



RECETTES SAINES
ET SAVOUREUSES



FLOCONS D'AVOINE AU KÉFIR

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 1 tasse de kéfir nature
- 8 c.s. de flocons d'avoine fin (ou laisser tremper des flocons d'avoine fins toute la nuit, les égoutter le matin)
- ½ c.c. vanille en poudre pure (vanille de Bourbon moulue, par ex. Migros de Alnatura ou un magasin bio)
- év. un peu de lait/ lait végétal
- 1 c.c. de miel liquide
- 2 poignées de baies (surgelées) ou fruits frais de saison
- 2 c.s. de noisettes hachées

ANLEITUNG

1. Verser le kéfir dans un petit bol et mélanger avec les flocons d'avoine, la vanille en poudre et ½ c.c. de miel liquide. Si le mélange s'épaissit trop, ajouter un peu de lait/lait végétal.
2. Décorer avec des baies/fruits, les noisettes hachées et ½ c.c. de miel liquide.



SMOOTHIE AU CACAO POUR LE PETIT-DÉJEUNER

INGRÉDIENTS

pour 2 portions

- **2 bananes mûres**
plus elles sont mûres, mieux c'est, idéalement avec des taches brunes
- **1 petite tasse de yogourt nature**
- **¾ tasse de flocons d'avoine**
- **3 cs de poudre de cacao pure (sans sucre)**
- **1 tasse de lait, de vache, de céréales, de fruits à coque ou de soja selon votre préférence**
- **1 cc de poudre de vanille Bourbon pure (p. ex. vanille Alnatura vendue chez Migros)**

INSTRUCTIONS

1. Mettez le tout dans un bon mixeur. Nous avons un blender haute performance, mais il existe également de bons blenders dans des gammes de prix inférieures. Si nécessaire, un mixeur plongeant fera l'affaire.
2. Mixez jusqu'à ce que le smoothie soit homogène. S'il est trop épais, ajoutez un peu de lait.

POÊLÉE DE BOEUF AVEC DES BROCOLIS

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 1 ½ dl de lait de coco
- 1 c.s. de sauce soja
- 1 c.c. de sauce de poisson
- ½ citron vert, utiliser le jus et le reste du citron pour décorer
- 2 c.c. d'huile de colza
- 200 g d'escalope de bœuf à la minute, coupée en lanières
- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail, finement tranchée
- 300 g de brocoli, en bouquets
- 300g de haricots verts (frais ou surgelés)
- 2 c.s. de noix de cajou, grillées
- 1 bouquet de basilic thaï

PRÉPARATION

1. Verser le lait de coco, la sauce soja, la sauce de poisson et le jus de citron vert dans un saladier et mélanger.
2. Saisir le bœuf dans une poêle pendant 2 min. avec de l'huile de colza, saler et poivrer.
3. Ajouter les tranches d'ail, poursuivre la cuisson 30 sec. et retirer la poêle du feu. Placer la viande dans une assiette et réserver.
4. Mettre les brocolis, les haricots et le mélange de sauce dans la même poêle et cuire 10 minutes en les gardant croquants. Ajouter le bœuf et l'ail et réchauffer brièvement. Parsemer de noix de cajou et de feuilles de basilic émiettées, servir avec des quartiers de citron vert.

+ HYDRATE DE CARBONE

- Servir avec du riz



Salade de légumes et haricots

Préparer un peu plus de légumes, réserver. Mélanger en salade avec des haricots blancs ou borlotti en boîte et quelques carottes râpées ou du chou blanc (déjà prêt au rayon des salades). Pour la sauce d'accompagnement, mélanger du houmous avec du jus de citron, de l'huile d'olive et du sel.



CROQUETTES DE QUINOA & LÉGUMES AU FOUR

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

Légumes au four :

- 2 betteraves crues, pelées et sculptées
- 2 carottes, pelées et tranchées
- 1-2 panais, pelés et coupés
- 1 c.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 180 g de yaourt nature
- 2 c.s. de jus de citron

Croquettes:

- 1 ½ tasse de quinoa cuit
- 1 petit oignon, haché
- 1 bouquet de persil plat, haché
- 1 œuf, battu
- 1 gousse d'ail, pressée
- 2 c.s. de parmesan râpé
- 1 c.s. de farine complète
- ¼ c.c. Sel, peu de poivre
- 1 c.s. d'huile d'olive pour la friture

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C. Préparer les légumes, les étaler sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, arroser d'huile d'olive, saler et poivrer légèrement. Cuire au four pendant 30 min, en tournant 1 à 2 fois entre les deux.
2. Mélanger le yaourt nature avec le jus de citron, saler et poivrer.
3. Mélanger le quinoa avec le reste des ingrédients pour les croquettes. Réserver ½ du persil. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire enduite. Verser 2 c.s. de mélange de quinoa dans la poêle et former des burgers d'environ 6 cm chacun avec une pelle à rôtir. Rôtir en portions des deux côtés à feu moyen pendant env. 4 min. chacune.
4. Disposer les croquettes sur des assiettes avec les légumes au four. Arroser de yaourt, parsemer de persil.



Croquettes de quinoa avec salade et mozzarella

Faire cuire une plus grande quantité de croquettes de quinoa, conserver les croquettes au réfrigérateur. Servir avec une salade verte avec assaisonnement et quelques morceaux de mozzarella.

DÎNER &
DÉJEUNER



SALADIER DE TOFU CROUSTILLANT AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

- 250 g de tofu nature
- 1 c.s. d'huile de coco
- Sauce de soja
- 2 carottes, *râpées*
- 1 ½ tasse de quinoa, *cuit*
- 1 poivron, *en dés*
- 1 oignon nouveau, *haché*
- ½ concombre, *épépiner avec une petite cuiller, en dés*
- ½ bouquet de coriandre, *hachée*
- 1 c.s. de sésame, *grillé**
- 2 c.s. de noix de cajou, *grillées et hachées**

Vinaigrette :

- 1 gousse d'ail, *pressé*
- 2 c.c. de miel liquide
- 2 c.c. de sambal oelek
- 1 citron vert, *jus*
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 2 c.c. d'huile de sésame asiatique

PRÉPARATION

1. Sécher le tofu avec du sopalin et le couper en petits cubes.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile de coco, ajouter le tofu et faire revenir vigoureusement pendant quelques minutes. Assaisonner avec la sauce soja, retirer de la poêle.
3. Faire chauffer brièvement les carottes, le quinoa, les poivrons et l'oignon de printemps dans la poêle utilisée en les mélangeant, rajouter les cubes de tofu. Une fois le tout très chaud, retirer la casserole du feu.
4. Dans un petit bol, bien mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Verser la vinaigrette sur les légumes et le quinoa, ajouter le concombre et la coriandre, mélanger soigneusement. Saupoudrer de graines de sésame et de noix de cajou grillées.



Saladier de tofu, légumes & graines de citrouille

En préparer un peu plus, y compris la vinaigrette. Juste avant le repas, parsemer d'une poignée d'herbes fraîches hachées et de graines de citrouille grillées*.

* Faire griller les graines de sésame, les noix de cajou et les graines de citrouille dans une poêle sans huile à feu moyen, laisser refroidir.



SALADE DE SAUMON ET POIS CHICHES

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 filets de saumon sans peau et sans arêtes (d'env. 150 g chacun)
- Sel & poivre
- 2 c.c. de moutarde de dijon
- Une boîte de pois chiches (rincés et égouttés)
- 1 c.c. d'huile d'olive
- ½ oignon rouge, haché
- ½ tasse d'olives grecques, dénoyautées et coupées en deux
- 2 c.s. de câpres
- 200 g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 c.s. de jus de citron
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 1 petit paquet de salade roquette
- ½ paquet d'aneth &
- ½ paquet de basilic, les deux hachés

ANLEITUNG

1. Préchauffer le four à 180 degrés. Rincer les filets de saumon, les sécher avec du papier essuie-tout. Assaisonner avec sel et poivre et enduire avec 1 c.c. de moutarde de dijon. Placer les filets dans un plat à gratin badigeonné d'huile et faire cuire au four 12 à 15 minutes. Mélanger les pois chiches égouttés avec de l'huile d'olive et un peu de sel et de poivre, placer également dans un plat adapté au four et faire rôtir au four.
2. Pendant ce temps, placer l'oignon rouge, les olives, les câpres et les tomates cerises dans un grand saladier. Assaisonner avec sel, poivre, jus de citron et huile d'olive.
3. Une fois que le poisson est cuit, retirer le poisson et les pois chiches du four. Découper le saumon en morceaux avec une fourchette, laisser refroidir quelques minutes. Mélanger la roquette, les pois chiches et les herbes avec la salade, y

+HYDRATE DE CARBONE

- Les pommes de terre vapeur accompagnent très bien ce plat.



Pain au saumon avec houmous, concombre et roquette

Faire cuire un filet de saumon supplémentaire. Servir celui-ci le lendemain avec du houmous, quelques tranches de concombre et de la roquette sur un morceau de pain complet.



Vous y avez pris goût et souhaitez améliorer votre alimentation et votre mode de vie ? Jetez un coup d'œil sur notre site et trouvez le bon programme sur mycoach.ch