans une assiette, coupez les tomates lavées en demi-tranches. Epluchez et dégermez les gousses d'ail. Hachez-les finement et mettez dans les tomates. Ciselez les feuilles d'une branche de basilic et ajoutez-les également. Salez, poivrez et recouvrez d'huile d'olive. Laissez mariner à température ambiante pendant environ 1 heure.

2. Passez les tranches de pain au grille-pain. Posez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, et recouvrez d'abord avec les tranches de tomate égouttées. Coupez les 2 boules de Mozzarella en rondelles, et répartissez-les sur les tomates. Arrosez avec un peu de marinade, salez et poivrez. Faites cuire au four 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la Mozzarella soit bien fondante.

## Nutrition

Quantité par portion  
Les calories: 320

3. Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Sortez les bruschettas du four, dressez-en une dans chaque assiette. Recouvrez d'une tranche de jambon d'Aoste. Mettez sur chacune quelques feuilles de pousses d'épinards. Arrosez d'une cuillère de vinaigrette, et décorez avec quelques pignons de pin. Servez aussitôt.



## Cabillaud & écrasé de petits pois

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson

**Taille de portion:** 1 | **Cuisson:** 8 mins

### Ingrédients

100g de cabillaud  
300g de petits pois  
40g de beurre  
1 échalote  
1 cas vinaigre

### Préparation

Dans une casserole d'eau chaude, faites cuire les petits pois pendant 8 minutes.

Pendant ce temps, réalisez la sauce au beurre blanc : émincez les échalotes.

Dans une casserole, faites revenir 2 min les échalotes dans une noisette de beurre.

Ajoutez le vinaigre de vin rouge et laissez-le doucement s'évaporer.

Ajoutez alors la moitié du beurre, petit à petit, à feu très doux en remuant au fouet pour émulsionner la sauce. Salez, poivrez et réservez.

Une fois les petits pois cuits, égouttez-les.

Mixez-les avec le reste du beurre.

Ajoutez de l'eau si la texture est trop épaisse. Salez et poivrez. Réservez au chaud.

Dans une poêle, faites cuire le cabillaud avec un filet d'huile d'olive 2 min sur chaque face. Salez et poivrez.

Servez le cabillaud avec la purée de petits pois, et nappez de beurre blanc, c'est prêt !

# Cabillaud à la forestière

00-Healthy, Plat principal • Poisson, Pommes de terre

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 50 mins | Cuisson: 20 mins

## Ingrédients

Cabillaud (200 gr)  
Champignon (60 gr)  
Crème liquide (50 gr)  
Vin blanc (15 gr)  
Beurre (10 gr)  
Pomme de terre (150 gr)  
Sel  
Poivre  
Oignon (15 gr)  
Baie rose  
Persil frais

## Préparation

Prechauffer le four à 180 degrés

Cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante à feu moyen pendant 20 minutes. C'est cuit lorsque les pommes de terre sont tendres. Egouttez et réservez.

Epluchez les oignons et coupez-les en morceaux.

Lavez et coupez les champignons en lamelles.

Dans un plat allant au four, disposez la moitié des oignons au fond. Disposez ensuite les filets de cabillaud, les champignons et le reste des oignons. Salez et poivrez.

Parsemez de baies roses.

Ajoutez le vin blanc et le beurre en lamelles.

Enfournez pour 15 minutes à 180°C.

Versez la crème liquide puis remettez 5 minutes au four.

Lavez et séchez le persil et ciselez-le en fines lanières. Répartissez-les sur le plat.

Servez le plat chaud avec les pommes de terre.



## Cabillaud assaisonné de Tomate et Basilic

Plat principal • Poisson • 1 point

Taille de portion: 4 | Cuisson: 15 mins

### Ingrédients

4 filets de cabillaud  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 oignon, haché  
2 gousses d'ail, émincées  
400 g de tomates concassées en conserve  
Quelques feuilles de basilic frais, hachées  
Sel et poivre au goût

### Préparation

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.

Ajoutez l'oignon haché et l'ail émincé, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les filets de cabillaud dans la poêle et faites-les dorer légèrement des deux côtés.

Ajoutez les tomates concassées, le basilic haché, le sel et le poivre. Mélangez bien.

Couvrez la poêle et laissez mijoter pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le cabillaud soit cuit à cœur et que la sauce ait épaissi.

Servez chaud, garni de basilic frais supplémentaire, avec du riz, des pâtes ou des légumes de votre choix.

# Cabillaud Boulgour Légumes

00-Healthy, Plat principal • Céréales, Poisson

Taille de portion: 1

## Ingrédients

120g Cabillaud  
50g boulgour  
80g carottes râpées  
50g poireaux émincés  
100ml lait de coco allégé  
100ml de bouillon  
1 gousse ail  
Curry  
Paprika  
Sel poivre

## Préparation

Dans un plat mettre dans l'ordre le boulgour, les carottes râpées, les poireaux en rondelles, l'ail et le bouillon.  
Poser dessus le poisson blanc  
Aroser de lait de coco  
Ajouter les épices  
Couvrir de papier cuisson  
Enfourner 30 min dans un four chaud de 200°



## Cabillaud, fondue de poireau orzo

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson • Web

Taille de portion: 1 | Cuisson: 15 mins

### Ingrédients

1 citron(s) jaune(s)  
233g poireau(x)  
47ml lait de coco  
5g huile de coco  
1càc cinq baies  
56g orzo (ou pâtes)  
1 pincée(s) sel  
1branche(s) aneth fraîche  
116g pavé(s) de cabillaud

### Préparation

Faites cuire l'orzo dans un grand volume d'eau suivant les indications du paquet. Réservez.

Lavez les blancs de poireaux, émincez-les et faites-les revenir dans l'huile de coco. Assaisonnez, et faites-les mijoter une quinzaine de minutes. Ajoutez le lait de coco en fin de cuisson et poursuivez la cuisson de 5 minutes.

Disposez le poisson dans un plat allant au four, assaisonnez et faites cuire 12 à 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Servez le cabillaud, l'orzo et la fondue de poireaux avec quelques brins d'aneth et des baies roses.

# Calzone aux fromages

Plat principal • Galettes

Taille de portion: 1 | Cuisson: 10 mins

## Ingrédients

1 gousse d'ail  
125 gr de ricotta  
50 gr de mozzarella  
50 gr de cheddar  
50 gr de parmesan  
1 pâte à pizza  
1 jaune d'oeuf

## Préparation

Eplucher et hacher l'ail.

Mélanger tous les fromages ensemble avec l'ail.

Graisser la grille de l'air fryer.

Dérouler la pâte et mettre la préparation dessus en laissant un bord de 3 cm.

Replier la pâte et souder en roulant le bord.

Déposer la calzone sur la grille.

Badigeonner le dessus avec le jaune d'oeuf et strier si on veut une déco.

Puis mettre à l'air fryer à 180 degrés pendant 10 minutes.



## Caponata

00-Healthy, Plat principal • Légume • 1 point

**Cuisson:** 1 heure 15 mins

### Ingrédients

Ingrédients

400 g d'oignons blancs  
1 CS d'huile d'olive  
600 g de Tomates  
1 kg d'aubergines  
200 g de Céleri branche  
40 g d'Olives noires  
dénoyautées  
20 g d'olives vertes  
dénoyautées  
50 g de Câpres  
2 CC d'origan  
3 CS de Vinaigre de vin  
1 CS de Sucre en poudre  
Sel

### Préparation

Peler les oignons et à l'aide d'une mandoline, couper les en fines rondelles.

Laver les aubergines et suivant leur grosseur faire des rondelles ou des demi rondelles (sans les peler).

Laver les tomates, les peler puis les couper en petits morceaux.

Laver le céleri branche et le couper en petits tronçons.

Verser tous les légumes préparés dans la grande cocotte.

Ajouter l'huile, l'origan, les olives coupées en 2, les câpres, le vinaigre, le sucre en poudre et le sel.

Mélanger le tout.

Fermer la cocotte et mettre en cuisson.

Cuisson pour 1h 15 min.



## Carottes rôties

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume • 5 points, Ww

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 30 mins

### Ingrédients

1 kg de carottes, pelées  
3 cuillères à soupe de miel  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
3 gousses d'ail, émincées  
1/2 cuillère à café de sel  
1/4 cuillère à café de poivre noir moulu  
Quelques branches de persil frais haché pour la garniture

### Préparation

Préchauffez votre four à 200°C (400°F).  
Dans un grand bol, mélangez les carottes avec le miel, l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce que les carottes soient bien enrobées.  
Étalez les carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en une seule couche.  
Rôtissez au four pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées, en les retournant à mi-cuisson.  
Garnissez de persil frais haché avant de servir.

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 160



## Carrés feuilletés aux pommes

Collation-Dessert • Biscuit, Crêpes-Pancakes, Gâteau

Taille de portion: 6 | Cuisson: 15 mins

### Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée  
rectangulaire  
1 pomme  
Confiture d'abricots  
1 c à soupe de jus de citron  
2 c à café de sucre  
Sucre glace

### Préparation

Pelez la pomme, coupez-la en deux, retirez le coeur, puis détaillez-la en 24 tranches. Placez-les dans un bol, ajoutez le jus de citron et le sucre, puis mélangez soigneusement pour bien les enrober. Laissez reposer 10 minutes afin qu'elles s'imprègnent des arômes.

Déroulez la pâte feuilletée et positionnez-la dans le sens de la longueur. Coupez-la en deux, puis divisez chaque moitié en trois pour obtenir six rectangles.

À l'aide d'une fourchette ou d'un coupe-pâte, percez la pâte afin d'éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson

Étalez une fine couche de confiture sur chaque rectangle, puis déposez quatre tranches de pommes sur chaque portion. Saupoudrez ensuite de sucre semoule.

Cuisson au four disposez les carrés feuilletés sur une plaque recouverte du papier sulfurisé d'origine. Enfournez à 180°C pour environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Cuisson à la friteuse à air placez quelques carrés feuilletés sur la grille de la friteuse à air en utilisant une feuille de papier perforé comme base. Faites cuire à 160°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.

Pendant la cuisson, faites chauffer quelques cuillères de confiture. À la sortie du four, badigeonnez les pommes encore chaudes avec cette confiture pour leur donner un bel aspect brillant.

Laissez refroidir, puis saupoudrez de sucre glace, en évitant les pommes pour un rendu esthétique parfait.



## Céréales Amandes Chia

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales • Yazio

**Taille de portion:** 1 portion | **Temps de prép.:** 20 mins

### Ingrédients

Graines de chia (2 c. à soupe, 20 g)  
Lait d'amande (100 ml)  
Yaourt au soja (150 g)  
Amandes, hachées (20 g)  
Myrtilles (30 g)  
Framboises (20 g)  
Flocons de noix de coco (1 c. à soupe, 10 g)

### Préparation

Placez les graines de chia dans un bol, et mélangez-les avec le lait d'amande.

Placez le bol au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes afin de permettre aux graines de gonfler.

Incorporez le yaourt au soja, et ajoutez le reste des ingrédients sur le yaourt aux graines de chia.

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1  
Les calories: 376  
Cholestérol: 0mg

Sodium: 36mg  
Protéine: 15g



## Ceviche de Poisson

00-Healthy, Plat principal • Poisson • 0 point, FB

### Ingrédients

3 filets de lieu noir  
le jus de 4 citrons  
1/2 poivron jaune  
1 oignon rouge  
1 petite tomate  
un bout de gingembre de la  
taille d'une brique de Lego  
1 grosse gousse d'ail  
5-6 feuilles de basilic ciselées  
de la coriandre  
sel-poivre  
piment moulu (optionnel)

### Préparation

Détailler le poisson en petits morceaux de 2-3 mm.

Ajouter le jus de citron, le poivron, l'oignon, la tomate, le gingembre, l'ail, le basilic, la coriandre, le sel, le poivre et le piment si désiré.

Mélanger et laisser mariner idéalement 3-4 heures, mais au moins 2 heures et pas plus de 6 heures.

Servir après avoir filtré et rincé si désiré, avec ou sans avocat.



## Chakchouka aux pois chiches

00-Healthy, Plat principal • Légume • 0 point

Taille de portion: 4 personnes | Cuisson: 40 mins

### Ingrédients

500 g de champignons frais de Paris  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 cc de curry  
1 cc de curcuma  
1 cc de paprika  
1 boîte de tomates concassées (400 g)  
200 g de pois chiches cuits et égouttés  
100 g d'épinards surgelés  
4 œufs  
2 cc de coriandre  
Sel et poivre

### Préparation

Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne doré.

Ajoutez l'ail haché, les épices et les champignons, et faites cuire pendant 7 à 8 minutes.

Incorporez les tomates concassées et laissez mijoter 30 minutes à feu doux.

Ajoutez les pois chiches et les épinards, mélangez bien, puis laissez cuire encore 2 minutes.

Cassez les œufs dans la sauce et laissez-les cuire à couvert pendant 10 minutes pour un jaune coulant.

# Chakchouka-chiche

00-Healthy, Plat d'accompagnement

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 20 mins

## Ingrédients

100g Pois chiche en conserve  
150g Pulpe de tomate  
60g Oignon  
1 gousse Ail  
100g Œuf  
3ml Huile  
1 cc Paprika  
1 cc Cumin en poudre  
5g coriandre feuille fraîche  
Sel  
Poivre

## Préparation

Faites chauffer le paprika et le cumin dans une poêle à feu vif pendant 1 minute. Cela rehaussera le goût des aliments.

Épluchez les oignons et l'ail et coupez les en petits morceaux (avec vos lunettes de plongée si besoin).

Dans la poêle, ajoutez l'huile, l'ail et les oignons en morceaux. Faites cuire pendant quelques minutes à feu moyen tout en remuant.

Rincez et égouttez les pois chiches.

Ajoutez la pulpe de tomate et les pois chiches dans la poêle. Chauffez pendant une dizaine de minutes à feu moyen/vif.

Faites un trou pour chaque œuf dans votre poêle. Cassez les œufs dans les trous et chauffez à feu doux pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

Salez, poivrez et ajoutez de la coriandre fraîche émincée.

Servez sans attendre et régalez-vous. :)



## Champignons et Pois Chiches à la Crème de Coco

00-Healthy, Plat principal • Légume • 4 points, Ww

**Temps de prép.:** 30 mins

### Ingrédients

400g de champignons de Paris, émincés  
1 boîte de pois chiches (400g), égouttés et rincés  
200g d'épinards frais  
1 oignon, finement haché  
2 gousses d'ail, émincées  
200ml de crème de coco  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de cumin moulu  
Sel et poivre noir fraîchement moulu  
Jus d'un demi-citron  
Persil frais haché pour la

### Préparation

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.

Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajoutez l'ail émincé et faites cuire pendant une minute supplémentaire.

Incorporez les champignons émincés et faites-les sauter pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez les pois chiches et le cumin, mélangez bien et laissez cuire 2-3 minutes.

garniture

Versez la crème de coco et laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes.

## Nutrition

Quantité par portion

Portion: 4

Les calories: 320

Ajoutez les épinards frais et remuez jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

Assaisonnez avec du sel, du poivre et le jus de citron.

Laissez mijoter encore 2-3 minutes pour que les saveurs se mélangent.

Servez chaud, garni de persil frais haché.



## Champignons farcis au four

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume • 7 points, Ww

**Taille de portion:** 4 personnes

### Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 grands champignons de Paris
- 180 g de fromage râpé à pâte mi-dure
- 1 oignon blanc
- 100 g de tranches de bacon
- Crème liquide
- Mayonnaise
- Sel
- Poivre noir
- Huile de tournesol

### Préparation

Commencez par prendre 8 champignons de Paris assez gros.

Nettoyez-les soigneusement, puis retirez la partie intérieure tendre du chapeau.

Ensuite, faites revenir les pieds des champignons coupés en dés dans une poêle avec un peu d'huile pendant environ 3 minutes.

Ajoutez l'oignon haché, assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre.

Incorporez une tasse de crème liquide. Remuez pour bien mélanger les saveurs.

Disposez les champignons nettoyés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Assaisonnez-les avec une pincée de sel et un filet d'huile.

Préparez la farce en mélangeant du fromage, une cuillère à soupe de mayonnaise, une gousse d'ail hachée et la préparation de la poêle.

Garnissez généreusement chaque champignon avec ce mélange.

Déposez ensuite deux tranches de bacon sur chaque champignon farci.



## Cheesecake aux myrtilles

Collation-Dessert • Gâteau  
Recipe Keeper

**Taille de portion:** Pour 6-8 ans | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 1 heure

### Ingrédients

1 1/4 tasse de gruau à graham / 8 biscuits digestifs  
1/4 tasse / 50 g de beurre fondu  
20 oz / 600 g de fromage à la crème  
2 cuillères à soupe de farine tout usage  
3/4 tasse / 175g de sucre en poudre  
2 oeufs, plus 1 jaune d'oeuf  
petite crème aigre  
extrait de vanille  
1 tasse / 300g de myrtilles fraîches ou congelées

### Préparation

1. Faire fondre le beurre et verser sur les miettes de craquelins et bien mélanger. Appuyez sur le fond d'un moule à ressort de 9 pouces. Cuire à 325 ° F jusqu'à ce que la croûte soit réglée, environ 10-12 minutes. Laisser refroidir.
2. Dans un grand bol, battre le fromage à la crème avec de la farine, du sucre en poudre, des œufs, de la crème fraîche et de l'extrait de vanille avec un mélangeur électrique jusqu'à ce qu'ils soient légers et moelleux.
3. Versez le mélange dans la poêle et faites cuire pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le mélange soit réglé. Retirer du four et laisser refroidir.
4. Chauffer la moitié des myrtilles dans une casserole

sucre glace

## Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 tranche

Les calories: 571

Graisse totale: 41,5g

Gras saturé: 24,7g

Cholestérol: 173mg

Sodium: 451mg

Glucides totaux: 42g

Fibre alimentaire: 1,5g

Les sucres: 27,1g

Protéine: 10,1g

avec 2 cuillères à soupe de sucre glacé et remuer doucement jusqu'à consistance juteuse. Éclatez les bleuets avec une fourchette puis continuez à cuire pendant quelques minutes. Ajouter les myrtilles restantes, retirer de la chaleur et laisser refroidir.

5. Versez les bleuets sur le cheesecake juste avant de servir.



## Clafoutis léger aux pommes

00-Healthy, Collation-Dessert

### Ingrédients

1 pomme pink lady ou gala  
1 oeuf  
50 ml de lait écrémé  
1 cas skyr  
1 cac sirop d'érable  
1 cas de poudre d amandes  
1 pincée de vanille  
1 pincée de cannelle

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients sauf la pomme dans un bol  
Couper la pomme en fines lamelles et les déposer dans un petit plat allant au four  
Verser l appareil liquide sur les pommes  
Enfournez 25 minutes dans un four chaud à 180 degrés  
Adaptez la température et le temps pour un Airfryer

# Colombo de poulet

00-Healthy, Plat principal • Poulet, Riz

Taille de portion: 1

## Ingrédients

129g poireau(x)  
1 gousse(s) ail  
103g champignons de paris  
31g oignon(s)  
103g blanc de poulet  
1.5càc épices colombo  
1 pincée(s) sel  
10ml huile d'olive  
30g riz basmati

## Préparation

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée en tenant compte des indications du paquet.

Découpez les blancs de poulet en dés grossiers.

Lavez et découpez les poireaux en lamelles.

Découpez les champignons, l'oignon et l'ail en petits morceaux.

Faites revenir dans un filet d'huile, l'oignon, l'ail, le poulet, les champignons, les poireaux, les épices, et le sel pendant 5 à 6 minutes.

Baissez le feu, ajoutez un verre d'eau et laissez mijoter une vingtaine de minutes.

Dressez dans votre box accompagné de riz basmati.

Ajoutez la coriandre ciselée.

Bonne dégustation!

# Confiture de figes sans sucre

Autres

## Ingrédients

1 kg de figes fraîches et mûres  
1 grosse pomme (pour la pectine naturelle)  
Le jus d'un citron  
1 cuillère à café de cannelle (facultatif)  
100 ml de jus de pomme (sans sucre ajouté)

## Préparation

Laver soigneusement les figes à l'eau froide.

Retirer le pédoncule et couper les figes en quartiers. Il n'est pas nécessaire de les éplucher, car la peau contient des fibres précieuses et se ramollit à la cuisson.

Éplucher la pomme, enlever le cœur et la couper en petits cubes. La pomme apportera une douceur naturelle et de la pectine, un épaississant naturel qui permettra à la confiture d'avoir la bonne consistance.



## Cookies aux pépites de chocolat

Collation-Dessert • Biscuit  
Recipe Keeper

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 5 mins | Cuisson: 12 mins

### Ingrédients

2 1/4 tasses de farine tout usage  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
1 cuillère à café de sel  
1 tasse de beurre  
1 tasse de sucre en poudre  
1 tasse de sucre brun doux  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
2 oeufs  
2 tasses de chocolat noir, cassées en petits morceaux

### Nutrition

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un bol séparé, mélanger le beurre, le sucre en poudre, la cassonade et l'extrait de vanille jusqu'à consistance lisse.
3. Ajouter les oeufs et la farine au mélange et battre pour combiner.
4. Ajouter les morceaux de chocolat et remuer.
5. Dégager des cuillerées bien arrondies de pâte sur une plaque à biscuits graissée.

Quantité par portion  
Portion: 1 biscuit  
Les calories: 491  
Graisse totale: 24,6g  
Gras saturé: 15,8g  
Cholestérol: 74mg  
Sodium: 443mg  
Glucides totaux: 63,2g  
Fibre alimentaire: 1,6g  
Les sucres: 43g  
Protéine: 5,7g

6. Faire cuire à 375 ° C pendant 8 à 10 minutes.

7. Retirer du four et placer les biscuits sur une grille pour refroidir.



## Cookies Healthy

00-Healthy, Collation-Dessert • Biscuit • 0 point, Airfryer

**Taille de portion:** 12 cookies

### Ingrédients

200g de compote de pommes  
1 œufs  
1 cc de sucrant de votre choix  
150g de flocons d'avoine  
1/2 sachet de levure chimique

### Préparation

Mélanger.

Ajouter 150g de flocons d'avoine et 1/2 sachet de levure chimique. Mélanger.

Bake 170 12 minutes.



## Courgettes aux crevettes

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson • 1 point

**Taille de portion:** 2 portions | **Temps de prép.:** 16 mins | **Cuisson:** 6 mins

### Ingrédients

Courgette (450 g)  
Sel (à votre convenance)  
1 Oignon (80 g)  
2 Gousses d'ail (6 g)  
Huile de sésame (2 c. à soupe, 14 ml)  
1 Piment (5 g)  
Crevettes (115 g)  
Sauce de poisson (1 c. à soupe, 15 ml)

### Préparation

Coupez la courgette en deux dans le sens de la longueur puis découpez les moitiés en dés.

Placez la courgette dans un bol, saupoudrez de sel puis laissez reposer pendant environ 5 minutes.

Pendant ce temps, épluchez et émincez finement l'oignon et les gousses d'ail.

Faites revenir les morceaux d'oignon et d'ail dans une poêle avec de l'huile de sésame jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Coupez les piments en fines rondelles.

À l'aide d'un morceau d'essuie-tout, séchez les

morceaux de courgette puis ajoutez-les à la poêle avec les morceaux de piment et crevettes. Cuisez pendant environ 6 minutes.

Enfin, ajoutez la sauce de poisson, mélangez et servez.

Bon appétit!



## Courgettes gratinées à l'ail

00-Healthy, Plat principal • Poisson

Taille de portion: 2 personnes | Cuisson: 20 mins

### Ingrédients

2 courgettes moyennes  
250g crevettes roses cuites et décortiquées  
1 C à Café Ail en poudre ou une gousse d'ail émincée  
20 Tomates cerises  
1 yaourt à la grecque  
40g Mozzarella râpée  
2 C à Soupe jus de citron  
2 C à Soupe huile d'olive  
une pincée de thym  
Sel et Poivre selon goût

### Préparation

Lavez les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis videz la chair à l'aide d'une cuillère à café.

Badigeonnez les courgettes d'huile, assaisonnez-les avec du thym, du sel et du poivre, puis enfournez à 180°C pendant 20 min.

Si vous utilisez de l'ail frais, pelez-le et émincez-le, mettez de côté.

Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif, ajoutez l'huile et les crevettes, faites revenir pendant 1 min.

Ajoutez à la poêle, l'ail, les tomates cerises coupées en deux et la chair des courgettes, faites cuire environ 3-4

min.

Ajoutez le yaourt à la grecque, la mozzarella et le jus de citron, mélangez.

Sortez les courgettes du four, puis farcissez-les du mélange et remettez-les au four pour 10 min.

Garnissez de persil et régalez-vous.



## Couscous crevettes

00-Healthy, Plat principal • Légume, Semoule

**Taille de portion:** 2 portions | **Temps de prép.:** 35 mins | **Cuisson:** 35 mins

### Ingrédients

200g crevettes  
20g de persil  
2 carottes  
2 courgettes  
140g d'oignon jaune  
150g de graines de couscous  
1 cuillère à café de  
ras-el-hanout ou épices à  
tajine

### Préparation

Pelez la carotte et l'oignon. Rincez et épluchez la courgette.

Emincez l'oignon, taillez la carotte en demi-trançons (1 cm environ) et la courgette en rondelles (2 cm environ).

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon et les épices 2 à 3 min. Ajoutez ensuite la carotte, la courgette et l'eau.

Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 15 à 20 min jusqu'à ce que la carotte soit tendre.

Surveillez et ajoutez de l'eau si nécessaire.

Portez à ébullition l'eau et disposez les graines de

couscous dans un récipient.

Quand l'eau est chaude, versez-la sur le couscous.  
Couvrez et laissez gonfler 10 min.

Quand elle est gonflée, ajoutez un filet d'huile d'olive.  
Salez, poivrez et à l'aide d'une fourchette, égrainez-la.

Décortiquez les crevettes si vous le souhaitez.

Ciselez le persil plat.

Au bout des 15 à 20 min de cuisson des légumes,  
ajoutez les crevettes et poursuivez la cuisson 2 à 3 min.

Dégustez votre couscous de crevettes accompagné de  
la semoule et parsemé de persil.



## Crème brûlée

Collation-Dessert

**Taille de portion:** 4 | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

250 gr de crème liquide à 30 %  
250 gr de lait  
50 gr de sucre en poudre  
5 jaunes d'œufs  
vanille  
sucre cassonade

### Préparation

Dans un saladier mettre le lait, la crème liquide, sucre en poudre. mélanger ajouter les jaunes d'œufs et la vanille.

verser dans les ramequins, mettre le programme air fryer/150 degrés / 15 mn vérifier j'ai du rajouter 4 mn de plus.

une fois refroidi mettre au frigo et juste avant de déguster mettre du sucre cassonade et l's passer au chalumeau quelques secondes.



## Crème de brocolis aux noisettes

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Soupe

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 10 mins

### Ingrédients

650 g de fleurettes de brocoli  
2 oignons  
1 gousse d'ail hachée  
30 cl de lait  
15 g de noisettes grillées  
10 ml d'huile de noisette  
30 cl de bouillon

### Préparation

Laver et égoutter les fleurettes de brocoli. Couper en deux ou en quatre.

Émincer les oignons et les faire revenir dans une grande casserole avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter la gousse d'ail hachée puis, 2 minutes après, les fleurettes de brocoli. Mélanger.

Verser le bouillon, puis couvrir et cuire pendant 10 à 15 minutes.

Verser le lait et mixer.

Assaisonner au goût.

Ajouter l'huile de noisettes et mélanger

Decorer de noisettes concassées.



## Crêpes

Petit-déjeuner • Crêpes-Pancakes • Web  
Recipe Keeper

**Taille de portion:** 8-12 crêpes | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

3 tasses / 375 g de farine tout usage  
3 cuillères à café de poudre à pâte  
1 cuillère à soupe de sucre en poudre  
1 1/2 tasse / 375 ml de lait  
3 oeufs  
1/2 cuillère à café de sel

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1 crêpe  
Les calories: 180

### Préparation

1. Tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel et le sucre en poudre dans un bol.
2. Casser les oeufs dans un bol séparé et fouetter avec le lait.
3. Ajouter graduellement le mélange de lait et d'oeufs au mélange de farine et fouetter à une pâte lisse.
4. Chauffer une poêle à feu moyen et faire fondre un petit bouton de beurre. Verser la pâte dans la casserole, en utilisant environ 1/4 tasse pour chaque crepe.
5. Lorsque le haut du pancake commence à faire des bulles, tournez et faites cuire l'autre côté jusqu'à dorer.

Graisse totale: 2,4g  
Gras saturé: 0,9g  
Cholestérol: 52mg  
Sodium: 154mg  
Glucides totaux: 32,4g  
Fibre alimentaire: 1g  
Les sucres: 3,1g  
Protéine: 6,7g

6. Servir avec du beurre et du sirop d'érable.

# Crevettes quinoa épinards

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson

Taille de portion: 1

## Ingrédients

1càc paprika  
1càc curry  
1càc ail en poudre  
1 pincée(s) sel  
10ml huile d'olive  
72g quinoa  
227g tomates cerises  
206g épinards  
113g crevettes décortiquées

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1

## Préparation

Rincez le quinoa et faites-le cuire dans un grand volume d'eau pendant une douzaine de minutes. Egouttez et réservez.

Lavez les épinards, enlevez les queues et faites revenir avec les tomates cerises coupées en deux dans un filet d'huile d'olive avec un peu de sel pendant 2 minutes. Réservez.

Faites revenir les crevettes avec le curry, le paprika, l'ail semoule et le restant d'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Répartissez dans vos box les crevettes, les légumes et le quinoa.

# Crevettes caramélisées et Fondue de poireaux

Taille de portion: 1

## Ingrédients

258g poireau(x)  
1 gousse(s) ail  
15g huile de coco  
1 pincée(s) poivre  
1câc curry  
1 pincée(s) sel  
10ml sauce tamari  
2feuille(s) coriandre fraîche  
10g de miel  
160g de crevettes  
décortiquées

## Préparation

Lavez les blancs de poireaux, émincez-les et faites-les revenir dans une cuillère à café d'huile de coco. Assaisonnez, et faites-les mijoter une quinzaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Faites mariner les crevettes dans la sauce tamari, le miel, le curry, le sel, le poivre et la gousse d'ail émincée puis saisissez-les dans le restant d'huile de coco 2 à 3 minutes à feu vif afin de les caraméliser.

Servez les crevettes et les poireaux avec de la coriandre fraîche.

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1  
Les calories: 400  
Graisse totale: 17g  
Glucides totaux: 26g  
Protéine: 35g



## Croissants à la Friteuse à Air

Petit-déjeuner • Crêpes-Pancakes • Airfryer

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 15 mins

### Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire  
100 g de beurre à température ambiante  
1 jaune d'œuf pour la dorure

1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire  
12 bâtonnets de chocolat noir  
Sucre glace pour décorer  
1 jaune d'œuf pour la dorure

### Nutrition

Quantité par portion  
Les calories: 300

### Préparation

Déroulez la pâte feuilletée et découpez-la en triangles longs et étroits.

Étalez délicatement un peu de beurre sur chaque triangle de pâte.

Roulez les triangles en partant de la base la plus large vers la pointe pour former les croissants.

Badigeonnez les croissants avec le jaune d'œuf.

Préchauffez la friteuse à air à la fonction de friture à 180°C.

Placez les croissants dans le panier de la friteuse à air, en les espaçant pour permettre une cuisson uniforme.

Graisse totale: 20g  
Glucides totaux: 30g  
Protéine: 5g

Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Vérifiez la cuisson à mi-temps pour éviter qu'ils ne brûlent.



## Croissants au chocolat

Petit-déjeuner • Crêpes-Pancakes • Airfryer

**Taille de portion:** 8 | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire  
100 g de chocolat noir  
1 œuf pour la dorure  
Sucre glace pour la décoration

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 8  
Les calories: 220  
Graisse totale: 12g  
Glucides totaux: 25g  
Protéine: 4g

### Préparation

Étalez la pâte feuilletée et découpez-la en 8 triangles rectangulaires.

Coupez le chocolat noir en bâtonnets.

Placez un bâtonnet de chocolat sur la base la plus large de chaque triangle et roulez le croissant vers la pointe.

Courbez légèrement les extrémités pour former la shape caractéristique du croissant.

Laissez reposer les croissants pendant 20 minutes.

Badigeonnez chaque croissant avec l'œuf battu pour obtenir une belle dorure.

Faites cuire dans la friteuse à air préchauffée à 180°C pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

Laissez refroidir les croissants sur une grille.

Saupoudrez de sucre glace avant de servir.



## Croquettes de brocolis

00-Healthy, Plat principal • Légume • 5 points, Ww

**Taille de portion:** 2 | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

1 tête de brocoli  
1/2 tasse de fromage cheddar  
1/2 tasse de chapelure  
1 œuf  
1 oignon haché  
1 cuillère à soupe de persil  
sel  
poivre

### Préparation

Cuire le brocoli dans de l'eau chaude pendant 5 minutes, puis le refroidir sous l'eau.

Hacher finement la tête de brocoli.

Dans un grand bol, ajouter le fromage, l'oignon, l'œuf, la chapelure, le persil, le sel et le poivre, le brocoli haché et bien mélanger avec les mains.

Former des croquettes et les mettre dans un moule.

Cuire au four à 180°C/350°F pendant 15 minutes.



## Croquettes de pommes de terre et jambon

Plat principal • Pommes de terre • 10 points, Ww

**Taille de portion:** 6 personnes | **Temps de prép.:** 3 mins | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

500 g de pommes de terre, cuites et écrasées  
200 g de jambon, coupé en petits dés  
100 g de fromage râpé  
2 œufs  
2 cuillères à soupe de persil frais, haché  
Chapelure  
Sel, poivre

### Préparation

**Mélangez les ingrédients :** Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre écrasées, le jambon coupé en dés, le fromage râpé, les œufs battus, et le persil haché. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

**Façonnez les croquettes :** Façonnez des petites croquettes avec le mélange de pommes de terre et de jambon.

**Enrobez les croquettes :** Passez chaque croquette dans la chapelure pour les enrober uniformément.

**Cuisson :** Déposez les croquettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfouez dans un four préchauffé à 200°C et faites cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



## Croziflette au airfryer

[www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

250 g Crozets  
200 g Lardons  
200 g crème liquide allégée  
1 Reblochon  
Sel, poivre

### Préparation

1. Faites cuire les crozets dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez-les et réservez.
2. Faites revenir les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez.
3. Coupez le reblochon en tranches.
4. Dans le panier de l'airfryer, alternez une couche de crozets, une couche de lardons et une couche de reblochon. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Ajouter la crème liquide

6. Faites cuire au airfryer à 180°C pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le reblochon soit bien fondu et doré.



## Curry d'aubergines aux pois chiches et poisson blanc

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson • 1 point

**Taille de portion:** 6 | **Cuisson:** 1 heure 10 mins

### Ingrédients

Aubergines 2  
Oignon 1  
Courgette 1  
Tomates concassées 1 boîte  
Cumin  
Curry

### Préparation

Couper les aubergines en dés et l'oignon en lamelles, puis les faire dorer à l'huile d'olive.

Ajouter la courgette en petits dés.

Ajouter les tomates pelées (ou des tomates fraîches pelées et coupées en petits dés).

Incorporer le cube de bouillon de légumes, le curry et le cumin au goût.

Laisser compoter doucement pendant 1 heure.

Ajouter les pois chiches égouttés et cuire encore une

dizaine de minutes.

Dans les plats à four, alterner la préparation aux légumes et le poisson blanc.

Mettre au four juste le temps que le poisson soit cuit, environ 8 à 10 minutes.



## Curry d'aubergines et pois chiches..Un autre

00-Healthy, Plat principal • Curry, Légume • 6 points, Ww

Taille de portion: 4

### Ingrédients

2 aubergines, coupées en cubes  
1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés  
1 oignon, haché  
2 gousses d'ail, hachées  
200ml de lait de coco allégé  
2 cuillères à soupe de pâte de curry  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre  
Coriandre fraîche pour garnir

### Préparation

Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.  
Ajouter les cubes d'aubergine et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.  
Incorporer la pâte de curry et bien mélanger.  
Ajouter le lait de coco et les pois chiches. Saler et poivrer.  
Laisser mijoter à feu doux pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.  
Garnir de coriandre fraîche avant de servir.



## Curry de brocoli et pois chiches

00-Healthy, Plat principal • Légume • 4 points, Ww

### Ingrédients

1 tête de brocoli, coupée en petits bouquets  
200 g de pois chiches cuits (en conserve ou cuits maison)  
200 g de champignons de Paris, tranchés  
1 oignon, haché finement  
2 gousses d'ail, émincées  
1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge ou jaune  
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé  
400 ml de lait de coco  
1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de sauce soja (facultatif)

### Préparation

Préparer les légumes : Coupez le brocoli en petits bouquets et rincez-le. Émincez les champignons et hachez finement l'oignon et l'ail. Râpez le gingembre pour un parfum frais et épicé.

Faire sauter les légumes : Chauffez l'huile (huile de coco ou d'olive) dans une grande poêle ou un wok à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés. Ajoutez le gingembre râpé et la pâte de curry. Mélangez bien et laissez cuire encore 1-2 minutes pour libérer les arômes.

Rincez les légumes.

Émincez les champignons et hachez finement l'oignon et l'ail. Râpez le gingembre pour un parfum frais et épicé.

Chauffez l'huile dans une grande poêle ou un wok à feu

Sel et poivre au goût  
1 poignée de coriandre fraîche  
hachée pour garnir  
1 cuillère à soupe de jus de  
citron (optionnel)

moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés.

Ajoutez le gingembre râpé et la pâte de curry. Mélangez bien et laissez cuire encore 1-2 minutes pour libérer les arômes.

Ajoutez les champignons dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir (environ 5 minutes). Incorporez les pois chiches et les bouquets de brocoli. Mélangez bien pour que les légumes s'imprègnent des épices.

Versez le lait de coco dans la poêle et mélangez bien. Ajoutez la sauce soja (si vous en utilisez) et assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût. Laissez mijoter le tout pendant environ 10-15 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore légèrement croquant.

Ajoutez un peu de jus de citron pour apporter une touche de fraîcheur (facultatif). Servez chaud, garni de coriandre fraîche hachée.



## Curry de Brocoli, Champignons et Aubergines au Lait de Coco

00-Healthy, Plat principal • Curry, Légume, Quinoa

**Taille de portion:** 4 personnes

### Ingrédients

1 tête de brocoli, coupée en petits bouquets  
200 g de champignons de Paris, émincés  
1 aubergine, coupée en dés  
1 oignon, émincé  
2 gousses d'ail, hachées  
1 morceau de gingembre frais (2 cm), râpé  
2 cuillères à soupe d'huile de coco (ou d'olive)  
2 cuillères à soupe de pâte de curry (rouge ou jaune, selon votre préférence)

### Préparation

Préparer les légumes : Lavez et découpez les légumes : le brocoli en petits bouquets, l'aubergine en dés et les champignons en lamelles. Réservez.

Faire revenir les aromates : Dans une grande poêle ou un wok, faites chauffer l'huile de coco à feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé, l'ail haché et le

Faites revenir le gingembre rapé pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

Incorporez la pâte de curry, le curcuma et le cumin. Mélangez bien pour enrober les oignons et libérer toutes les saveurs pendant 1 minute.

400 ml de lait de coco  
1 cuillère à soupe de sauce soja  
1 cuillère à café de curcuma en poudre  
1 cuillère à café de cumin en poudre  
1 pincée de piment (facultatif)  
Sel et poivre au goût  
Quelques feuilles de coriandre fraîche pour la décoration  
1 citron vert (pour le jus)  
260g de quinoa

Ajoutez les dés d'aubergine et les champignons émincés dans la poêle. Faites revenir pendant 5 à 6 minutes pour les attendrir légèrement. Intégrez ensuite les bouquets de brocoli. Mélangez bien.

Versez le lait de coco et la sauce soja dans la poêle. Mélangez délicatement. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants et que la sauce épaisse légèrement.

Ajoutez une pincée de piment pour relever le plat si vous le souhaitez.

Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre et un filet de jus de citron vert pour une touche de fraîcheur.

Servez chaud, parsemé de coriandre fraîche hachée pour la décoration.

Accompagnez de riz ou quinoa



## Curry de Chou-Fleur, Épinards et Haricots Blancs

00-Healthy, Plat principal • Curry • Web

### Ingrédients

Ingrédients :

- 1 chou-fleur, coupé en fleurettes
- 200g d'épinards frais
- 1 boîte de haricots blancs (400g), égouttés et rincés
- 1 oignon, émincé
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 morceau de gingembre frais (3 cm), râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry
- 500ml de bouillon de légumes
- 400ml de lait d'amande

### Préparation

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 5 minutes.
2. Ajouter la pâte de curry et cuire 1 minute en remuant.
3. Ajouter les fleurettes de chou-fleur, le bouillon et le lait d'amande. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 12 minutes.
4. Incorporer les haricots blancs et cuire encore 8 minutes.
5. Ajouter les épinards et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
6. Assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
7. Servir chaud dans des bols, garni généreusement de coriandre fraîche.

Temps de préparation : 40 minutes

Nombre de portions : 4

- Le jus d'un citron
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche pour servir

Calories par portion : Environ 280 kcal

Conseil : Pour une texture plus crémeuse, vous pouvez mixer légèrement une partie du curry avant de servir.



## Curry de crevettes et patates douces

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson • 3 points, Ww

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 23 heures 40 mins

### Ingrédients

Huile d'olive 1 c.s.  
Oignon 2  
Ail 4 gousses  
Gingembre 2 c.c.  
Bouillon 1/2 tablette  
Eau 200 ml  
Patate douce 700 g  
Pâte de curry 2 c.c.  
Jus de citron vert, 1 c.s.  
Lait de coco allégé 100 ml  
Crevette 400 g  
Persil 1 c.c.  
Sel poivre

### Préparation

Dans un faitout,  
Faites revenir l'oignon émincé durant 3 minutes.  
Ajouter l'ail haché et le gingembre émincé  
Cuire 1min  
Verser le bouillon  
Ajouter les patates douces coupées en gros morceaux  
Ajouter l'eau  
Faire cuire 15 min jusqu'à ce que les patates soient tendres  
Mélanger dans une coupelle curry et jus de citron  
Verser dans le faitout avec le lait de coco et les crevettes  
Bien mélanger  
Cuire en pression 10-20 minutes (10 pour moi qui aime les légumes croquants)  
Servir et décorer avec du persil





## Curry de crevettes, lentilles corail et chou-fleur

00-Healthy, Plat principal • Curry, Dahl  
[chezkinette.wordpress.com](http://chezkinette.wordpress.com)

Taille de portion: 4

### Ingrédients

1CS d'huile d'olive  
1 oignon jaune  
2 gousses d'ail  
1/2 CS de pâte de curry  
400g de concassées de tomate  
400ml de bouillon de légumes réalisés avec 1/2 tablette  
100g de lentilles corail sèches  
300g de bouquet de chou-fleur  
300g de crevettes décortiquées

### Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Peler et hacher l'oignon et l'ail et les faire cuire 5 minutes en remuant.
2. Ajouter la pâte de curry, les tomates, le bouillon et les lentilles rincées et égouttées. Porter à ébullition. Ajouter le chou-fleur. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes. Ajouter les crevettes 3 minutes avant la fin de la cuisson.
3. Servir chaud.



## Curry de Légumes au Lait de Coco

00-Healthy, Plat principal • Légume

### Ingrédients

3 courgettes  
6 carottes  
2 pommes de terre  
10 cl de lait de coco  
3 échalotes  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
2 cuillères à soupe de sauce  
au curry  
1 cuillère à café de coriandre  
en poudre  
1 cuillère à café de gingembre  
1 cuillère à soupe d'huile  
d'olive  
Sel et poivre du moulin

### Préparation



## Curry de lentilles et brocoli

00-Healthy, Plat principal • Curry, Légume

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 25 mins

### Ingrédients

1 tête de brocoli  
200g de lentilles, cuites  
400g de tomates concassées  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
400ml de lait d'amande  
2 cuillères à soupe de pâte de curry  
1 cuillère à café de curcuma  
1 cuillère à café de gingembre moulu  
Sel et poivre, au goût  
Riz basmati pu complet..au goût

### Préparation

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive.

Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajoutez la pâte de curry, le curcuma et le gingembre. Mélangez bien et laissez cuire pendant 1-2 minutes pour libérer les arômes.

Ajoutez les tomates hachées, les lentilles cuites et le lait d'amande. Mélangez bien et portez à ébullition.

Réduisez le feu et ajoutez les fleurettes de brocoli. Laissez mijoter pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.

Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## Nutrition

Quantité par portion

Portion: 4

Les calories: 280

Servez chaud avec du riz basmati cuit.



## Curry de patate douce et légumes d'hiver

00-Healthy, Plat principal • Légume • 6 points, Ww

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 25 mins | Cuisson: 40 mins

### Ingrédients

550 g de patate douce  
2 carottes  
1 panais (ou 2 navets)  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
400 g de tomates concassées  
20 cl de lait de coco (light ou classique)  
1 c. à café de curry  
1 c. à café de curcuma  
1 c. à café de cumin en poudre  
1 morceau de racine de galanga (ou gingembre)  
Sel, poivre

### Préparation

Pelez et lavez les légumes. Coupez la patate douce en gros cubes, le panais en cubes moyens et les carottes en petits cubes pour ajuster le temps de cuisson de chaque légume. Émincez finement l'oignon et hachez l'ail.

Dans une cocotte, faites chauffer un filet d'huile végétale. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez ensuite les épices (curry, curcuma, cumin) et l'ail haché. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant.

Versez un filet de lait de coco dans la cocotte pour bien mélanger avec les épices. Ajoutez ensuite les tomates concassées et le reste du lait de coco. Mélangez bien.

Ajoutez les cubes de patate douce, panais et carottes

Huile végétale neutre (pour la cuisson)

Préparation :

dans la cocotte. Portez à ébullition, puis réduisez le feu. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 40 à 45 minutes en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, salez et poivrez à votre goût. Le curry est prêt à être dégusté, accompagné de riz ou de lentilles corail pour un repas complet !



## Curry de pois chiche crevettes Tomates et Poireaux

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson

**Taille de portion:** 4 portions | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 5 mins

### Ingrédients

2 tomates en dés  
1 boîte de pois chiches - 200g  
1 poireau en rondelles  
1 oignon haché  
1 piment vert haché - optionnel  
2 gousses d'ail hachées  
1 cuillère à café de curcuma  
1 cuillère à café et demie de cumin  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de curry en poudre

### Préparation

Couper le poireau en tranches

Hachez l'ail, le piment épépiné et l'oignon

Faire dorer dans le cookeo avec l'huile d'olive

Coupez les tomates en petits cubes

Égoutter les pois chiches et les rincer

Placez tous ces ingrédients dans le cookeo. Ajoutez les épices, puis laissez cuire pendant 5 minutes sous pression.

sel et poivre au goût

Parsemez de coriandre hachée



## Dahl de lentilles corail

00-Healthy, Plat principal • Dahl  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

**Taille de portion:** 4 personnes | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 20 mins

### Ingrédients

30 cl de lentilles corail  
5 tomates  
4 carottes  
25 cl de lait de coco (soit une petite brique)  
1 gousses d'ail hâché  
1 cuillère à soupe de concentré de tomates  
1 cuillère à soupe de curcuma  
1/2 cuillère à café de cumin  
1/2 cuillère à café de gingembre  
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol (pour la cuisson)

### Préparation

1. - Laver les tomates et les découper en dés. Peler les carottes, et les découper en fines rondelles.
2. - Dans une casserole, verser les lentilles corail et couvrir d'eau. Porter à ébullition. Laisser cuire pendant 10 min environ, jusqu'à complète absorption de l'eau. Retire du feu et laisser reposer.
3. - Dans une sauteuse, verser l'huile et chauffer. Y ajouter l'ail qui dorera pendant une petite minute. Verser ensuite les légumes et saupoudrer avec les épices. Ajouter enfin le concentré de tomate.
4. - Verser le lait de coco et laisser mijoter environ 10 min. sans couvrir.

5. - Enfin, ajouter les lentilles et bien remuer le tout.



## Dahl lentilles gingembre coco

00-Healthy, Plat principal • Dahl • Jow

Taille de portion: 2 | Temps de prép.: 7 mins | Cuisson: 16 mins

### Ingrédients

160 g Lentilles corail  
140 ml Lait de coco  
2 cm Gingembre (frais)  
2 càc Curry (poudre)  
2 càc Huile d'olive  
1/2 Oignon jaune

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 381

### Préparation

Assurez-vous d'avoir...

Épluchez et émincez les oignons.

Dans une casserole chaude, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez les oignons et le curry. Faites-les revenir environ 2 à 3 minutes, sur feu moyen. Salez et poivrez.

Ajoutez l'ail râpé dans la poêle. Mélangez et laissez cuire 1 minute de plus.

Ajoutez les lentilles corail, le gingembre râpé, le lait de coco et l'eau (150ml par personne). Couvrez et laissez mijoter, à feu doux, pendant 15 minutes, en mélangeant occasionnellement.

Servez le dahl avec un filet de lait de coco et un peu de poivre. Ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche et des chips de coco, si vous en avez. C'est prêt !



## Dhal de chou-fleur

00-Healthy, Plat principal • Dahl

**Taille de portion:** 3 personnes | **Cuisson:** 30 mins

### Ingrédients

150g Lentilles corail (sèches)  
200ml lait de coco allégé  
1 C à Soupe huile d'olive  
350g Chou-fleur (tranché)  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
2 C à Café curry en poudre  
1/2 C à Café piment en poudre  
1 C à Café paprika  
une pincée de graines de moutarde  
350ml eau  
une pincée de sel

### Préparation

Épluchez et coupez l'oignon et l'ail

Lavez puis coupez les fleurs du chou-fleur

Dans une poêle creuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites frire l'oignon et l'ail pendant environ 2min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres

Ajoutez les graines de moutarde, la moitié du curry et tous les piments. faire frire pendant 2 min

Ajoutez le chou-fleur, les lentilles, le lait de coco et l'eau à la poêle

portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 30min, en remuant de temps en temps. Ajoutez

un peu plus d'eau si le liquide est trop réduit

Ajoutez le curry restant et le sel. Servir le dhal et savourer

# Dinde et pâtes à la Stroganoff

00-Healthy, Plat principal

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 20 mins

## Ingrédients

60g Pâtes au blé complet  
120g escalope de dinde  
3g Huile  
30g Oignon  
100g Champignon  
80g Eau m  
5g Farine  
3g Moutarde  
50g Yaourt nature  
Sel  
Poivre  
Persil

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1  
Les calories: 460

## Préparation

Faites cuire les pâtes en suivant les instructions mentionnées sur le paquet.

Coupez la dinde en morceaux et faites-la cuire dans une poêle avec de l'huile en les laissant dorer quelques minutes de chaque côté à feu moyen/vif. Réservez.

Épluchez les oignons et coupez-les en petits morceaux.

Lavez-les champignons et coupez-les en rondelles.

Dans la même poêle, faites chauffer les oignons et les champignons à feu moyen/vif pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que tout soit bien cuit.

Ajoutez la farine. Mélangez puis ajoutez l'eau. Chauffez à feu moyen/vif.

Lorsque le bouillon épaissit, ajoutez la moutarde et le yaourt. La sauce fait de petits points blancs, c'est tout à fait normal !

Remettez la dinde dans la poêle et chauffez pendant une minute.

Dans chaque assiette, disposez les pâtes. Recouvrez-les avec la dinde en sauce et les champignons. Assaisonnez et décorez avec le persil et régalez-vous.



## Filet de Cabillaud et Fondue de Poireaux

00-Healthy, Plat principal • Céréales, Légume, Poisson

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

4 filets de cabillaud  
60 ml de crème liquide  
4 poireaux  
1 oignon  
120g de quinoa  
1/2 bouquet de persil  
1 citron  
huile d'olive

### Préparation

Emincer l'oignon et couper les poireaux en rondelles.

Faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive.

Ajouter les poireaux

Cuire à feu doux à couvert pendant 20 minutes

Assaisonner.

Dans une papillote (en silicone pour ma part) déposer le cabillaud, le persil haché, des rondelles de citron voire quelques épices au goût.

Cuire 5 min au micro-ondes.

Incorporer la crème fraîche aux poireaux et déposer le poisson sur le dessus

Servir avec le quinoa cuit au préalable.



## Flan parisien

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

Taille de portion: 8 | Temps de prép.: 30 mins | Cuisson: 40 mins

### Ingrédients

1 rouleau de pâte brisée prête à dérouler  
500 ml de lait entier  
1 gousse de vanille  
100 g de sucre  
4 jaunes d'œufs  
50 g de maïzena  
Sucre glace pour la garniture

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 8  
Les calories: 28  
Graisse totale: 12g  
Glucides totaux: 35g

### Préparation

Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange clair et mousseux.

Incorporez la maïzena tamisée en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.

Versez le lait dans une casserole et ajoutez la gousse de vanille fendue pour libérer les graines. Portez presque à ébullition.

Retirez la vanille et versez le lait chaud sur le mélange de jaunes d'œufs, en remuant continuellement.

Transférez le mélange dans la casserole et faites cuire à feu moyen, en remuant jusqu'à épaississement.

Protéine: 5g

Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.

Versez la crème dans le fond de tarte et faites cuire dans la friteuse à air à 180°C pendant environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Laissez refroidir complètement avant de saupoudrer de sucre glace et de servir.



## Flan pâtissier sans pâte à l'airfryer

00-Healthy, Collation-Dessert • Oeuf

Taille de portion: 5.0 | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

1 litre de lait entier  
150 g de sucre ou érythritol ou  
sugarly canderel  
1 gousse de vanille  
120 g de maïzena  
2 œufs entiers et 1 jaune

### Préparation

Beurrer un plat allant au air fryer

Sur les 1 litre de lait, prélever 170 g et mettre le reste dans une casserole avec la gousse de vanille ouverte et grattée ainsi que le sucrant

Pendant ce temps, mélanger les 170 g de lait avec la maïzena et les œufs

Quand le contenu de la casserole est chaud, verser l'autre préparation dessus et mélanger au fouet sur feu moyen sans s'arrêter jusqu'à épaississement

Verser dans plat et mettre dans le air fryer mode bake à 160 degrés pour 30 min

Laisser refroidir puis mettre au frigo quelques heures



## Gâteau au chocolat et poires

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

Taille de portion: 8 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 40 mins

### Ingrédients

200 g de chocolat noir  
3 poires moyennes, pelées et coupées en deux  
100 g de beurre mou  
100 g de sucre de canne  
3 gros œufs  
150 g de farine avec levure incorporée  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
1 pincée de sel  
Sucre glace pour décorer

### Nutrition

Quantité par portion

### Préparation

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et laissez-le tiédir légèrement.

Battez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange clair et mousseux. Incorporez les œufs un à un, puis l'extrait de vanille.

Ajoutez le chocolat fondu au mélange de beurre et d'œufs. Incorporez la farine et le sel, en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Beurrez et farinez un moule adapté à la friteuse à air. Versez la moitié de la pâte dans le moule, puis placez les poires avec le côté coupé vers le bas.

Recouvrez avec le reste de la pâte et lissez la surface.

Portion: 8  
Les calories: 370  
Graisse totale: 20g  
Glucides totaux: 45g  
Protéine: 5g

Faites cuire dans la friteuse à air préchauffée à 160°C pendant environ 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Laissez le gâteau refroidir dans le moule pendant 10 minutes, puis transférez-le sur une grille pour le laisser refroidir complètement.

Saupoudrez de sucre glace avant de servir.



## Gâteau au chocolat sain sans farine, ni beurre, ni sucre ajouté

Collation-Dessert • Gâteau • Web

**Taille de portion:** 6 personnes | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

200 g de chocolat noir 70% min  
3 œufs  
130 g de compote de pommes sans sucre ajouté  
125 g d'amandes en poudre  
1 cuillère à café de levure chimique  
1 cuillère à café de vanille  
1 pincée de sel  
Noisettes concassées (facultatif)  
Cacao en poudre non sucré (pour la décoration)

### Préparation

Préchauffez le four à 180°C et chemisez un moule de papier sulfurisé.

Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes, puis réservez.

Dans un grand saladier, cassez les œufs et fouettez-les légèrement. Ajoutez la compote de pommes, la vanille et mélangez bien.

Incorporez la poudre d'amande, la levure chimique et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez le chocolat fondu dans la préparation et

mélangez rapidement pour éviter qu'il ne durcisse.

Ajoutez les noisettes concassées ou d'autres garnitures selon vos envies.

Transférez la pâte dans le moule préparé et enfournez pour 15 minutes max.

Une fois cuit, laissez refroidir avant de saupoudrer de cacao en poudre non sucré pour la décoration.

Vous pouvez aussi

■ Ajoutez des fruits rouges comme des framboises pour une touche fruitée et acidulée.

■ Remplacez les noisettes par des noix de pécan ou des amandes effilées.

■ Ajoutez une pincée de cannelle ou de gingembre pour une saveur

■ Accompagnez ce gâteau d'une cuillère de fromage blanc pour encore plus de douceur et de légèreté.



## Gâteau de pommes

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

**Cuisson:** 40 mins

### Ingrédients

10 cl de lait  
2 cl d'huile  
2 oeufs  
80gr farine  
50 gr cassonade ou sucre  
1 sachet sucre vanillé  
1 sachet levure chimique  
2 pommes coupées en quartier

### Préparation

Tout mélanger.

Beurrer un moule. Moi j'ai pris un plat carré en verre.

Verser la préparation.

Cuisson bake 1600 40 minutes.



## Gâteau léger

00-Healthy, Collation-Dessert • Gâteau • 2 points

**Cuisson:** 40 mins

### Ingrédients

200g de fromage blanc 0%  
100g de compote de pomme  
sans sucre ajouté  
2 oeufs entiers  
80g de flocons d'avoine fins  
60g de farine de blé  
semi-complète  
50g de sucre de coco  
3g de levure chimique

### Préparation

Préchauffez le four à 180°C

Mélangez les ingrédients secs dans un récipient

Dans un autre récipient, fouettez les oeufs avec le  
fromage blanc et la compote

Incorporez les ingrédients humides aux ingrédients secs

Versez dans un moule recouvert de papier sulfurisé

Décorez avec quelques flocons d'avoine

Enfournez pendant 40 minutes

Laissez refroidir avant de découper



## Gnocchis parmentiers

Plat principal • Boeuf, Gratin, Pâtes

Taille de portion: 1

### Ingrédients

150g viande hachée (revenue  
aux oignons)  
160g Gnocchi  
70g purée tomate  
Carottes  
Champignons  
140g bouillon  
Fromage râpé

### Préparation

Faire revenir la viande et l'oignon  
Mettre tous les ingrédients dans un plat (viande,  
Gnocchi, légumes, tomates, bouillon, fromage  
30 à 35 min à 200 degrés



## Granola Chia-Kiwi

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 5 mins

### Ingrédients

120 ml de lait  
30 g de granola au miel  
1 kiwi  
20 g de graines de chia  
jus de citron

### Préparation

Mélange le lait et les graines de chia. Laisse gonfler au réfrigérateur (peut se faire la veille au soir)

Epluche le kiwi, puis passe-le au mixeur avec 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Dans un récipient, répartis en couches la purée de kiwi, le mélange lait-chia et le granola.

Ajoutez un sucrant si besoin



## Gratin d'aubergines à la ricotta

00-Healthy, Plat principal • Gratin • 10 points, Ww

Taille de portion: 4 personnes | Cuisson: 55 mins

### Ingrédients

1 kg aubergine  
800 g tomates concassées  
400 g ricotta  
3 oeuf  
80 g parmesan  
1/2 bouquet basilic  
origan séché  
huile d'olive  
sel et poivre

### Préparation

Coupez les aubergines en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez puis enfournez pour 25 minutes à 200°C.

Dans un saladier, mélangez les tomates concassées, l'origan séché, le basilic ciselé.

Dans un autre bol, mélangez la ricotta, 100 g de parmesan râpé et les œufs battus. Garnissez un plat à gratin avec 1 couche d'aubergines, 1 couche de sauce tomate, 1 couche de ricotta. Recommencez l'opération et terminez en saupoudrant du reste de parmesan.

Enfounez pour 30 minutes à 180°C.



## Gratin d'Épinards et Fromage

Plat principal • Légume • Airfryer

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 20 mins

### Ingrédients

500 g d'épinards frais  
200 ml de béchamel  
100 g de fromage râpé  
(emmental ou gruyère)  
Noix de muscade au goût  
Sel et poivre au goût  
Huile d'olive extra vierge pour  
graisser

### Préparation

Lavez les épinards et faites-les cuire dans une poêle avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Égouttez-les bien pour éliminer l'excès d'eau.

Préparez une béchamel épaisse et assaisonnez-la avec du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade.

Graisser le fond d'un contenant adapté pour la friteuse à air avec un peu d'huile.

Disposez une couche d'épinards au fond, couvrez avec un peu de béchamel et saupoudrez de fromage râpé.

Répétez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par le fromage.

Réglez la friteuse à air à 180°C.

Placez le contenant dans la friteuse à air et faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée et croustillante.

Laissez reposer quelques minutes avant de servir.



## Gratin de boeuf, riz et tomates

00-Healthy, Plat principal

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

240 g de riz basmati cru  
300 g de bœuf haché  
2 gousses d'ail concassées  
250 g de tomates  
125 g de mozzarella  
huile d'olive  
sel  
poivre

### Préparation

Fais cuire le riz 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, fais revenir le boeuf 5 minutes avec l'ail préalablement haché dans une poêle bien chaude et huilée.

Dans un plat à gratin, mélange le boeuf avec le riz égoutté et les tomates, sale et poivre.

Recouvre de tranches de mozzarella, arrose d'un filet d'huile, puis enfourne pour 20 minutes à 180°C, le temps de gratiner.



## Gratin de Penne Poulet & Aubergines

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Pâtes • 9 points, Ww

**Taille de portion:** 4 personnes | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 30 mins

### Ingrédients

3 escalope de poulet  
2 aubergine  
300 g penne  
1 oignon jaune  
20 cl crème liquide  
30 g parmesan râpé  
huile d'olive  
sel et poivre

### Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Émincez l'oignon, découpez le poulet en lanières et les aubergines en petits dés. Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, puis ajoutez le poulet et laissez dorer 5 minutes à feu moyen.

Ajoutez les aubergines, salez et poivrez généreusement puis laissez fondre à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps. Attention: suivant le 'mûrissement' des aubergines il vous faudra peut-être prolonger la cuisson de quelques minutes car elles doivent être vraiment très très fondantes et moelleuses à souhait.

Portez à ébullition un grand volume d'eau salée et faites cuire les penne 11 minutes. Égouttez les penne et mélangez les au poulet et aubergines. Ajoutez la crème

liquide et la moitié du parmesan, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement.

Placez la préparation dans un plat à gratin, saupoudrez du reste de parmesan et faites dorer pendant 15 minutes au four. Servez avec une belle salade de tomates ;-)



## Kouign-Amann

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

**Taille de portion:** 8 | **Temps de prép.:** 2 heures 30 mins | **Cuisson:** 25 mins

### Ingrédients

250 g de pâte feuilletée  
200 g de sucre semoule  
100 g de beurre doux, à température ambiante  
1 pincée de sel

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 8  
Les calories: 330  
Graisse totale: 18g  
Glucides totaux: 40g  
Protéine: 3g

### Préparation

Étalez la pâte feuilletée en un rectangle sur un plan de travail légèrement fariné.

Étalez uniformément le beurre sur la pâte feuilletée, en laissant une marge de 2 cm sur les bords.

Saupoudrez uniformément le sucre et le sel sur le beurre.

Pliez la pâte feuilletée en trois, comme une lettre, et scellez les bords en les pressant ensemble. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Répétez le processus de pliage et laissez reposer à nouveau pour 30 minutes.

Après le repos, coupez la pâte en huit morceaux.

Formez chaque morceau en une spirale ronde et placez-les sur du papier cuisson.

Préchauffez la friteuse à air à 180°C.

Faites cuire les Kouign-Amann pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Vérifiez à mi-cuisson pour vous assurer qu'ils ne brûlent pas.

Laissez-les refroidir pendant 5 minutes avant de servir.



## Lasagne sans pâte

00-Healthy, Plat principal • Légume • Airfryer

**Taille de portion:** 4 portions | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 1 heure

### Ingrédients

200 g d'oignons, coupés en quatre  
1 c. à soupe d'huile d'olive, et un peu pour le plat  
250 g de tomates, en gros cubes  
1 branche de romarin frais  
100 g de purée de tomates en conserve  
25 g d'eau  
400 g d'aubergine, en cubes  
du sel  
du poivre moulu  
500 g de courgettes, taillées en fines tranches dans la longueur

### Préparation

Placer les oignons dans le bol puis mixer 5 sec/vitesse 5.

Ajouter l'huile puis faire rissoler 5 min/110°C/vitesse 1. Débarrasser.

Mettre dans le bol les tomates, le romarin, la purée de tomates et l'eau.

Saler et poivrer.

Déposer les aubergines dans le Varoma.

Installer le Varoma et faire cuire 25 min/110°C/vitesse 1.

150 g de mozzarella, en tranches  
30 g de parmesan râpé

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1  
Les calories: 15  
Graisse totale: 14g  
Glucides totaux: 13g  
Protéine: 13g

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un plat à gratin huilé, mettre des couches dans cet ordre courgettes, oignons, aubergines écrasées à la fourchette, courgettes, sauce tomate, mozzarella et courgettes.

Parsemer de parmesan et enfourner pour 30 min.



## Le vrai gratin dauphinois crémeux : la meilleure recette

[cuisine.journaldesfemmes.fr](http://cuisine.journaldesfemmes.fr)

**Taille de portion:** 4 personnes | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 35 mins

### Ingrédients

1 kg pomme de terre (belle de fontenay ou charlotte)  
33 cl lait  
33 cl crème liquide  
1 gousse ail  
noix de muscade  
50 g beurre

### Nutrition

Quantité par portion  
Les calories: 150

### Préparation

1. Epluchez un kilo de pommes de terre.
2. Ne les lavez pas mais essuyez-les avec un torchon, puis taillez-les en rondelles de 3 mm environ.
3. Etalez les rondelles de pommes de terre sur un torchon propre, puis saupoudrez 10 à 15 grammes de sel dessus, et pratiquez 4 ou 5 tours de moulin à poivre.
4. Avec les mains, massez délicatement les pommes de terre pour bien répartir le sel et le poivre.
5. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec une gousse d'ail épluchée et grossièrement écrasée.

6. Baissez le feu au minimum, puis ajoutez les rondelles de pommes de terre, couvrez et laissez cuire 10 minutes.

7. Mieux vaut placer la casserole sur un petit feu, pour éviter que le lait ne déborde.

8. Ajoutez la crème liquide, ainsi qu'une bonne pincée de noix de muscade râpée.

9. Faites cuire, à découvert cette fois-ci, pendant environ 15 minutes sur feu doux, en mélangeant régulièrement pour empêcher les pommes de terre et la crème d'attacher.

10. Mélangez délicatement pour ne pas écraser les pommes de terre, surtout en fin de cuisson.

11. Versez les pommes de terre dans un plat à gratin beurré, et recouvrez-les de quelques généreuses noisettes de beurre.

12. Placez votre plat au centre d'un plat plus grand et versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur pour une cuisson au bain-marie. Préchauffez votre four et faites cuire à 200°C jusqu'à ce que le gratin obtienne la jolie couleur dorée que vous souhaitez (comptez une dizaine de minutes environ).



## Légumes Grillés Mixtes

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume • 1 point, Airfryer

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 15 mins

### Ingrédients

1 courgette, tranchée  
1 poivron jaune, tranché  
1 poivron rouge, tranché  
1 petite aubergine, tranchée  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 branche de thym frais  
1 branche de romarin frais  
Sel et poivre noir au goût  
Feuilles de basilic frais pour garnir

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 4

### Préparation

Lavez et tranchez tous les légumes en morceaux uniformes pour assurer une cuisson homogène.

Dans une grande ciotola, assaisonnez les légumes avec l'huile, le sel, le poivre, le thym, et le romarin, en vous assurant qu'ils soient tous bien enrobés.

Préchauffez la friteuse à air à 180°C.

Disposez les légumes dans le panier de la friteuse à air, en évitant de les superposer pour permettre une cuisson uniforme.

Régalez le minuteur sur 15 minutes et cuisez jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés sur les bords.

Les calories: 260  
Graisse totale: 10g  
Glucides totaux: 45g  
Protéine: 4g

Servez chaud, garni de feuilles de basilic frais.



## Légumes mijotés aux épices

Plat d'accompagnement • Légume, Végétarien • Ww

**Cuisson:** 40 mins

### Ingrédients

3 carottes, coupées en rondelles  
2 courgettes, coupées en morceaux  
2 pommes de terre, coupées en quartiers  
1 poivron rouge, coupé en lamelles  
1 oignon, émincé  
2 tomates, coupées en dés  
2 gousses d'ail, hachées  
200 g de pois chiches cuits  
1 c. à café de curcuma  
1 c. à café de cumin  
1 c. à café de gingembre en poudre

### Préparation

Dans une grande casserole ou un tajine, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Incorporez les carottes, les pommes de terre, le poivron, les courgettes et les tomates. Mélangez bien pour enrober tous les légumes d'huile et d'épices.

Ajoutez le curcuma, le cumin, le gingembre, le paprika et la cannelle. Salez et poivrez selon votre goût, puis mélangez pour bien parfumer les légumes.

Versez le bouillon de légumes, couvrez le tout, et laissez mijoter à feu doux pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les

1 c. à café de paprika doux  
1 pincée de cannelle  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 bouquet de coriandre  
fraîche (facultatif)  
500 ml de bouillon de  
légumes  
Sel, poivre

pois chiches cuits et mélangez délicatement.

Avant de servir ajoutez de la coriandre hachée



## Mapo tofu

00-Healthy, Plat principal • Curry, Légume

**Taille de portion:** 2 portion | **Temps de prép.:** 40 mins | **Cuisson:** 30 mins

### Ingrédients

120 g de carotte  
50g de gingembre  
1 gousse d'ail  
20ml de sauce soja  
20g de coriandre  
150g de riz complet (ou parfumé)  
200 g de tofu  
400 g de chou chinois

### Préparation

Epluchez la carotte. Rincez le chou.

Coupez la carotte en dés (1 cm environ). Emincez le chou chinois.

Epluchez et hachez-le gingembre.

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile de cuisson à feu moyen à vif. Faites revenir le gingembre, la carotte et le chou 10 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient croquants (ou tendres, selon votre goût). Salez légèrement.

Ajoutez un fond d'eau pour accélérer la cuisson des légumes.

Coupez le tofu en dés (2 cm environ). Disposez-le dans un bol avec la sauce soja. Laissez mariner.

Cuire le riz selon les indications du paquet.

Pelez et hachez l'ail. Ciselez la coriandre

Une fois les légumes cuits, ajoutez le tofu (conservez la marinade) et poursuivez la cuisson 3 à 5 min. Ajoutez l'ail, le riz, la marinade restante et une petite pincée de poivre et poursuivez la cuisson 30 sec.

Servez immédiatement le mapo tofu, parsemé de coriandre.



## Mijoté de Poulet aux Légumes

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poulet • 0 point, Ww

**Taille de portion:** 4 personnes | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 35 mins

### Ingrédients

4 escalopes de poulet  
(découpées en morceaux)  
2 carottes (coupées en  
rondelles)  
1 poivron rouge (émincé)  
1 courgette (coupée en dés)  
1 oignon (haché finement)  
2 gousses d'ail (écrasées)  
200 g de champignons de  
Paris (tranchés)  
400 g de tomates pelées (en  
conserves)  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
150 ml d'eau chaude (avec un  
cube de bouillon de volaille)  
1 feuille de laurier

### Préparation

Commencez par préparer tous vos ingrédients :  
Épluchez les carottes et tranchez-les, coupez le poivron,  
la courgette, et les champignons, puis hachez l'oignon et  
écrasez l'ail.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu  
moyen. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les  
dorer environ 5 minutes. Une fois bien colorés,  
retirez-les et réservez sur une assiette.

Dans la même cocotte, ajoutez l'oignon et l'ail hachés,  
en les faisant revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent  
translucides.

Ajoutez les légumes: incorporez les carottes, le poivron,  
les champignons et la courgette. Laissez cuire pendant  
5 minutes, en remuant de temps en temps pour

Thym, sel et poivre (selon vos goûts)

Persil frais (pour la garniture, optionnel)

attendrir les légumes.

Incorporez ensuite les tomates pelées avec leur jus, puis versez le bouillon de volaille chaud. Mélangez bien et ajoutez la feuille de laurier ainsi que le thym.

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte, en vous assurant qu'ils sont bien immergés dans la sauce et les légumes.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes.

Avant de servir, n'oubliez pas de retirer la feuille de laurier.

Vous pouvez garnir votre plat de persil frais pour une touche finale.



## Mijoté veggie aux épices Colombo

00-Healthy, Plat principal • Légume, Végétarien

**Taille de portion:** 2 portion | **Temps de prép.:** 35 mins | **Cuisson:** 30 mins

### Ingrédients

400g d'haricots rouges  
1 cuillère à café d'épices à Colombo  
500g de purée de tomates  
250g de poivron vert  
140g oignon  
300g patates douces  
20g basilic

### Préparation

Pelez l'oignon, épluchez la patate douce et rincez le poivron vert.

Emincez l'oignon, coupez la patate douce en dés (2 cm ou moins) et le poivron vert en fines lanières.

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen à vif, faites dorer l'oignon, le poivron, la patate douce et les épices à colombo 3 min puis ajoutez la purée de tomates.

Salez, poivrez. Couvrez et faites cuire 15 à 20 min à feu doux. Remuez régulièrement..

Egouttez et rincez les haricots rouges. Ajoutez-les à la sauteuse.

Ciselez le basilic.

Servez le mijoté veggio aux épices Colombo, parsemé de basilic.

# Mille-mug de légumes au comté

Plat d'accompagnement

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 12 mins | Cuisson: 7 mins

## Ingrédients

Pomme de terre (150 gr)  
Navet (50 gr)  
Carotte (50 gr)  
Blanc de poireaux (50 gr)  
Ail (3 gr)  
Comté (30 gr)  
Crème fraîche épaisse (20 gr)  
Sel  
Poivre

## Préparation

Lavez et épluchez les légumes et pommes de terre. Coupez-les en tranches fines.

Dans les mugs (un par personne), disposez des tranches de pommes de terre et de légumes en alternant. Ajoutez l'ail coupé en petits morceaux.

Ajoutez environ 4 cuillères à soupe d'eau dans chaque mug.

Couvrez le mug d'un film alimentaire. Percez-le d'un petit trou à l'aide d'un couteau pointu, par exemple.

Chauffez les mugs pendant 7 minutes au micro-ondes. Comptez +2 minutes pour chaque mug supplémentaire (7 minutes pour 1 mug, 9 minutes pour 2, 11 minutes pour 3). Attention, les mugs sont très chauds après cuisson.

Retirez le film. Ajoutez la crème, puis parsemez chaque mug avec le comté préalablement coupé en morceaux. Chauffez pendant environ 30 secondes.

Attention, c'est chaud ! Attrapez votre mug avec un gant ou torchon, et versez son contenu dans une assiette. Salez et poivrez selon vos goûts.



## Mini Gâteaux Basques

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 25 mins

### Ingrédients

200 g de farine  
100 g de beurre à température ambiante  
80 g de sucre  
1 œuf entier  
1 jaune pour la dorure  
1 pincée de sel  
1 cuillère à café de levure chimique  
100 g de crème pâtissière  
Sucre glace pour la décoration

### Nutrition

Quantité par portion

### Préparation

Dans un bol, mélangez le beurre avec le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Ajoutez l'œuf et mélangez bien jusqu'à incorporation complète.

Incorporez la farine, le sel et la levure, en travaillant la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne homogène.

Enveloppez la pâte dans du film plastique et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Étalez la pâte et découpez 6 cercles de la taille des mini moules que vous utiliserez.

Tapissez chaque moule avec un cercle de pâte,

Portion: 6  
Les calories: 320  
Graisse totale: 16g  
Glucides totaux: 40g  
Protéine: 5g

remplissez de crème pâtissière et couvrez avec un autre cercle de pâte.

Scellez les bords et badigeonnez la surface avec le jaune d'œuf.

Faites cuire dans la friteuse à air à 175°C pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés.

Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace avant de servir.



## Muffins chocolat healthy

00-Healthy, Collation-Dessert • Chocolat, Gâteau

**Taille de portion:** 6 | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 20 mins

### Ingrédients

150g compote de pommes ss  
sucre  
200g chocolat noir  
50g farine  
3 œufs  
1 cuillère à café levure  
chimique

### Préparation

Faire fondre le chocolat au bain-marie  
  
Mélanger tous les ingrédients  
  
Faire cuire 20min à 180°



## Nage de Ravioles aux Légumes

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume, Pâtes

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 5 mins

### Ingrédients

250 g de ravioles du Dauphiné  
400 g de courgettes  
2 courgettes  
750 ml de bouillon  
Persil plat

### Préparation

Séparer les ravioles les unes des autres. Réserver

Éplucher les carottes et les courgettes.

À l'aide d'un couteau économe, découper de fines bandes de carotte et de courgette, dans le sens de la longueur.

Préparer le bouillon puis y plonger les légumes pendant 3 ou 4 minutes.

Ajouter les ravioles. Dès qu'elles remontent à la surface, répartir la nage dans 4 bols.

Parsemer de persil et déguster chaud.



## Noix de Saint-Jacques et Crevettes

00-Healthy, Plat principal • Poisson • Web

**Taille de portion:** 4 personnes

### Ingrédients

500 g de noix de Saint-Jacques  
250 g de crevettes décortiquées  
1 oignon, émincé  
2 gousses d'ail, hachées  
200 ml de crème fraîche  
1 cuillère à soupe de farine  
1 cuillère à soupe de beurre  
1 bouquet de persil frais, haché  
1 citron, pour le jus  
Sel et poivre, au goût

### Préparation

Préparer la base aromatique : Faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu doux. Ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement translucides.

Cuire les noix de Saint-Jacques : Augmentez légèrement le feu. Ajoutez les noix de Saint-Jacques et faites-les cuire 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les de la poêle et réservez.

Cuire les crevettes : Dans la même poêle, ajoutez les crevettes et faites-les cuire 2 à 3 minutes. Retirez-les également et réservez avec les Saint-Jacques.

Préparer la sauce : Saupoudrez la farine dans la poêle et mélangez bien avec les sucs de cuisson. Incorporez la crème fraîche et le jus d'un citron, en remuant

constamment pour éviter les grumeaux.

Revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement translucides.

Augmentez légèrement le feu. Ajoutez les noix de Saint-Jacques et faites-les cuire 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les de la poêle et réservez.

Dans la même poêle, ajoutez les crevettes et faites-les cuire 2 à 3 minutes. Retirez-les également et réservez avec les Saint-Jacques.

Saupoudrez la farine dans la poêle et mélangez bien avec les sucs de cuisson. Incorporez la crème fraîche et le jus d'un citron, en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Laissez épaissir doucement à feu moyen.

Remettez les noix de Saint-Jacques et les crevettes dans la poêle. Assaisonnez avec du sel, du poivre, et ajoutez le persil haché. Laissez mijoter 3 à 5 minutes pour que les saveurs se mélangent.

Servez chaud, accompagné de riz basmati, de tagliatelles fraîches ou de légumes vapeur.



## Omelette légère au thon et citron vert

00-Healthy, Plat principal • Oeuf • Ww

Taille de portion: 2

### Ingrédients

4 oeufs  
160 g de thon naturel  
1/2 oignon haché  
zeste de 1 citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
sel  
poivre  
persil  
.

### Préparation

Émincer finement l'oignon et le persil, puis râper le zeste de citron.

Dans un récipient, fouetter les oeufs avec du vinaigre, du sel et du poivre pour former une omelette.

Incorporer le zeste de citron, l'oignon, le thon égoutté et le persil dans la préparation et mélanger soigneusement.

Utiliser une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive et faire cuire l'omelette pendant environ 5 minutes de chaque côté



## Omelette sucrée banane pistache

00-Healthy, Petit-déjeuner • Oeuf • Fff

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 5 mins | Cuisson: 5 mins

### Ingrédients

5g pistaches non salées  
5g copeaux de noix de coco  
5g sucre vanillé  
19g sirop d'érable  
19g grenade(s)  
47g banane(s)  
47g orange(s)  
3 œuf(s)

### Préparation

Dans un bol, fouettez les œufs avec le sucre vanillé.

Dans une poêle chaude, déposez les rondelles de banane, ajoutez un filet de sirop d'érable.

Ajoutez les œufs battus par dessus, puis laissez cuire à feux moyen.

Sortez l'omelette, puis disposez la dans une assiette. Ajoutez la noix de coco râpée, les pistaches concassées et la grenade.

Servez avec une demie orange à croquer.



## One pot curry de pommes de terre

00-Healthy, Plat principal • Curry, Pommes de terre

Taille de portion: 2 | Temps de prép.: 11 mins | Cuisson: 20 mins

### Ingrédients

400 g Pommes de terre  
200 g Carotte  
2 càc Concentre de tomate  
1 càc Curry  
100 ml Lait de coco  
10g Coriandre  
1 cas Huile d'olive  
1/2 Oignon jaune  
100 g Pois chiches  
1/2 Citron vert

### Préparation

Lavez les pommes de terre, épluchez-les puis coupez-les en morceaux.

Épluchez puis coupez les carottes en rondelles.

Épluchez puis émincez finement l'oignon.

Dans une poêle ou une cocotte, ajoutez un filet d'huile d'olive puis faites revenir l'oignon pendant 2-3 minutes avec le curry en poudre.

Ajoutez le concentré de tomate, les carottes et les pommes de terre puis mélangez bien.

Ajoutez le lait de coco et 200ml d'eau par personne puis laissez cuire à couvert à feu moyen pendant environ 15 à

20 minutes.

Ajouter au menu pendant encore 3 minutes.

Ajoutez ensuite les pois chiches. Salez, poivrez puis poursuivez la cuisson pendant encore 3 minutes.

Servez dans un bol avec de la coriandre et du citron vert si vous en avez. C'est prêt !



## One pot rice, courge et boeuf

00-Healthy, Plat principal • Boeuf, Riz

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

350 g boeuf haché  
200 g riz  
800 g potimarron  
80 g lentilles vertes  
10 g persil

### Préparation

Faire revenir le boeuf dans une poêle huilée pendant 5 minutes.

Ajouter tous les autres ingrédients sauf le persil et 55 cl d'eau.

Porter à ébullition et laisse cuire à couvert pendant 15 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à l'absorption totale de l'eau.

Saler, poivrer et servir avec du persil.



## Orge perle aux légumes et crevettes

00-Healthy, Plat principal • Céréales, Légume

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 35 mins

### Ingrédients

200 g d'orge perlé  
200 g de crevettes  
décortiquées  
200 g de potimarron  
200 g de céleri branche  
200 g de carottes  
20 ml d'huile d'olive  
sel  
poivre  
1 oignon  
700 ml de bouillon

### Préparation

Préparer un bouillon avec 700 ml d'eau.

Emincer l'oignon.

Faire dorer l'oignon dans une grande casserole avec l'huile, puis ajouter l'orge, mélanger 1 minute, puis verser le bouillon. Laisser cuire 20-30 minutes à couvert, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que l'orge soit cuit.

Emincer les carottes en rondelles. Découper le potimarron en cubes. Couper le céleri.

Pendant ce temps, faire chauffer une poêle pour y faire cuire les légumes pendant 15 minutes, avec du sel, du poivre. Ajouter ensuite les crevettes pour les réchauffer. Servir chaud.



## Orzo aux crevettes

00-Healthy, Plat principal • Pâtes, Poisson • 6 points, Ww

Taille de portion: 4

### Ingrédients

400g de crevettes crues, grosses, décortiquées et déveinées  
1 cuillère à café de paprika fumé  
½ cuillère à café d'assaisonnement italien (thym, basilic, origan, romarin)  
¼ cuillère à café de sel  
¼ cuillère à café de poivre noir  
5 gousses d'ail, hachées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
⅓ tasse de tomates séchées, hachées

### Préparation

**1** Saisir les crevettes  
Assaisonnez les crevettes avec du paprika fumé, des herbes italiennes, du sel et du poivre noir. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajoutez les crevettes et l'ail haché, et faites cuire environ 2 minutes de chaque côté.  
Réservez sur une assiette.

**2** Cuisson de l'orzo  
Dans la même poêle, maintenant vide, ajoutez les tomates séchées, 1 tasse d'orzo non cuit et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites revenir l'orzo à feu moyen pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.

**3** Ajouter le bouillon  
Versez 2 tasses de bouillon de poulet et ¼ cuillère à café de sel. Portez à ébullition, puis réduisez le feu pour mijoter. Faites cuire 5 à 10 minutes en remuant de

200g d'orzo non cuit  
580 ml de bouillon de poulet  
¼ cuillère à café de sel  
400g de cœurs d'artichauts en conserve, égouttés et hachés (environ 1 tasse)  
120g de pousses d'épinards frais  
Crème liquide légère  
Sel et poivre, au goût

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 4  
Les calories: 690  
Graisse totale: 40g  
Glucides totaux: 47g  
Protéine: 36g

temps en temps pour éviter que l'orzo ne colle au fond.

### 4 Incorporer les légumes et la crème

Ajoutez les épinards, les artichauts hachés et la crème épaisse. Mélangez à feu doux jusqu'à ce que les épinards flétrissent.

### 5 Ajouter les crevettes

Remettez les crevettes dans la poêle avec la sauce à la crème. Laissez mijoter pendant 2 minutes ou plus, jusqu'à ce que tout soit bien chaud.



## Overnight Oats banane

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales, Chocolat

**Taille de portion:** 1 | **Temps de prép.:** 10 mins

### Ingrédients

50 g de flocons d'avoine  
150 ml de lait écrémé  
1 cuillère à café de cacao en poudre non sucré  
1 cuillère à café de graines de chia  
1 banane en rondelles  
1 carré de chocolat noir râpé

### Préparation

Dans un bol ou un bocal hermétique, mélanger les flocons d'avoine, le lait, le cacao et les graines de chia.

Ajouter les rondelles de banane et bien remuer.

Fermer le récipient et laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit (au moins 6 heures).

Le matin, saupoudrer de chocolat noir râpé avant de déguster.



## Overnight Oats fruits rouges

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales

**Taille de portion:** 1 portion

### Ingrédients

½ tasse de flocons d'avoines  
(50g)  
¾ de tasse de lait de votre  
choix végétal ou non  
1 c à soupe de graines de chia  
bio  
1 c à café de sirop d'érable ou  
miel ou stevia optionnel  
75 g de fruits rouges

### Préparation

Dans un pot refermable, verser les flocons d'avoine.

Ajouter les graines de chia et le sucrant si désiré.

Mélanger.

Verser le lait, mélanger le tout.

Fermer le pot et laisser au frais de quelques heures à toute la nuit.

Le lendemain, ajouter les fruits rouges.



## Pain au pois chiches

00-Healthy, Autres • Pain • 0 point, Ww

**Cuisson:** 20 mins

### Ingrédients

2 œufs  
140 g de pois chiches cuit  
1 petit suisse 60g 0%  
1 cc d'huile d'olive  
1 cc de levure  
1 pincée de sel

### Préparation

Mixer le tout.

Mettre dans un petit moule à cake.

Cuire 20 minutes au four à 170 degrés.



## Pancakes à la banane

00-Healthy, Petit-déjeuner • Crêpes-Pancakes • 0 point, Web

### Ingrédients

100 g de flocons d'avoine  
2 œufs  
150 ml de lait (ou lait végétal au choix)  
1 banane bien mûre (pour sucrer naturellement)  
1 c. à café de levure chimique  
1 pincée de cannelle (optionnel pour plus de saveur)

### Préparation

Préparation :

Mélangez les ingrédients : Dans un blender, ajoutez les flocons d'avoine, les œufs, le lait, la banane, la levure et la cannelle. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Faites cuire : Faites chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen. Versez une petite louche de pâte et étalez-la pour former une crêpe.

Faites cuire chaque côté environ 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Dégustez : Servez avec des fruits frais, un peu de yaourt ou une touche de miel pour un petit-déjeuner sain et équilibré ! Savourez ces crêpes sans sucre et sans farine, parfaites pour faire le plein d'énergie !



## Papillote de Cabillaud au Curry

00-Healthy, Plat principal • Poisson

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 5 mins | Cuisson: 10 mins

### Ingrédients

4 pavés de cabillaud  
240 g de riz basmati  
800 g de légumes cuits  
huile d'olive  
1 citron  
curry  
miel

### Préparation

Répartir les pavés de cabillaud sur 4 feuilles de papier sulfurisé.

Ajouter le curry, le zeste et le jus de citron, un peu de miel et d'huile, saler et poivrer.

Fermer les papillotes, déposer-les dans un plat et faire cuire 10 minutes à four chaud (200°C).

Servir le tout avec le riz cuit au préalable ainsi que les légumes cuits de votre choix (haricots verts, carottes ...).



## Pâtes Puttanesca

Plat principal • Pâtes  
Recipe Keeper

Taille de portion: 5 | Temps de prép.: 5 mins | Cuisson: 10 mins

### Ingrédients

4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1/8 tasse de beurre  
2 gousses d'ail  
4 filets d'anchois  
1 lb de tomates aux prunes  
1 cuillère à soupe de purée de tomate  
1/2 tasse d'olives noires  
1/2 cuillerée à soupe de câpres  
1 lb de spaghetti ou toute autre pâte  
parmesan

### Préparation

1. Cuire les pâtes comme indiqué sur les instructions.
2. En même temps, faire chauffer l'huile et le beurre dans une casserole séparée et bien faire frire l'ail et les anchois pendant 3-4 minutes.
3. Ajouter les tomates, la purée de tomate, les olives, les câpres et les frire pendant 7 à 8 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Égoutter les pâtes, verser la sauce et servir avec du parmesan fraîchement râpé.

## Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 bol

Les calories: 459

Graisse totale: 20,9g

Gras saturé: 5,9g

Cholestérol: 85mg

Sodium: 500mg

Glucides totaux: 54,9g

Fibre alimentaire: 1,3g

Les sucres: 2,3g

Protéine: 14g



## Pavé de chou-fleur, houmous

00-Healthy, Plat principal • Légume

Taille de portion: 2 | Temps de prép.: 6 mins | Cuisson: 35 mins

### Ingrédients

1 chou-fleur  
80g de houmous  
20g olives noires  
dénoyautées  
40g de feta  
1 gousse d ail  
1bcas huile d'olive  
10g persil

### Préparation

Préchauffez votre four à 210°C.

Arrachez les feuilles du chou-fleur puis coupez-le en deux, et enlevez le pied.

Coupez le chou-fleur en tranches de 3 cm d'épaisseur par personne.

Placez les tranches de chou-fleur sur une plaque de cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive et râpez l'ail par dessus. Salez, poivrez et enfournez 35 minutes à 210°C.

Sortez le chou-fleur du four et servez-les avec le houmous. Ajoutez les olives noires, la feta émiettée, et le persil. Salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive et c'est prêt !

Faites pré-cuire le steak de chou-fleur dans de l'eau bouillante 5 à 7 minutes, pour un chou-fleur plus tendre.

Assurez-vous d'avoir...



## Pavé de thon à l'échalote

00-Healthy, Plat principal • Poisson

**Taille de portion:** 2 personnes | **Cuisson:** 30 mins

### Ingrédients

1 cube de bouillon de légumes  
1 pincée de poivre et de sel  
90ml vin rouge  
50g riz sauvage  
15ml huile d'olive  
190g thon frais  
10g miel  
200g brocolis

### Préparation

Pelez et hachez finement les échalotes.

Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive pendant 4 à 5 minutes puis déglacez au vin rouge.

Ajoutez un fond d'eau, un bouillon cube, le miel, assaisonnez et faites réduire à feu doux pendant une trentaine de minutes jusqu'à ce que les échalotes soient confites.

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau le temps indiqué sur le paquet. Egouttez et réservez.

Snackez les pavés de thon assaisonnés dans un filet d'huile d'olive. Coupez-le en tranches.

Dressez le riz, les tranches de thon et la sauce aux échalotes.

Vous pouvez ajouter un peu de ciboulette hachée et des graines de sésame.

Bonne dégustation!



## Petits choux garnis de crème pâtissière

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 25 mins | Cuisson: 25 mins

### Ingrédients

Pour la pâte à choux

150 ml d'eau

50 g de beurre

Une pincée de sel

100 g de farine

3 œufs moyens

Pour la crème pâtissière

500 ml de lait

1 gousse de vanille

4 jaunes d'œufs

100 g de sucre

40 g de maïzena

Sucre glace pour la décoration

### Préparation

Portez à ébullition l'eau avec le beurre et le sel dans une casserole. Retirez du feu et incorporez toute la farine. Mélangez vigoureusement.

Remettez la casserole sur le feu et desséchez la pâte pendant quelques minutes. Laissez refroidir pendant 5 minutes, puis incorporez les œufs un à un.

Préchauffez la friteuse à air à 180°C.

À l'aide d'une poche à douille, formez des petits tas de pâte à choux sur une feuille de papier cuisson adaptée à la friteuse à air.

Faites cuire les choux pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés. Laissez-les refroidir

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 12  
Les calories: 210  
Graisse totale: 9g  
Glucides totaux: 27g  
Protéine: 5g

complètement.

Pour la crème, chauffez le lait avec la vanille. Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis ajoutez la maïzena.

Versez le lait chaud sur les jaunes d'œufs et remettez le tout dans la casserole. Cuisez jusqu'à ce que la crème épaississe, puis laissez refroidir.

Coupez les choux en deux et garnissez-les de crème pâtissière.

Saupoudrez de sucre glace avant de servir.



## Poêlée paysannes choux de Bruxelles

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume • 8 points, Ww

Taille de portion: 4

### Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de choux de Bruxelles  
200 g de lardons fumés  
4 pommes de terre, pelées et coupées en dés  
1 oignon, émincé  
2 gousses d'ail, hachées  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de persil frais, haché  
Sel et poivre au goût  
1 pincée de muscade (facultatif)

### Préparation

Étapes de Préparation

1. Préparez les choux de Bruxelles

Coupez la base des choux de Bruxelles, retirez les premières feuilles abîmées puis rincez-les sous l'eau froide.

Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire environ 10 minutes.

Égouttez bien et réservez.

2. Faites dorer les pommes de terre

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.

Ajoutez les pommes de terre coupées en dés et laissez cuire environ 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et

croustillantes.

Réservez les pommes de terre dans un bol.

### 3. Faites revenir les lardons et l'oignon

Dans la même poêle, sans ajouter de matière grasse, faites revenir les lardons fumés à feu moyen.

Une fois qu'ils commencent à dorer, ajoutez l'oignon émincé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement coloré.

Incorporez les gousses d'ail hachées et laissez cuire encore 2 minutes.

### 4. Mélangez tous les ingrédients

Ajoutez les choux de Bruxelles égouttés et les pommes de terre dorées dans la poêle avec les lardons et l'oignon.

Mélangez bien tous les ingrédients et laissez cuire ensemble encore 5 minutes pour que les saveurs se marient.

Assaisonnez avec du sel, du poivre, et une pincée de muscade si vous aimez cette épice subtile.

### 5. Servez et dégustez

Parsemez la poêlée de persil frais haché avant de servir.

Cette poêlée paysanne est parfaite en accompagnement d'une viande grillée, ou servie seule pour un repas complet

# Poireausotto

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume, Riz

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 40 mins

## Ingrédients

Riz special risotto (70 gr)  
Blanc de poireaux (100 gr)  
Huile (3 gr)  
Oignon (30 gr)  
Vin blanc (30 gr)  
Chèvre frais (40 gr)  
Eau (300 gr)  
Cube de bouillon de légume (3 gr)  
Thym  
Sel  
Poivre

## Préparation

Faites bouillir l'eau dans une casserole.

Ajoutez le bouillon cube de légumes et mélangez bien.

Épluchez les oignons et coupez-les en petits cubes.

Coupez les poireaux en petits cubes.

Chauffez l'huile dans une poêle.

Faites revenir les oignons et les poireaux à feu moyen/vif pendant quelques minutes.

Versez le riz spécial risotto.

Faites-le revenir à feu moyenne pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.

Ajoutez le vin blanc et mélangez jusqu'à absorption.

Ajoutez le thym et mélangez.

Ajoutez une louche de bouillon et laissez frémir à feu doux, tout en mélangeant jusqu'à absorption.

Ajoutez une nouvelle louche de bouillon lorsque la précédente a été absorbée.

Répétez cette opération pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre et cuit (vous n'utiliserez peut-être pas la totalité du bouillon).

Pour un risotto crémeux et hydratant, conservez un peu d'eau en fin de cuisson (pour ne pas dessécher totalement la préparation).

En fin de cuisson, ajoutez le chèvre frais coupé en morceaux, le sel et le poivre.

Mélangez.

Servez ce risotto bien chaud et régalez-vous !



## Pois Chiches grillés

00-Healthy, Apéritif • Légume • 0 point, Airfryer, FB

**Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

1 boîte de pois chiches 400g  
1 cuillère à soupe et 1/2  
d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de paprika  
1/2 cuillère à soupe d'ail en  
poudre  
un peu de cumin  
sel

### Préparation

Rincez et égouttez les pois chiches, puis faites-les sécher sur une assiette avec du sopalin.

Mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, l'ail en poudre, le cumin et le sel.

Faites cuire dans un air fryer à 200° pendant 15 minutes, en remuant toutes les 5 minutes.



## Poisson aux légumes

00-Healthy, Plat principal

Taille de portion: 1

### Ingrédients

150g poisson blanc  
150g chou-fleur  
80g carottes  
80g petits pois  
1 oignon  
200ml bouillon  
1 cac curry  
Sel, poivre, herbes de  
Provence

### Préparation

Versez dans un plat en verre  
Chou-fleur, carottes, petits pois, oignon, huile d'olive,  
curry, épices  
Déposez le poisson sur le dessus et mouillez avec le  
bouillon  
30 min à 200 degrés  
Adaptez sur Airfryer



## Poivrons en salade

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume

### Ingrédients

4 poivrons  
1 oignon jaune ou rouge  
Basilic  
Ail  
Huile d olive  
100g de feta  
50g olives vertes

### Préparation

Cuire les poivrons à l airfryer 30 min à 170 degrés  
Mettre à refroidir dans une assiette sous cellophane 10 min  
Peler et couper en lanières  
Ajouter oignon émincé et basilic haché  
Huile olive  
Olives coupées en rondelles  
Feta émietté  
Feuilles de basilic pour la deco  
<https://www.facebook.com/share/r/1Bhkfg9Mwi/>

# Porridge au Beurre de Cacahuètes

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales

Taille de portion: 2 | Cuisson: 5 mins

## Ingrédients

375 ml de lait  
60 g de flocons d'avoine  
10 g de chia  
10 g de beurre de cacahuète  
40 g de noix  
1 banane  
framboises

## Préparation

Dans une petite casserole, porte à ébullition le lait, l'avoine et les graines de chia. Couvre et fais cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que tout le lait ait été absorbé et les graines de chia soient gélifiées.

Ajoute le beurre de cacahuètes et mélange jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Répartis les flocons d'avoine dans deux bols.

Garnis chaque portion de la moitié des noix concassées et les fruits.

# Porridge chocolat cacahuète

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales

Taille de portion: S | Cuisson: 15 mins

## Ingrédients

30 g flocons d'avoine fins  
150 ml lait d'amande (non sucré)  
2 c. à café cacao en poudre dégraissé  
1 c. à café beurre de cacahuète naturel  
1 banane mûre  
1 pincée sel non raffiné  
150 g yaourt au soja (non sucré)

## Préparation

Faire chauffer le lait d'amande dans une casserole en y ajoutant une pincée de sel. Y mélanger les flocons d'avoine et le cacao, puis laisser cuire à feu doux pendant environ 15 minutes. Remuer de temps en temps afin de former une purée épaisse.

Retirer la casserole du feu et mélanger le tout avec le beurre de cacahuète et la banane. Écraser la banane avec une fourchette tout en l'incorporant au porridge.

Servir le porridge accompagné du yaourt au soja.

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1  
Les calories: 386  
Graisse totale: 12g  
Glucides totaux: 50g  
Protéine: 17g



## Porridge crémeux aux fruits rouges

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales

Taille de portion: 1 | Cuisson: 5 mins

### Ingrédients

50 g de flocons d'avoine  
1 pincée de cannelle  
200 ml de lait écrémé ou végétal  
1 cas de miel ou de sirop d'érable  
75g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)  
Quelques amandes effilées pour le croquant

### Préparation

Dans une casserole, chauffer le lait à feu moyen.

Ajouter les flocons d'avoine et la pincée de cannelle.

Remuer régulièrement et laisser cuire environ 5 minutes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Hors du feu, ajouter le miel ou le sirop d'érable et bien mélanger.

Verser dans un bol et garnir avec les fruits rouges et les amandes effilées.



## Porridge Froid et Protéiné au Café

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales • Ww

**Taille de portion:** 1 | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 4 heures

### Ingrédients

50 g de flocons d'avoine  
200 ml de lait végétal  
(amande, soja, avoine)  
1 espresso (50 ml)  
1 cuillère à soupe de graines  
de chia  
1 cuillère à soupe de purée  
d'amande  
1 cuillère à soupe de sirop  
d'érable  
1 pincée de cacao en poudre  
Quelques amandes  
concassées pour la garniture

### Préparation

**Préparation du mélange** Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait végétal et l'espresso.

**Ajout des saveurs:** Incorporez la purée d'amande et le sirop d'érable. Mélangez bien.

**Repos:** Couvrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (idéalement toute une nuit).

**Service** Saupoudrez de cacao en poudre et d'amandes concassées avant de déguster.



## Porridge protéiné banane cacahuète

00-Healthy, Petit-déjeuner • Céréales

**Taille de portion:** 1 portions | **Temps de prép.:** 3 mins | **Cuisson:** 2 mins

### Ingrédients

40 g de flocons d'avoine  
100 ml de lait 1/2 écrémé  
(végétale)  
1 cuillère à café de beurre de  
cacahuète  
1 cuillère à café de sirop d'  
erable ou miel  
1 banane

### Préparation

Très facile

Dans un bol, ajoutez les flocons d'avoine puis le lait.  
Mélangez.

N'hésitez pas à ajouter le lait de votre choix (vache ou  
boisson végétale).

Rajoutez ensuite le miel,, le beurre de cacahuète et  
mélangez la mixture.

Mettez le bol au micro-ondes pendant 1min30. Le temps  
de cuisson est à adapter selon vos préférences de  
texture.

Laissez un peu refroidir, puis ajoutez la banane en

morceaux sur le porridge.

N'hésitez pas à rajouter par dessus quelques fruits rouges.



## Porridge protéiné façon cappuccino

Petit-déjeuner • Céréales • Web

**Taille de portion:** 1 portions

### Ingrédients

40 g de flocons d'avoine  
100 ml de lait 1/2 écrémé (ou  
boisson végétale)  
100 g de fromage blanc 0%  
4 c. à c. de sirop d'érable  
40 ml de café (ou 1 c. à c. de  
café instantané)  
1 c. à c. de graines de chia  
1 c. à c. de cacao en poudre

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1

### Préparation

Pour une meilleure texture, préparez la veille pour  
laisser la préparation toute une nuit au frigo.

Dans un bol, ajoutez les flocons d'avoine, les graines de  
chia, 3 c. à c. de sirop d'érable, le lait, la moitié du  
fromage blanc 0% et le café (ou 1 cuillère à café de café  
instantané).

Mélangez le tout et mettez au frigo.

Le lendemain, sortez le bol du frigo et mélangez à  
nouveau.

Par-dessus, ajoutez le reste de fromage blanc et la  
dernière cuillère à café de sirop d'érable.

Saupoudrez de cacao en poudre et dégustez sans plus attendre !

N'hésitez pas à rajouter quelques amandes effilées et/ou des copeaux de chocolat noir.



## Potage de brocoli au parfum de Ligurie

00-Healthy, Plat principal • Soupe

Taille de portion: 6 portions | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

1 pincée sel et de poivre au goût  
3 tasses bouillon de poulet  
3 c.à soupe sauce pesto  
3 tasses eau  
2 carottes  
2 branches céleri  
2 courgettes  
4 tasses brocoli  
2 oignons  
2 pommes de terre  
6 tranches pain, blé entier, pour les croûtons (facultatif et que pour les gourmands)  
2 c.à soupe huile d'olive

### Préparation

Peler les pommes de terre. Couper tous les légumes, sauf le brocoli, en dés uniformes d'environ 3 cm. Découper le brocoli en bouquets. Préparer les légumes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir tous les légumes ensemble, sauf le brocoli. Cuire à feu moyen, pendant 10 min, en remuant de temps en temps. Ajouter le bouillon chaud et l'eau. Cuire 8 min à découvert.

Entre-temps, lzs gourmands fabriqueront les croûtons.

Ajouter d'abord les tiges du brocoli, qui requièrent une plus longue cuisson que les bouquets. Ajouter ces derniers après 2 min. Cuire à découvert pendant 10 min max, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ne pas trop cuire le brocoli, évitant qu'il ne brunisse.

Réduire en purée au mixer plongeant. Saler et poivrer au goût. Verser le potage dans des bols. Ajouter une cuillère de pesto dans chaque bol, garnir de croûtons et servir.



## Potimarron et légumes au lait de coco

Plat principal • Curry • Web

Taille de portion: 4 | Cuisson: 25 mins

### Ingrédients

1 potimarron (ou un demi potiron)  
1 brocolis  
2 patates douces  
4 carottes  
Chou fleur (optionnel)  
1 brique de lait de coco

Épices :

Curry

Curcuma

Poivre

Sel rose de l'Himalaya (optionnel)

### Préparation

Commencez par préparer vos légumes. Lavez-les puis pelez-les (ou non s'ils sont bio et si vous le souhaitez). Découpez-les en dés de forme différentes, pas trop petits pour éviter qu'ils ne se noient dans le curry, pas trop gros pour pouvoir n'en faire qu'une bouchée.

Dans un cuit-vapeur, placez les légumes à 200 degrés pendant 25 à

Vous pouvez ajouter les brocolis en milieu de cuisson pour les garder croquants et conserver un maximum leurs bienfaits nutritionnels.

Pendant que les légumes mijotent tranquillement, faites cuire le riz semi-complet dans une casserole et couvrez largement d'eau froide.

Portez à ébullition et laissez cuire environ 15 minutes à feu moyen.

Égouttez et rincez à votre convenance.

Une fois les légumes cuits, ajoutez les épices puis incorporez le lait de coco.

Liez délicatement pour éviter que les légumes se transforment en bouillie.

Dressez dans un bol ou une assiette.

Déposez d'un côté une portion de riz et les légumes de l'autre, ou bien directement sur le riz.

Ajoutez du lait de coco si vous souhaitez un curry plus creamy.

Accompagnez votre curry de quelques lamelles de tofu fumé, tel quel ou bien revenu à la poêle quelques minutes.

Vous pouvez y ajouter des graines de courge ou de sésame pour une touche crunchy, des herbes fraîches ou encore des graines germées pour la dose de green.



## Poulet de curry et dahl de lentilles

00-Healthy, Plat principal • Dahl, Poulet

**Taille de portion:** 1 personne | **Cuisson:** 25 mins

### Ingrédients

50 ml lait de coco  
1càc paprika  
1 pincée(s) poivre  
2càc curry  
1 pincée(s) sel  
40 g lentilles corail  
8ml huile d'olive  
110 g blanc de poulet  
1 gousse(s) ail  
30 g oignon(s)  
80 g carotte(s)

### Préparation

Émincez l'oignon et l'ail. Épluchez et découpez en rondelle la carotte.

Faites-les revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez une cuillère à café de curry, la carotte en rondelle et les lentilles corail.

Couvrez à hauteur d'eau et laissez cuire à petit feu pendant 20 minutes environ. Ajoutez de l'eau au fur et à mesure si nécessaire.

Mixez l'ensemble de la préparation avec le lait de coco, salez, poivrez. Si la purée est trop compacte, diluez avec de l'eau selon la consistance souhaitée.

Faites mariner le poulet avec une cuillère à café de

curry et de paprika, du sel et un filet d'huile de coco.  
Mélangez.

Faites cuire le poulet dans une poêle bien chaude 4 à 5 minutes.

Servez dans une assiette votre purée avec un filet de lait de coco.

Faites cuire le poulet dans une poêle bien chaude 4 à 5 minutes.

Servez dans une assiette, votre purée, avec un filet de lait de coco, puis ajoutez le poulet par dessus.

Bonne dégustation!



## Poulet au chorizo et à la crème

00-Healthy, Plat principal • Poulet • 6 points, Ww

Taille de portion: 4

### Ingrédients

500 g d'aiguillettes de poulet  
100 g de chorizo, coupé en petits dés  
200 ml de crème fraîche  
1 oignon, finement haché  
1 poivron rouge (facultatif)  
2 gousses d'ail, émincées  
1 cuillère à soupe de persil frais, haché  
Sel et poivre, au goût  
Huile d'olive

### Préparation

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle.

Ajoutez les aiguillettes de poulet dans la poêle et faites-les dorer de chaque côté, environ 2-3 minutes par côté. Une fois dorées, retirez-les de la poêle et réservez-les.

Dans la même poêle, ajoutez l'oignon haché et les dés de chorizo et le poivrons haché menu. Faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide et que le chorizo commence à libérer son gras parfumé.

Ajoutez l'ail émincé et laissez cuire 1 à 2 min de plus

Replacez les aiguillettes de poulet dans la poêle, en les

enrobant bien avec le mélange d'oignons et de chorizo.

Ajoutez la crème fraîche dans la poêle, mélangez délicatement pour bien enrober le poulet et le chorizo de cette sauce crémeuse.

Laissez mijoter le tout à feu doux pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement.

Assaisonnez sel et poivre et herbes fraîches.

Vous pouvez servir avec un féculent



## Poulet aux légumes

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poulet • Web

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

4 blancs de poulet  
2 carottes, coupées en rondelles  
1 courgette, coupée en dés  
1 poivron rouge, coupé en lanières  
1 oignon, finement haché  
2 gousses d'ail, écrasées  
200 ml de bouillon de volaille  
100 ml de crème légère (ou crème végétale)  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à café de paprika  
Sel, poivre et herbes de Provence

### Préparation

1. Préparer les ingrédients :

**1** Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou une cocotte.

**2** Faites dorer les blancs de poulet des deux côtés pendant 5 minutes, puis réservez-les sur une assiette.

2. Cuire les légumes :

**1** Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

**2** Ajoutez les carottes et laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

**3** Incorporez la courgette et le poivron, puis poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.

3. Préparer la sauce :

**1** Remettez les blancs de poulet dans la poêle avec les

## Nutrition

Quantité par portion  
Les calories: 300

légumes.

**2** Versez le bouillon de volaille et saupoudrez de paprika, de sel, de poivre et d'herbes de Provence.

**3** Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

4. Ajouter la crème :

**1** Incorporez la crème légère et mélangez doucement.

**2** Laissez mijoter encore 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit légèrement épaissie.

5. Servir :

**1** Servez chaud, accompagné de riz, de quinoa ou de pâtes pour un repas complet.

**2** Parsemez d'herbes fraîches, comme du persil ou de la coriandre, pour une touche finale



## Poulet pommes de terre

00-Healthy, Plat principal • Pommes de terre, Poulet • 6 points, Ww

Taille de portion: 2

### Ingrédients

- Filet de poulet (100 g)
- Sel et poivre (à votre convenance)
- Huile d'olive (1 c. à café, 7 ml)
- Pommes de terre (400 g)
- Bouillon de légumes (50 ml)
- ½ Poivron rouge (75 g)
- ½ Poivron jaune (75 g)
- 1 Oignon rouge (80 g)
- Haricots verts (100 g)

### Préparation

Faire bouillir les haricots pendant 5 minutes.

Coupez le filet de poulet en petits morceaux, et assaisonnez à l'aide de sel et de poivre.

Faites le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Réservez.

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et faites-les revenir dans la même poêle.

Coupez les poivrons et les oignons en cubes. Ajoutez-les à la poêle ainsi que les haricots, et faites griller le tout.

Remettez le poulet et ajoutez le bouillon de légumes

Portez le tout à ébullition pendant 5 minutes.

Dégustez



## Poulet sésame et riz aux brocolis

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poulet, Riz • Yazio

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 25 mins

### Ingrédients

200 g riz complet  
600 g escalope de poulet ou 4 pièces  
500 g brocoli  
1 poivron rouge  
50 g miel  
50 ml sauce soja sucrée ou salée  
10 g féculé de maïs  
10 g gingembre (optionnel mais moi j'adore)  
20 g graines de sésame  
100 ml eau  
coriandre (optionnel)

### Préparation

Faire cuire le riz comme préconisé sur le paquet (lancez le en premier, c'est le plus long)

Coupez le brocoli et faites cuire les fleurettes dans de l'eau bouillante (7-10 minutes selon le croquant que vous souhaitez)

Coupez le poulet en petits morceaux et faire cuire à la poêle sans matière grasse (ajoutez un peu d'eau)

Coupez le poivron en tout petits morceaux

Gardez 1 ou 2 petites cuillères de poivron pour la sauce, mettez le reste à cuire avec le poulet

Préparez la sauce en mélangeant l'eau, le soja, le miel,

## Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1

Les calories: 470

Graisse totale: 5g

Glucides totaux: 55g

Protéine: 45g

le gingembre, la féculé et un peu de poivron

Ajoutez la sauce au poulet, mélangez bien et laissez cuire une dizaine de minutes

Servez le riz, le brocoli et le poulet que vous soupoudrez de sésame.

# Poulet tandoori aux poivrons

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poulet

Taille de portion: 1 | Cuisson: 20 mins

## Ingrédients

124g blanc de poulet  
1.5 céc épices tandoori  
1 pincée(s) sel  
10ml huile d'olive  
1 gousse(s) ail  
237g poivron(s)  
5 feuille(s) coriandre fraîche  
77g yaourt à la grecque

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1

## Préparation

Découpez le blanc de poulet en cubes.

Dans un saladier, mélangez les dés de poulet avec le yaourt grec, les épices tandoori, la moitié de l'huile d'olive et le sel. Faites mariner quelques minutes.

Lavez et découpez les poivrons en lanières.

Faites-les revenir dans une poêle chaude avec le restant d'huile d'olive, du sel, l'ail finement ciselé pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement.

Dressez dans votre box.

Dans la même poêle, faites revenir le poulet mariné pendant une dizaine de minutes.

Rajoutez le poulet tandoori à côté des poivrons. Vous pouvez rajouter de la coriandre fraîche et du citron vert.



## Quiche au saumon frais

Plat principal • Poisson  
[www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)

Taille de portion: 8 | Temps de prép.: 30 mins | Cuisson: 50 mins

### Ingrédients

300 pavé(s) Saumon  
10 Crevettes roses  
100 g Pousse(s) d'épinard  
1 rouleau Pâte(s) brisée(s)  
150 g Gruyère râpé  
4 Œuf(s)  
20 cl Crème liquide  
1 c. à soupe Sauce soja  
1 c. à soupe Huile d'olive  
1 c. à soupe Aneth fraîche  
Sel poivre

### Nutrition

### Préparation

1. Pendant que le four préchauffe th.6 (180°C), décortiquez les crevettes et faites-les cuire quelques minutes à la poêle avec l'huile d'olive et la sauce soja, puis rincez les épinards, et faites-les fondre 1 ou 2 min à la poêle avec du sel et du poivre.
2. Pour préparer l'appareil à quiche, fouettez d'abord dans un saladier les oeufs, la crème liquide, du sel, du poivre et l'aneth, puis incorporez le fromage râpé et la fondue d'épinards à la cuillère.
3. Pour composer la quiche, déroulez le fond de tarte, étalez-le dans un moule rond (en laissant le papier cuisson de façon à simplifier le démoulage), puis piquez-le de quelques trous de fourchette.

Quantité par portion  
Les calories: 412

4. Ensuite, émiettez le saumon et répartissez-le sur toute la surface de la tarte, puis ajoutez les crevettes. Nappez pour finir avec l'appareil à quiche. Enfourez votre tarte au saumon pendant env. 45 min, laissez-la tiédir quelques min avant de la démouler puis servez-la tiède ou froide accompagnée d'une salade verte bien assaisonnée.



## Quinotto aux épinards

00-Healthy, Plat principal • Boeuf, Légume • 5 points

**Taille de portion:** 1 personne | **Cuisson:** 15 mins

### Ingrédients

0.25 cube(s) bouillon de légumes  
1 pincée(s) poivre  
1 càc ail en poudre  
1 pincée(s) sel  
5ml huile d'olive  
65g quinoa  
28g ricotta  
2 œuf(s)  
47g oignon(s)  
140g épinards

### Préparation

Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante puis écalez et réservez.

Coupez l'oignon et l'ail en petits dés. Faites-les revenir dans l'huile d'olive quelques minutes.

Ajoutez le quinoa bien rincé, le bouillon (plus ou moins 200ml d'eau avec 1/4 de cube), les épinards, assaisonnez et laissez mijoter 15 minutes environ en remuant régulièrement.

Ajoutez la ricotta en fin de cuisson.

Servez avec les œufs durs.

### Nutrition

Quantité par portion

Portion: 511  
Graisse totale: 23g  
Glucides totaux: 47g  
Protéine: 29g



## Risotto au butternut

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Riz • 5 points, Ww

Taille de portion: 4

### Ingrédients

40g de riz rond 4 points  
1cc d'huile 1 point  
Un peu de vin blanc (cuit 0)  
Butternut 0  
Ail, échalote 0  
1/2 cube Maggi dégraissé 0  
1 carré frais 0% 0 (facultatif)

### Préparation

Faites revenir l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive.  
Ajoutez le riz et le butternut, faites chauffer.  
Quand le riz commence à devenir translucide, ajoutez d'abord un peu de vin blanc ainsi que le cube de bouillon.  
Ajoutez de l'eau petit à petit au fur et à mesure qu'elle est absorbée. Comptez une petite vingtaine de minutes de cuisson.  
En fin de cuisson, ajoutez du persil et 1 carré frais.  
En accompagnement d'une viande ou d'un poisson, régalez vous!



## Risotto aux champignons

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Riz • 12 points, Ww

**Taille de portion:** 4 PERSONNES | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 21 mins

### Ingrédients

1 cuillère à soupe Huile d'olive  
1 Oignon (pelé et coupé en dés)  
1 Gousse d'ail (pelée et hachée)  
400g Champignons mélangés  
300g Riz pour risotto  
1L Bouillon de légumes chaud  
75ml Vin blanc  
75g Parmesan râpé

### Préparation

Un délicieux risotto crémeux aux champignons, parfait pour un repas rapide et facile en milieu de semaine. Le vin est facultatif et peut être laissé de côté si vous préférez. J'utilise le Ninja 14 en 1

Sélectionnez SEAR/SAUTÉ et choisissez HIGH. Appuyez sur START/STOP et laissez la casserole chauffer pendant 3 minutes. Ajoutez l'huile et les oignons, mélangez avec une cuillère en bois et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez l'ail et les champignons et faites cuire jusqu'à ce que les champignons aient ramolli.

Ajouter le riz et laisser cuire pendant une minute, puis ajout vin et porter à ébullition.

Assemblez le couvercle à pression, en vous assurant que le relâchement de la pression est en position SEAL.

Sélectionnez PRESSION et réglez-la sur HAUT et réglez la durée sur 8 minutes.

Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 2 minutes.

Après 2 minutes, relâchez rapidement la pression en tournant la valve de relâchement de la pression à la position VENT.

Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.

Incorporer le parmesan et servir immédiatement.



## Riz de chou-fleur aux petits pois

00-Healthy, Plat principal • Légume • Web

**Taille de portion:** 1 portion | **Temps de prép.:** 20 mins

### Ingrédients

½ Chou-fleur (500 g)  
½ Oignon (80 g)  
1 Gousse d'ail (3 g)  
Huile d'olive (1 c. à café, 7 ml)  
Petits pois et carottes surgelés (175 g)  
Sauce soja (½ c. à soupe, 22 ml)  
Sel et poivre (à votre convenance)

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 360

### Préparation

Utilisez un robot de cuisine pour râper finement le chou-fleur.

Coupez l'oignon et l'ail en petits morceaux, et faites-les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez le mélange petits pois-carottes légèrement décongelé à la poêle et laissez cuire pendant environ 5 minutes.

Incorporez le chou-fleur et poursuivez la cuisson pendant environ 4-5 minutes.

Enfin, assaisonnez avec de la sauce soja, du sel et du poivre.

Bon appétit!



## Salade de crevettes et pommes

00-Healthy, Entrée • Légume, Poisson

**Taille de portion:** 4 personnes

### Ingrédients

400 g crevettes cuites  
décortiquées  
2 pommes pink lady ou gala  
2 avocats  
120 g de tomates cerises  
10 g feuilles de coriandre  
fraîche  
1 citron vert zestes et jus  
30 g miel  
30 g huile d'olive  
sel  
poivre

### Préparation

Décortiquer les crevettes si ce n'est pas fait. Les couper en morceaux et les mettre dans un saladier.

Eplucher et couper les pommes en dés. Les mettre sur les crevettes.

Couper les tomates cerises en deux. Les ajouter dans le saladier.

Hacher les feuilles de coriandre, les mélanger avec les zestes du citron vert et la purée de piment (facultatif). Ajouter le miel, l'huile d'olive, le jus du citron vert et bien mélanger.

Couper en deux les avocats, retirer la peau puis couper la chair en petits dés. L'ajouter dans le saladier.

Verser la sauce immédiatement et bien mélanger.

Décorer le ceviche de quelques queues de crevette.

Filmer le saladier et placer au réfrigérateur au moins 5h pour libérer les saveurs.



## Salade de patate douce, lentilles et chèvre

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 20 mins

### Ingrédients

2 patates douces  
200 g de lentilles (cruées)  
100 g de chèvre frais  
les grains d'l grenade  
100 g de pousses d'épinards  
sel  
poivre  
vinaigrette

### Préparation

Eplucher les patates douces. Couper-les en dés.

Dans une casserole, faire cuire les lentilles 20 minutes dans de l'eau bouillante, puis égoutter-les et laisser-les refroidir.

Dans une autre casserole, faire cuire les patates douces 15 minutes dans de l'eau bouillante salée, égoutter-les et laisser-les refroidir.

Mélanger tous les ingrédients et servir assaisonné de vinaigrette.



## Salade de pois chiches

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Salade • 0 point, Web

### Ingrédients

Une boîte de pois chiches  
lavés et filtrés  
4 à 5 cuillères à soupe de  
maïs en conserve  
1/4 d'oignon rouge finement  
haché  
1/4 poivron rouge haché  
Une poignée de persil  
finement haché  
Assaisonnement : sel, huile,  
citron

### Préparation

Mélangez le tout et servez !



## Salade de quinoa et légumes grillés

00-Healthy, Plat principal • Légume, Quinoa • 5 points, Ww

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 20 mins

### Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Persil frais pour la garniture

### Préparation

Rincer le quinoa sous l'eau froide et le cuire selon les instructions sur l'emballage.

Couper la courgette, les poivrons et l'oignon en morceaux.

Dans un bol, mélanger les légumes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Faire griller les légumes sur une plaque au four pendant 20 minutes à 200°C ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Mélanger le quinoa cuit avec les légumes grillés et garnir de persil frais avant de servir.



## Salade de thon Nicoise

Plat principal • Salade  
Recipe Keeper

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins

### Ingrédients

2 steaks de thon cuits ou 2 canettes de thon  
12 petites pommes de terre  
5oz de fèves fines  
4 tomates  
1 grosse laitue romaine  
1 oignon rouge, finement tranché  
4 œufs durs, pelés et tranchés  
20 olives noires  
Persil frais haché  
8 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
3 cuillères à soupe de vinaigre

### Préparation

1. Cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres, refroidir dans de l'eau glacée et les éplucher et le quart.
2. Desserrer et enfoncer les haricots et faire bouillir dans de l'eau pendant 5 minutes, refroidir dans de l'eau glacée.
3. Déchirer la laitue en petits morceaux et organiser sur une grande assiette.
4. Coupez les tomates dans les quartiers et ajoutez à la plaque.
5. Couper le thon en gros morceaux et ajouter à la

de vin rouge  
2 gousses d'ail, pelées et  
hachées finement  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir  
moulu

## Nutrition

Quantité par portion  
Les calories: 978  
Graisse totale: 40,4g  
Gras saturé: 6,9g  
Cholestérol: 193mg  
Sodium: 921mg  
Glucides totaux: 118,6g  
Fibre alimentaire: 25,4g  
Les sucres: 12,6g  
Protéine: 41,4g

plaque.

6. Ajouter les pommes de terre, les haricots, les tranches d'oignons, les oeufs, les olives et la dispersion sur le persil haché.

7. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel et le poivre. Verser la salade et servir.

# Salade sucrée-salée et ses crevettes marinées

00-Healthy, Plat principal • Céréales, Poisson

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 30 mins

## Ingrédients

Quinoa (40 gr)  
crevette rose cuite (90 gr)  
Persil frais  
Jus de citron  
Ail (3 gr)  
Huile d'olive (10 gr)  
Échalote (10 gr)  
Avocat (35 gr)  
Grenade (20 gr)  
petit pois frais (25 gr)  
pistache (10 gr)  
Sel  
Poivre  
Sésame (3 gr)

## Préparation

Décortiquez les crevettes si besoin.

Épluchez et coupez l'ail en morceaux.

Dans un saladier, mélangez l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez les crevettes et mélangez. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Faites cuire le quinoa selon les instructions indiquées sur le paquet (rincez-le si besoin puis faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau frémissante, sans couvercle, pendant 15 à 20 minutes). Surveillez la cuisson. Quand le quinoa est cuit, égouttez-le. Toujours dans la passoire, passez-le sous l'eau froide pour le refroidir, égouttez bien et réservez.

Videz les gousses des petits pois si nécessaire. Faites-les cuire environ 12 minutes à l'eau bouillante salée pour qu'ils restent croquants. Égouttez-les.

Coupez les avocats en 2, ôtez les noyaux et retirez la chair sans l'abimer. Coupez la chair en morceaux. Versez un filet de jus de citron par dessus pour éviter qu'ils noircissent.

Épluchez et coupez les échalotes en dés.



## Salade thaï aux crevettes et pamplemousse

00-Healthy, Entrée • Légume, Poisson • 6 points, Ww

**Taille de portion:** 4 personnes | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 10 mins

### Ingrédients

200 g vermicelles de riz  
300 g queues de crevettes  
1 concombre  
2 carotte  
1 pamplemousse rose  
3 oignon nouveau  
1 petite botte menthe  
1 petite botte coriandre

Pour la sauce

1 citron vert  
2 cuillères à café nuoc-mâm  
(sauce de poisson)  
1 cuillère à soupe huile de  
sésame

### Préparation

Ciselez finement les oignons et les herbes. Pelez les carottes et le concombre puis coupez-les en bâtonnets. Epluchez le pamplemousse à vif et prélevez les suprêmes.

Trempez les vermicelles de riz dans de l'eau frémissante, hors du feu pendant 4 minutes. Égouttez-les, rafraîchissez sous l'eau froide, puis déposez-les dans un saladier. Ajoutez les légumes et les herbes.

Poêlez rapidement les crevettes dans un peu d'huile de sésame et ajoutez-les dans le saladier.

Préparez la sauce pour la salade thaï: mélangez le jus du citron vert, le nuoc mam, le sucre semoule et l'huile de sésame. Versez sur les ingrédients et mélangez bien.

1 cuillère à café sucre  
semoule

Réservez au frais 1 heure avant de servir.



## Sauce au fromage blanc

00-Healthy, Autres • Sauce • 0 point, Ww

### Ingrédients

400g de fromage blanc 0%  
1cas moutarde  
Jus d'1 demi citron  
1 cas vinaigre  
2 gousse d'ail râpées  
6/7 cornichons  
25/20 feuilles de basilic

### Préparation

Vous mixez le tout au mixeur plongeur et voilà !



## Sauce Poke

Autres

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 5 mins

### Ingrédients

4 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable  
1 cuillère à soupe de jus de citron vert  
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz  
1 gousse d'ail, râpée  
1 cuillère à café de gingembre frais râpé  
1 cuillère à café de graines de sésame  
1 pincée de piment en flocons

### Préparation

Dans un bol, mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, le miel (ou sirop d'érable), le jus de citron vert et le vinaigre de riz.

Ajouter l'ail et le gingembre râpés, puis bien mélanger.

Incorporer les graines de sésame et le piment en flocons si vous aimez un peu de piquant.

Laisser reposer 5 minutes avant de l'utiliser pour que les saveurs se développent bien.

Arroser votre poke bowl et déguster!

(optionnel)



## Saumon carottes et champignons à la crème

00-Healthy, Plat principal • Légume, Poisson • Web

Taille de portion: 1 personne

### Ingrédients

1 pincée(s) poivre  
1càc ail en poudre  
1 pincée(s) sel  
5ml huile d'olive  
140g champignons de paris  
140g carotte(s)  
  
47ml crème de soja  
93g saumon frais  
1brin(s) ciboulette fraîche

### Nutrition

Quantité par portion  
Les calories: 417

### Préparation

Pelez les carottes, coupez-les en fines rondelles.

Coupez finement les champignons.

Faites revenir les carottes, l'ail et les champignons assaisonnés dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez un fond d'eau si nécessaire et faites-cuire à feu doux une dizaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Terminez par ajouter la crème de soja.

Faites cuire le saumon assaisonné 2 à 3 minutes sur chaque face dans une poêle bien chaude.

Servez les légumes, le saumon et un peu de ciboulette hachée.

Graisse totale: 24g  
Glucides totaux: 20g  
Protéine: 31g



## Sauté de boeuf aux légumes méditerranéens

00-Healthy, Plat principal • Légume

**Taille de portion:** 4 portions | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 20 mins

### Ingrédients

2 gousses ail, émincé  
2 c.à soupe huile d'olive  
1 pincée sel et poivre  
2 tomates  
2 courgettes  
8 champignons de Paris  
400 g boeuf, coupé en bandes  
2 poivrons  
1 oignons

### Préparation

Couper les poivrons en lamelles d'environ 1 cm de largeur;  
Trancher les courgettes en rondelles minces;  
Couper les champignons en quatre;  
Couper l'oignon en deux et les moitiés en quartiers d'environ 1 cm d'épaisseur; Emincer l'ail  
Couper les tomates en petits dés.  
Couper la viande en bandes de 1 cm de largeur et d'environ 5 cm de longueur.

Chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse.  
Y faire sauter la viande.  
Faire dorer, sans complètement cuire soit 3-4 min en tout.  
Retirer les morceaux de la poêle et les réserver.

Ajouter le restant d'huile dans la sauteuse. Y faire revenir l'oignon 2 min.

Ajouter les poivrons et continuer à cuire, environ 5 min.

Ajouter ensuite les courgettes et les champignons.

Cuire le tout, en remuant, environ 3 min. Ajouter l'ail et les tomates et cuire 1-2 min en brassant.

Saler et poivrer. Couvrir et cuire 2 min jusqu'à ce que les légumes soient cuits al dente.

Remettre la viande dans la sauteuse et cuire le tout encore 1-2 min en remuant.

Vérifier l'assaisonnement et servir.



## Sorbet aux fruits

00-Healthy, Collation-Dessert • Glace • 0 point

### Ingrédients

500g de fruits congelés  
2 bananes  
1 blanc d'œuf  
1 skyr  
30 g de sucre de votre choix  
facultatif

### Préparation

Concasser et mixer les fruits congelés et les bananes.

Ajouter un blanc d'œuf, un skyr et 30 g de sucre de votre choix facultatif.

Le sorbet est prêt à être dégusté et le reste peut être mis dans un pot et au congélateur.



## Soupe aux épinards feta et amandes

00-Healthy, Plat principal • Soupe • Yazio

**Taille de portion:** 4 portions | **Cuisson:** 24 mins

### Ingrédients

4 Pommes de terre riches en amidon (360 g)  
1 Oignon (80 g)  
1 Gousse d'ail (3 g)  
Huile d'olive (2 c. à soupe, 27 ml)  
Épinards en branches surgelés (600 g)  
Bouillon de légumes (1000 ml)  
Amandes effilées (4 c. à soupe, 32 g)  
Purée d'amandes (1 c. à soupe, 10 g)  
Jus de citron (1 c. à soupe, 15 ml)

### Préparation

Épluchez les pommes de terre, l'oignon et l'ail. Coupez-les en petits dés.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Faites sauter les oignons pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez l'ail et les pommes de terre, et faites revenir une minute de plus.

Ajoutez les épinards et le bouillon de légumes. Faites bouillir pendant 1 minute puis laissez mijoter 10 minutes.

Faites dorer les amandes dans une poêle sans huile à feu moyen pendant environ 4 minutes.

Une fois les pommes de terre bien cuites, ajoutez la

Cumin en poudre (à votre convenance)

Sel et poivre (à votre convenance)

Feta (100 g)

Flocons de piment rouge (à votre convenance)

## Nutrition

Quantité par portion

Portion: 317

purée d'amandes à la casserole.

Mixez la soupe pour obtenir un velouté.

Ajoutez le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre. Répartissez la soupe dans des bols, émiettez la feta sur le tout, et décorez de flocons de piment rouge et d'amandes.

Bon appétit!



## Soupe aux nouilles chinoises

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Soupe

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 10 mins

### Ingrédients

100 g nouilles  
80 g petits pois  
10 g champignon noir  
4 g ciboulette chinoises  
5 g sauce soja  
1 tranche de jambon  
2 oeufs  
1 bouillon cube

### Préparation

Cuire les œufs en omelette.  
Découper l'omelette en lanières.

Faire frémir 75 ml d'eau avec le bouillon cube et les champignon noirs séchés.

Ajouter les nouilles et cuire 5 minutes.

Ajouter la tranche de jambon émincée, les lanières d'omelette et les petits pois.

Assaisonner le tout avec la sauce soja salée.



## Soupe aux oignons

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Soupe

**Taille de portion:** 4 gratinés | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 30 mins

### Ingrédients

4 tranches de pain  
4 oignons  
80 g gruyère  
30 g beurre  
20 g farine  
1 bouillon cube

### Préparation

Faire colorer les oignons épluchés et émincés dans une casserole avec le beurre et le poivre. Ajouter la farine. Mélanger.

Ajouter 800 ml d'eau et le bouillon cube. Laisser frémir et cuire 20 minutes.

Faire griller les tartines. Répartir la soupe dans les bols. Déposer par dessus le pain grillé et le gruyère. Gratiner au four quelques minutes.

# Soupe butternut patate douce et brocolis

00-Healthy, Plat d'accompagnement

Taille de portion: 4

## Ingrédients

300g patate douce  
170g carotte  
230g butternut  
150g brocolis fleurette  
1 gousse ail  
3 cm racine de gingembre  
1 càs curry  
1 càc curcuma  
0.5 càs paprika fumé  
4 pincées flocons de piment  
piment ou poivre noir à votre goût  
1 filet huile d'olive  
2 càc concentré de tomates  
1 poignée feuilles de coriandre  
1L eau  
1 brique (20 cl) lait de coco  
400g haricots blancs conserve ici  
1càc sel

## Préparation

Étape 1 Préparez vos légumes en coupant la patate douce et la courge butternut en morceaux, la carotte en rondelles et le brocolis en flequettes (le pied peut être gardé pour une soupe mixée). Ajouter la gousse d'ail pressée ou râpée, le gingembre épluché râpé, le curry, le curcuma, le paprika et le piment. Faites revenir le tout 1 min dans un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez le sel et le concentré de tomates. Mélangez. Ajoutez l'eau et le lait de coco. Mélangez, portez à ébullition puis couvrez et laissez mijoter 40 min à feu doux. 10 min avant la fin de cuisson ajoutez les haricots rincés et égouttés, mélangez, couvrez. Retirez du feu, mélangez, laissez reposer à couvert jusqu'à dégustation. Quelques heures plus tard ou le lendemain, elle sera légèrement plus épaisse.

Étape 2 ➡ Le brocolis pourra être remplacé par du chou-fleur, la butternut par du potimarron ou autre courge

Étape 3 ➡ Ce type de soupe est parfait avec des nouilles udon, vermicelles de riz ou nouilles de riz à intégrer cuites en fin de cuisson pour une option aux haricots ou une variante.

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 4



## Soupe Courgettes et Pois Chiches à la Coriandre

00-Healthy, Plat principal • Soupe • 0 point

**Cuisson:** 20 mins

### Ingrédients

2 courgettes  
1 boîte de pois chiches  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 litre de bouillon de légumes  
Coriandre fraîche  
Sel et poivre

### Préparation

Émincer l'oignon et l'ail.

Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile.

Ajouter les courgettes coupées en dés et les pois chiches.

Verser le bouillon et laisser mijoter 20 minutes.

Mixer la soupe et ajouter la coriandre. Assaisonnez sel et poivre



## Soupe crémeuse aux champignons

00-Healthy, Plat principal • Soupe

Taille de portion: 4 | Cuisson: 20 mins

### Ingrédients

50g d'échalotes  
2 cas d'huile d'olive  
Feuilles de thym séchées  
600 ml d'eau  
250ml de crème épaisse  
12%mg  
550g de champignons  
400 ml de bouillon de légumes  
1 cuillère à soupe de jus de citron frais

### Préparation

Chauffer l'huile dans une sauteuse.

Ajouter les échalotes émincées, les champignons émincés le thym.

Cuire 10 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de champignons soient légèrement dorés.

Ajouter le bouillon et l'eau. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes.

Retirer du feu et ajouter la crème.

Réduire en purée dans un mixeur.

Remettre la soupe dans la casserole; saler et poivrer au goût.

Incorporer le jus de citron avant de servir.

# Soupe de carottes

00-Healthy, Plat d'accompagnement

**Taille de portion:** 2 portions

## Ingrédients

4 carottes  
ail  
1 oignon  
2 tomates  
1 poivron  
Bouillon de poulet  
eau

## Préparation

Couper tous les légumes  
Mettre dans un grand faitout ou autocuiseur  
Cuire et mixer

## Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 2



## Soupe de Légumes

00-Healthy, Plat principal • Soupe • 0 point

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 25 mins

### Ingrédients

2 carottes, coupées en dés  
1 courgette, coupée en dés  
1 poireau, coupé en rondelles  
1 branche de céleri, coupée en dés  
1 litre de bouillon de légumes  
Sel, poivre  
Herbes de Provence  
(facultatif)

### Préparation

Dans une grande casserole, ajouter tous les légumes et le bouillon.

Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Mixer la soupe selon la consistance souhaitée.

Assaisonnez sel, poivre, herbes de Provence



## Soupe de lentilles corail et butternut

00-Healthy, Plat principal • Soupe • Web

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 40 mins | Cuisson: 25 mins

### Ingrédients

200g de lentilles corail  
500g de butternut coupé en cubes  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 morceau de gingembre frais (3 cm)  
400ml de lait de coco  
2 cuillères à soupe d'huile de coco  
2 cuillères à café de curry en poudre  
1 cuillère à café de curcuma  
1 cuillère à café de cumin moulu  
1 bâton de cannelle

### Préparation

Rincer les lentilles corail sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Émincer l'oignon, hacher l'ail et

Râper le gingembre.

Dans une grande casserole, faire fondre l'huile de coco à feu moyen et y faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et parfumés.

Ajouter les épices (curry, curcuma, cumin, bâton de cannelle) et faire revenir pendant 1 minute supplémentaire pour libérer tous leurs arômes.

500ml de bouillon de légumes  
Sel et poivre  
Coriandre fraîche pour servir

Incorporer les cubes de butternut, et bien mélanger pour les enrober des épices.

Ajouter les lentilles corail, le lait de coco et le bouillon de légumes. Porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles et le butternut soient bien tendres.

Retirer le bâton de cannelle et ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon vos goûts.

Servir chaud, parsemé de coriandre fraîche ciselée.



## Soupe de patate douce carotte au lait de coco

00-Healthy, Plat principal • Légume

**Taille de portion:** 4 personnes | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 25 mins

### Ingrédients

4 patates douces  
4 carottes  
1 oignon  
400 ml de lait de coco  
100 ml d'eau  
Sel, poivre

### Préparation

Éplucher et émincer l'oignon.

Éplucher carottes et patate douce. Couper les carottes en rondelles assez fines et les patates douces en dés.

Les ajouter dans la casserole avec l'eau, et le lait de coco.

Faites cuire le tout durant environ 20 à 25 minutes.

Lorsque les légumes sont bien tendres, mixez le tout.

Assaisonner de sel et poivre.



## Soupe de petits pois menthe

00-Healthy, Plat principal • Légume • 2 points, Ww

Taille de portion: 2

### Ingrédients

Petits pois surgelé, 600g  
Salade, 1  
Oignon, 1  
Crème liquide allégée, 100g  
Menthe fraîche, quelques  
feuilles  
Eau, 750ml  
Tablette de bouillon, 1/2

### Préparation

Hacher les légumes (oignon, salade)  
Mettre dans un faitout avec les petits pois  
Ajouter l'eau  
Assaisonnez  
Faire cuire tranquillement 25min  
Mixer (Ou pas)  
Ajouter crème et menthe pour servir



## Soupe Détox aux Légumes

00-Healthy, Plat principal • Soupe • 0 point

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

2 carottes, coupées en rondelles  
1 courgette, coupée en dés  
1 poireau, émincé  
1 branche de céleri, coupée en dés  
1 poivron rouge, coupé en dés  
1 oignon, émincé  
2 gousses d'ail, hachées  
1 petite boîte de tomates pelées (environ 400 g)  
1 litre de bouillon de légumes (faible en sel)  
1 cuillère à café de curcuma  
1 cuillère à café de cumin moulu

### Préparation

Ajoutez les carottes, le céleri, la courgette, le poivron et les tomates pelées dans la casserole. Mélangez bien.

Versez le bouillon de légumes dans la casserole, puis ajoutez le curcuma, le cumin, le laurier, du sel et du poivre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Retirez la feuille de laurier, ajoutez le persil ou la coriandre fraîche et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Pour une touche de fraîcheur, ajoutez un filet de jus de citron avant de servir.

Servez la soupe chaude. Vous pouvez la déguster telle quelle ou la mixer pour une texture plus veloutée.

1 cuillère à soupe de persil ou  
coriandre frais haché

Sel, poivre au goût

1 feuille de laurier (facultatif)

Un filet de jus de citron (pour  
servir)



## Soupe-repas aux tomates

00-Healthy, Plat principal • Soupe

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 20 mins

### Ingrédients

4 haricots blancs  
2 oignons  
4 carottes  
2 gousses d'ail  
400 g haricots blancs cuits  
150 g feta  
800 g coulis de tomates  
60 g huile  
1 cube de bouillon

### Préparation

Épluchez et coupez les carottes en morceaux et émincez les oignons et les gousses d'ail. Faites-les revenir avec un peu d'huile.

Ajoutez les tomates ainsi que 800 mL d'eau avec le bouillon émietté. Laissez mijoter une vingtaine de minutes.

Mixez la soupe. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Remettez-la sur le feu, ajoutez les haricots blancs, préalablement rincés et égouttés. Portez à ébullition de nouveau.

Dégustez bien chaud avec la feta émiettée sur le dessus.



## Soupe-repas riz, saumon et poireaux

Taille de portion: 1 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 10 mins

### Ingrédients

250 g saumon  
150 g riz  
200 g crème fraîche  
1 citron  
2 poireaux  
30 g huile  
1 cube de bouillon  
50 g petits pois  
Laurier  
Thym

### Préparation

Emincer entièrement les poireaux.

Faire revenir le riz quelques minutes avec l'huile, le thym et le laurier (comme pour un risotto). Ajouter ensuite les poireaux et mélanger.

Verser 1,2L d'eau, émietter le bouillon cube, porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter la crème et les petits pois dans la préparation. Porter à ébullition de nouveau.

Tailler le saumon en dés, les ajouter dans la préparation et retirer du feu. Laisser reposer 2 minutes.

Déguster bien chaud et avec un quartier de citron.



## Steak Haché & carottes rôties

00-Healthy, Plat principal • Boeuf, Légume • Airfryer

Taille de portion: 1 | Cuisson: 35 mins

### Ingrédients

116g steak(s) haché(s)  
0.5 cube(s) bouillon de légumes  
5 pincée(s) poivre  
1 càc ail en poudre  
9ml huile d'olive  
14g miel  
5g fécule de maïs  
186g carotte(s)

### Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un premier temps, mélangez le miel, 10ml d'huile d'olive et l'ail en poudre.

Epluchez les carottes (coupez les en deux si elles sont trop grosses).

A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez-les avec la préparation au miel.

Enfournez les carottes pendant 35 minutes à 180°C, en les tournants à mi-cuisson.

A coté, salez le steak haché, puis faites-les cuire à la poêle sans matière grasse.

Pour la sauce poivre, dans une casserole, mélangez 100 ml d'eau avec le demi cube de bouillon de légume, une cuillère à café d'huile d'olive, la fécule de maïs et le poivre.

Mettez à cuire à feu moyen et laissez épaissir.

Ajoutez une à deux cuillère(s) à soupe de sauce sur vos steaks.

Bonne dégustation!



## Tagliatelle de carottes et courgettes à la bolognaise

00-Healthy, Plat principal • Boeuf, Légume, Sauce

Taille de portion: 1

### Ingrédients

15g parmesan râpé  
1càc ail en poudre  
1càc herbes de Provence  
100g pulpe de tomates  
1 pincée(s) sel  
10ml huile d'olive  
1 pincée(s) piment d'Espelette  
100g bœuf haché  
40g oignon(s)  
155g courgette(s)  
125g carotte(s)

### Préparation

Faites revenir l'oignon émincé finement dans l'huile d'olive.

Ajoutez la pulpe de tomate, la viande hachée émietée, l'ail semoule, les herbes de Provence, le sel, le piment et laissez mijoter une quinzaine de minutes à feu doux.

Lavez les courgettes, puis épluchez les carottes. Taillez-les en tagliatelles à l'aide d'un économiseur.

Faites revenir les carottes et les courgettes dans le restant d'huile d'olive pendant quelques minutes. Elles doivent rester croquantes.

Répartissez dans votre box les tagliatelles de légumes,

la sauce bolognaise et le parmesan.

Bonne dégustation!



## Tarte au citron

Collation-Dessert • Tarte  
Recipe Keeper

Taille de portion: 8 | Temps de prép.: 1 heure | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

#### Pour la coquille

1 1/2 tasse de farine tout usage  
1/2 tasse de sucre glace  
2/3 tasse de beurre ramolli  
pincée de sel  
1 jaune d'oeuf

#### Pour le caillé au citron

6 citrons  
6 gros oeufs  
1 1/2 tasse de sucre en poudre  
1 1/2 tasse de crème

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger le beurre ramolli et le sucre glace à une crème avec une cuillère en bois puis battre le jaune d'oeuf. Ajouter la farine et le sel et frotter le mélange de beurre et farine avec vos doigts jusqu'à ce qu'ils soient friables.
2. Ajouter le jaune d'oeuf au mélange et pétrir brièvement jusqu'à ce qu'il forme une pâte ferme. Enveloppez une pellicule en plastique et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Sortez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit très mince et alignez l'étain de quiche, ce qui permet à une petite quantité de pâtisserie de se chevaucher sur les bords. Prick la base de la pâte avec une fourchette et cuire à 400 ° F pendant 20 minutes.

**Servir**

Sucre glace

Crème

**Nutrition**

Quantité par portion

Portion: 1 tranche

Les calories: 480

Graisse totale: 22,4g

Gras saturé: 12,7g

Cholestérol: 215mg

Sodium: 197mg

Glucides totaux: 64,7g

Fibre alimentaire: 0,6g

Les sucres: 46,1g

Protéine: 8g

4. Râpez le zeste des citrons dans un bol puis ajoutez le jus des citrons. Casser les œufs dans un grand bol et ajouter le sucre en poudre et bien mélanger. Ajouter le jus de citron, le zeste et la crème et battre délicatement.

5. Versez le mélange dans le paquet et faites cuire à 350 ° F pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le mélange soit réglé.

6. Saupoudrer d'un peu de sucre glace et servir avec de la crème.

# Tarte sans cuisson Spéculoos et framboises

Collation-Dessert • Tarte

## Ingrédients

Ingrédients (pour un moule de 22 cm)

Pour la base croquante

200 g de spéculoos

80 g de beurre fondu

Pour la crème onctueuse

250 g de mascarpone

20 cl de crème liquide entière bien froide

50 g de sucre glace

1 c. à café d'extrait de vanille

Pour la garniture

200 g de framboises fraîches (ou surgelées décongelées)

1 c. à soupe de sucre (optionnel si les framboises sont trop acides)

Quelques feuilles de menthe pour la déco (optionnel)

## Préparation

1. Préparer la base biscuitée

Mixer les spéculoos jusqu'à obtenir une poudre fine.

Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.

Tasser le mélange au fond d'un moule à tarte (idéalement à fond amovible) en appuyant bien avec le dos d'une cuillère.

Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes pour figer la base.

2. Préparer la crème onctueuse

Dans un bol, fouetter le mascarpone avec le sucre glace et l'extrait de vanille.

Monter la crème liquide bien froide en chantilly ferme, puis l'incorporer délicatement au mascarpone.

Étaler cette crème sur la base de spéculoos refroidie.

3. Ajouter les framboises et finaliser

Disposer les framboises harmonieusement sur la crème.

Saupoudrer légèrement de sucre si besoin.

Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.



## Tartelettes au citron meringuées

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 30 mins | Cuisson: 15 mins

### Ingrédients

1 pâte sablée  
2 citrons bio (jus et zeste râpé)  
150 g de sucre semoule  
100 ml d'eau  
3 œufs  
1 cuillère à soupe de maïzena  
50 g de beurre doux  
3 blancs d'œufs  
150 g de sucre glace

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 6  
Les calories: 370

### Préparation

Étalez la pâte sablée et découpez des disques pour garnir les moules à tartelettes. Piquez le fond avec une fourchette.

Préchauffez la friteuse à air à 180°C.

Faites cuire les bases de tartelettes pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez refroidir.

Pour la crème au citron, mélangez dans une casserole le jus et le zeste des citrons, l'eau, les œufs, le sucre semoule et la maïzena. Cuisez à feu moyen en remuant constamment jusqu'à épaississement.

Retirez du feu et incorporez le beurre coupé en

Graisse totale: 15g  
Glucides totaux: 53g  
Protéine: 5g

morceaux, en mélangeant jusqu'à absorption complète.  
Laissez refroidir.

Pour la meringue, montez les blancs d'œufs en neige ferme et ajoutez progressivement le sucre glace jusqu'à obtenir une préparation brillante et ferme.

Remplissez chaque tartelette avec la crème au citron refroidie.

À l'aide d'une poche à douille, décorez les tartelettes avec la meringue.

Utilisez la friteuse à air réglée à la température maximale pendant environ 2-3 minutes pour dorer les meringues.



## Tartelettes aux baies

Collation-Dessert • Gâteau • Airfryer

Taille de portion: 8 | Temps de prép.: 45 mins | Cuisson: 10 mins

### Ingrédients

1 rouleau de pâte sablée prête à l'emploi  
200 ml de crème pâtissière  
100 g de myrtilles  
100 g de framboises  
8 feuilles de menthe pour la décoration  
Sucre glace pour la décoration

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 8  
Les calories: 270  
Graisse totale: 14g

### Préparation

Étalez la pâte sablée et découpez 8 cercles avec un emporte-pièce adapté à vos moules à tartelettes.

Garnissez les moules avec la pâte sablée, en piquant le fond avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle.

Faites cuire les fonds de tartelettes dans la friteuse à air préchauffée à 190°C pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Laissez refroidir complètement.

Une fois refroidis, remplissez chaque fond de tartelette avec la crème pâtissière.

Décorez avec les myrtilles, les framboises et une feuille

Glucides totaux: 32g  
Protéine: 3g

de menthe.

Saupoudrez de sucre glace avant de servir.



## Tartiflette aux Endives Légère

00-Healthy, Plat principal • Fromage, Légume • 6 points, Ww

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

4 endives  
400 g de pommes de terre  
100 g de bacon en dés ou de jambon dégraissé  
1 oignon  
120 g de fromage à tartiflette allégé (ou reblochon allégé)  
100 ml de crème fraîche légère (4% de MG)  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
Sel et poivre, au goût

### Préparation

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et réservez.

Retirez le cœur dur des endives et émincez-les en fines lanières.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez les endives émincées et faites-les cuire pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Ajoutez les dés de bacon ou de jambon à la poêle avec les endives et faites revenir quelques minutes.

Préchauffez le four à 180°C (Th. 6).

Dans un plat à gratin, disposez une couche de pommes de terre, puis une couche d'endives au bacon.

Répartissez la crème fraîche légère sur les légumes.

Ajoutez le fromage à tartiflette coupé en lamelles sur le dessus.

Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Servez chaud, accompagné d'une salade verte pour un repas complet et équilibré.

Dégustez



## Tartine œufs brouillés pistache

00-Healthy, Petit-déjeuner • Oeuf • Fff

Taille de portion: 1

### Ingrédients

3 g huile de coco  
9 g de pistache  
20 g sirop d'érable  
2 cac fleur d'oranger  
3 œufs  
56 g pain complet

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 1  
Les calories: 470  
Graisse totale: 23g  
Glucides totaux: 40g  
Protéine: 26g

### Préparation

Mélangez les œufs avec la fleur d'oranger et la moitié du sirop d'érable

Versez les œufs dans une poêle chaude et remuer 3 minute's pour faire une brouillade.

Faites griller une tranche de pain

Déposez les œufs brouillés sur le pain grille.

Ajoutez quelques pistaches concassées et le reste du sirop d'érable

Dégustez



## Tian de légumes

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume • 7 points, Ww

Taille de portion: 2

### Ingrédients

2 courgettes  
1 aubergine  
1 oignons  
2 tomates  
1 pdt  
2 gousses d'ail  
125g mozza  
Origan  
Thym  
Huile olives

### Préparation

Lit d'oignons  
Alternance de tranche de légumes  
Four 180 degrés



## Tomates Farcies au Poulet et Chèvre

00-Healthy, Plat principal • Fromage, Légume, Poulet • 5 points, Ww

Taille de portion: 4 | Cuisson: 10 mins

### Ingrédients

### Préparation

Découper un chapeau dans chaque tomate, les creuser avec une cuillère et réserver la chair. Saler les tomates et les retourner sur un plat pour les égoutter.

Hacher les échalotes et l'ail pelés

Ajouter 5g d'huile, la chair des tomates et cuire 5 min. Réserver.

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans une poêle, faire revenir le poulet émincé, le reste d'huile et cuire 5 min.

Couper 6 rondelles dans la bûche de chèvre, couper le reste en morceaux.

Ajouter la crème, le sel et les morceaux de chèvre, mélanger. Ajouter la préparation à base de chair de tomate et mélanger.

Garnir les tomates avec cette préparation, ajouter les rondelles de chèvre et les chapeaux.

Déposer les tomates dans le plat à four puis enfourner 30min.



## Veggie wok à l'aigre douce

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Légume, Pâtes • Web

**Taille de portion:** 2 portion | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 20 mins

### Ingrédients

1 échalote  
1 citron  
1 carotte  
1 poivron rouge  
Persil plat  
1 paquet de nouilles soba  
1/2 poignée de graines de sésame  
coriandre  
100 ml de sauce aigre-douce

### Préparation

Emincez l'échalote et coupez la carotte en bâtonnets (1 cm environ) et le poivron en fines lanières.

Dans une sauteuse, sans matière grasse, disposez sésame. Faites revenir 5 min à feu vif, sans cesser de remuer jusqu'à ce que doré. Ensuite, réservez-le sur une assiette.

Dans la même sauteuse, faites chauffer un filet d'huile de cuisson à feu moyen à vif. Faites revenir l'échalote, la carotte et le poivron 10 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient croquants. Ajoutez un fond d'eau à mi-cuisson puis couvrez pour accélérer la cuisson.

Portez à ébullition une casserole d'eau pour cuire les nouilles soba. Une fois l'eau bouillante, faites cuire les nouilles soba 6 min.

Une fois cuites, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour stopper leur cuisson.

Ciselez le persil plat et la coriandre. Coupez le citron jaune en quartiers.

Une fois les légumes cuits, ajoutez-y les soba, les graines de sésame et la sauce aigre-douce (plus ou moins selon votre goût). Faites revenir 2 à 3 min jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez parsemé de persil, de coriandre et accompagné d'un quartier de citron.



## Velouté de carottes

00-Healthy, Plat d'accompagnement • Soupe

**Taille de portion:** 4 | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 40 mins

### Ingrédients

400g carottes  
1 poireau  
4 tranches de jambon  
20g beurre  
100g fromage blanc  
200g pommes de terre  
800mL d'eau

### Nutrition

Quantité par portion  
Portion: 4

### Préparation

Dans une casserole, faire revenir dans le beurre, les carottes épluchées et émincées, le poireau émincé .

Ajouter 800 ml d'eau et les pommes de terre épluchées et coupées en cubes.

Saler, poivrer.

Porter à ébullition et cuire à couvert pendant 30 minutes.

Mixer avec le fromage blanc.

Accompagner des tartines et jambon.



## Velouté de Courge Muscade et Haricots Blancs

00-Healthy, Plat principal • Soupe • 0 point

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 30 mins

### Ingrédients

750 g de courge muscade  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
400 g de haricots blancs en bocal (poids égoutté)  
1 cube de bouillon de légumes  
500 g d'eau  
Persil (pour servir)  
Sel (au goût)

### Préparation

Préparer les légumes : Éplucher la courge muscade et la couper en morceaux. Peler l'oignon et le couper en morceaux. Peler les gousses d'ail et les couper en deux. Rincer et bien égoutter les haricots blancs.

Cuisson des légumes : Dans une grande casserole, ajouter la courge, l'oignon, l'ail, les haricots blancs et le cube de bouillon de légumes. Verser l'eau dans la casserole, porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit bien tendre.

Mixer le velouté : Une fois les légumes cuits, utiliser un mixeur plongeant pour mixer la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Si le velouté est trop épais, ajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir la texture désirée.

Assaisonnement : Goûter et ajuster l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Servir : Servir chaud, garni de persil haché pour apporter une touche de fraîcheur.



## Velouté de lentilles corail au poulet

00-Healthy, Plat principal • Soupe

Taille de portion: 1

### Ingrédients

28ml lait de coco  
0.5cube(s) bouillon de légumes  
1 pincée(s) poivre  
1cac curry  
1 pincée(s) sel  
47g lentilles corail  
9ml huile d'olive  
61g poireau(x)  
  
28g échalote(s)  
47g carotte(s)  
93g blanc de poulet  
5feuille(s) coriandre fraîche

### Préparation

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles

Lavez le poireau et coupez-le en rondelles.

Dans une casserole, faites revenir à feu vif l'échalotte ciselée dans l'huile d'olive avec les carottes et le poireau pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez les lentilles corail préalablement rincées abondamment à l'eau, du sel, du poivre, 1 cac de curry, le cube de bouillon de légumes, le lait de coco et environ 350 à 400 ml d'eau.

Faites mijoter une vingtaine de minutes puis mixez.

Faites revenir le poulet dans une poêle bien chaude et le

curry restant, du sel et du poivre pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Servez le velouté, le poulet et quelques graines de courge. Vous pouvez rajouter un filet de lait de coco sur le dessus et de la coriandre fraîche.



## Vinaigrette au citron vert et coriandre

Autres • Végétarien

Taille de portion: 1 petit bol | Temps de prép.: 4 mins

### Ingrédients

4 c. à soupe de jus de citron vert frais  
3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra  
1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable  
1 gousse d'ail hachée finement  
1 poignée de coriandre fraîche ciselée  
1/2 c. à café de sel  
1/4 c. à café de poivre noir moulu  
1/2 c. à café de cumin moulu (optionnel, pour une touche épicée)

### Préparation

Émulsionner la base liquide

Dans un bol, fouettez ensemble le jus de citron vert, l'huile d'olive et le miel jusqu'à obtenir une texture homogène.

Incorporer les aromates

Ajoutez l'ail haché, la coriandre ciselée, le sel, le poivre et le cumin moulu (si utilisé). Mélangez bien.

Laisser reposer pour un goût plus intense

Pour que les saveurs se mélangent parfaitement, placez la vinaigrette au réfrigérateur pendant 15 minutes avant de l'utiliser.

## Utilisation & dégustation



## Wok liberté

00-Healthy, Plat principal • Légume • 0 point

Taille de portion: 4 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 20 mins

### Ingrédients

Oignon 2  
Escalope de poulet 480g  
Courgette 2  
Petits pois/carottes 450g  
Champignon 3 ou 4  
Ail 1 gousse  
Curcuma 1 cac  
Soja salée 2 cas

### Préparation

Épluchez et émincer les oignons. Couper le poulet en cubes. Laver et couper les courgettes en gros tronçons et les champignons en quatre. Dans une sauteuse ou un wok, recouvert d'une feuille de cuisson, faire dorer à feu vif les oignons, ajouter les dés de poulet et faire revenir 5 min.

Ajouter les courgettes, les champignons et laisser dorer 5 min. Intégrer l'ail et le curcuma, mélanger et déglacer avec la sauce soja. Ajouter les petits pois-carottes égouttés, et laisser mijoter 10 min à couvert à feu doux. Servir de suite.



## Wraps apéritifs

00-Healthy, Apéritif • Galettes, Poisson

Taille de portion: 12

### Ingrédients

Wrap ou tortilla

Dinde fumée

Feuilles de laitue croquantes

Tranches de tomate fraîche

Fromage en tranches

Oignons frits

Saumon fumé

Fromage à tartiner

Quelques feuilles de roquette  
ou laitue

Rondelles de concombre

### Préparation

Étalez généreusement le fromage à tartiner sur toute la surface de chaque tortilla.

Dinde fumée: Disposez la dinde, les feuilles de laitue, les tranches de tomate et de fromage. Ajoutez les oignons frits si désiré.

Saumon fumé: Placez le saumon, les feuilles de roquette, et les rondelles de concombre.

Roulez fermement chaque tortilla.

Pour une meilleure tenue, enveloppez-les dans un film alimentaire et placez-les au frais 10 minutes.

Coupez les wraps en tronçons de 3 à 4 cm.

Les wraps peuvent être préparés quelques heures à l'avance et conservés au frais dans un film plastique.

Option végétarienne : Remplacez la dinde ou le saumon par des légumes grillés (courgettes, poivrons) ou des falafels.