
Page des droits d'auteur

© 2025 par **Julien Lefèvre**

Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage, Recettes 0 Point Perte de Poids Livre de Cuisine, ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, par quelque moyen que ce soit – photocopie, enregistrement, reproduction électronique ou mécanique – sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans les cas prévus par la législation française et les lois internationales sur le droit d'auteur. Toute utilisation, duplication ou distribution non autorisée est strictement interdite et pourra faire l'objet de poursuites judiciaires.

Pour toute demande d'autorisation, veuillez contacter :

Courriel: greatbookzone@gmail.com

Ce livre est protégé par les lois sur le droit d'auteur en France et à l'international. Tous les droits de propriété intellectuelle, y compris les recettes, les plans de repas et le contenu de cet ouvrage, sont la propriété exclusive de l'auteur.

Avertissement

Ce livre de recettes est fourni à titre informatif et éducatif uniquement. Les recettes, conseils et recommandations présentés ne constituent pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement professionnel. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un professionnel de santé qualifié avant d'entreprendre un nouveau régime alimentaire, un programme nutritionnel ou un programme d'exercices, notamment si vous souffrez de problèmes de santé ou d'intolérances alimentaires.

L'auteur, l'éditeur et les partenaires ne garantissent ni l'exactitude, ni l'exhaustivité, ni la pertinence du contenu pour des situations personnelles spécifiques. Bien que tous les efforts aient été faits pour fournir des informations exactes, l'auteur et l'éditeur déclinent expressément toute responsabilité en cas d'erreurs, d'omissions ou de conséquences négatives liées à l'utilisation du contenu de ce livre.

Les résultats de perte de poids et les effets nutritionnels peuvent varier selon les individus et leur respect des recommandations. Les recettes sont inspirées des catégories d'aliments ZéroPoint du programme Weight Watchers à titre de référence uniquement. Ce livre n'est pas affilié, approuvé ou sponsorisé par Weight Watchers International, Inc. ou ses marques déposées. En utilisant ce livre, vous acceptez de dégager l'auteur, l'éditeur et leurs partenaires de toute responsabilité relative à d'éventuelles réclamations, frais ou dommages – y compris les frais juridiques – résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation des recettes ou des informations fournies.

En cas d'allergies, de restrictions alimentaires ou de conditions médicales, il est de votre seule responsabilité de vérifier la compatibilité des recettes et suggestions proposées avec vos besoins personnels. Consultez un professionnel de santé qualifié avant de préparer ou consommer toute recette.

Table des matières

CHAPITRE 1: LE SYSTÈME ZÉRO POINT	4
Les bienfaits santé des aliments Zéro Point	4
Principes et bénéfices des aliments Zéro Point	5
Planification des repas Zéro Point	6
Qu'est-ce qui aide à accélérer la perte de poids ?	7
Adopter le mode de vie Zéro Point	8
CHAPITRE 2: 111 RECETTES ZÉRO POINT	9
LE PETIT DÉJEUNER	10
N°1 Bouillie de Chou-Fleur aux Baies	10
N°2 Omelette à la Dinde, Épinards et Brocoli	11
N°3 Frittata au Brocoli et Tomates	11
N°4 Omelette Soufflée au Four	12
N°5 Recette de Shakshuka	12
N°6 Gratin de Légumes aux Courgettes et Épinards	13
N°7 Boulettes de Fromage Blanc à la Farine de Pois Chiches	13
N°8 Brouillade de Blancs d'Œufs	14
N°9 Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis	14
N°10 Porridge Sucré aux Pois à Œil Noir et Fruits Frais	16
N°11 Parfait aux Baies et Yaourt Grec	17
N°12 Pancakes à la Farine de Pois Chiches	17
N°13 Gratin de Légumes aux Champignons	18
N°14 Bol Petit-Déjeuner aux Lentilles et Petits Pois Sucrés	18
N°15 Omelette au Saumon Fumé et Fromage Crémeux	19
N°16 Pancakes à la Banane	19
N°17 Rouleaux de Chou Farcis aux Œufs	20
N°18 Gâteau Aérien au Fromage Blanc et aux Baies	20
N°19 Pain ou Muffins aux Épices et à la Citrouille	22
N°20 Omelette aux Légumes et aux Herbes	23
LE DÉJEUNER	23
N°21 Manicotti de Courgettes	23
N°22 Poulet BBQ à la Mijoteuse	24
N°23 Riz de Chou-Fleur à la Coriandre et au Citron Vert	24
N°24 Légumes mijotés au Poulet et Sauce au Yaourt	25
N°25 Sauté de Légumes Colorés	25
N°26 Dinde à la Sauce Tomate-Basilic	26
N°27 Poisson Croquant & Chips végétales	26
N°28 Ratatouille Méditerranéenne	28
N°29 Beignets de Poulet Légers	29
N°30 Courge Spaghetti	29
N°31 Salade de Légumes au Poulet & Vinaigrette au Citron	30
N°32 Boulettes de poulet avec sauce et purée de potiron	30
N°33 Sauté de Tofu aux Légumes	31
N°34 Chou Braisé à la Dinde et Asperges, Sauce Tomate	31
N°35 Cabillaud Mijoté à la Sauce Tomate	32
N°36 Poulet Enveloppé dans des Feuilles de Chou	32
N°37 Boulettes de Poisson avec Purée de Chou-Fleur	34
N°38 Salade de Fruits de Mer aux Agrumes, Kiwi & Câpres	35
N°39 Saumon Rôti avec Purée Crémeuse de Petits Pois	35
N°40 Chou Braisé au Poulet	36
LES SOUPES ET VELOUTÉS	36
N°41 Bouillon de Légumes	36
N°42 Bouillon de Poulet	37
N°43 Velouté de potiron	37
N°44 Soupe tex-mex à la mijoteuse	38
N°45 Velouté de chou-fleur et champignons	38
N°46 Soupe de dinde aux légumes	40
N°47 Bortsch Zéro Point	41
N°48 Soupe Kharcho Zéro Point	41
N°49 Gazpacho	42
N°50 Soupe de poisson au saumon et céleri-rave	42
N°51 Marmite de fruits de mer au bouillon fenouil-orange	43

LE DÎNER	43
N°52 Sauté de Fruits de Mer aux Légumes	43
N°53 Nouilles de Légumes (8 variétés)	44
N°54 Dorade au Four	44
N°55 Poivrons farcis	46
N°56 Poulet Stroganoff	47
N°57 Bol de tofu et brocoli	47
N°58 Poulet braisé à la courge épicée	48
N°59 Spaghetti Shirataki au Thon	48
N°60 Brochettes de Poulet au Four avec Poivron Doux	49
N°61 Maquereau au four à la moutarde	49
N°62 Paella de Fruits de Mer avec Riz de Chou-Fleur et Légumes	50
N°63 Galettes de poulet aux légumes	50
N°64 Lasagnes sans pâtes à la dinde et courgettes	52
N°65 Bar rôti au four avec haricots verts	53
N°66 Poivrons ou Courgettes Farcies avec Chimichurri	53
N°67 Salade détox	54
N°68 Crevettes au Coriandre et Citron Vert	54
N°69 Légumes Rôtis et Bouchées de Calmars	55
N°70 Saumon au four et sauce aux herbes	55
N°71 Beignets de courgette avec sauce au yaourt	56
N°72 Poulet sauce Buffalo	56
LES SMOOTHIES ET BOISSONS	58
N°73 Smoothie Vert Tropical	58
N°74 Smoothie au kaki et au potiron	59
N°75 Smoothie Fraise Mangue	59
N°76 Smoothie à la carotte et au céleri	60
N°77 Smoothie Détox Vert	60
N°78 Smoothie Céleri, Pomme et Kiwi	61
N°79 Smoothie au kaki, banane et orange	61
N°80 Smoothie aux baies gourmand	62
N°81 Smoothie rafraîchissant concombre et melon	62
N°82 Explosion d'agrumes rafraîchissante	64
N°83 Smoothie aux pommes épicées	65
N°84 Smoothie ananas et gingembre	65
N°85 Smoothie aux Baies et Agrumes	66
N°86 Smoothie tropical à la papaye et aux épinards	66
LES DESSERTS ET GOURMANDISES	67
N°87 Salade de fruits au melon et à la menthe	67
N°88 Glace mangue et yaourt grec	67
N°89 Cheesecake à la tarte au potiron	68
N°90 Pudding de chia à la mangue et au yaourt grec	68
N°91 Pommes au four	70
N°92 Gelée gourmande au cacao	71
N°93 Gâteau moelleux pomme et cacao	71
N°94 Brownie au chocolat léger	72
N°95 Muffins au potiron	72
N°96 Gâteau aux carottes et au chocolat	73
N°97 Cookies moelleux au potiron	73
N°98 Carrés au citron Zéro Point	74
N°99 Muffins au chocolat en mug	74
N°100 Soufflé épicé au potiron	76
N°101 Glace aux fruits mangue et kiwi	77
LES EN-CAS ET COLLATIONS RAPIDES	77
N°102 Chips croustillantes de courgette	77
N°103 Chips de pomme	78
N°104 Légumes croquants et sauce au yaourt aux herbes	78
N°105 Salade de fruits tropicaux	79
N°106 Poulet séché façon jerky fait maison	79
N°107 Bateaux de pomme à la cannelle et au yaourt	80
N°108 Chips de kale à l'ail et au paprika	80
N°109 Anneaux de fruits pomme et kiwi	82
N°110 Bâtonnets de céleri et dip aux pommes	83
N°111 Carottes rôties aux agrumes et coriandre	83
CHAPITRE 3: PLAN ALIMENTAIRE POUR 30 JOURS	84
CHAPITRE 4: MATÉRIELS BONUS GRATUITS	84



Chapitre 2 : Le système Zéro Point

Les bienfaits santé des aliments Zéro Point

Intégrer les aliments Zéro Point dans votre quotidien va bien au-delà de la perte de poids. Grâce à leur richesse nutritionnelle et leur faible densité calorique, ils soutiennent naturellement l'énergie, la digestion et le bien-être global.

Ces aliments sont particulièrement riches en fibres. Les fibres solubles, présentes dans les fruits, légumes et légumineuses, ralentissent la digestion, stabilisent la glycémie et aident à mieux gérer la faim. Les fibres insolubles, quant à elles, favorisent le transit intestinal, préviennent la constipation et contribuent à un microbiote équilibré.

On y trouve aussi une grande variété de vitamines et minéraux essentiels. Les fruits comme les baies ou les agrumes apportent de la vitamine C, bénéfique pour l'immunité et la peau. Les légumes

verts à feuilles, riches en vitamines A et K, soutiennent la vision et la santé osseuse. Le potassium, présent dans les tomates ou les bananes, joue un rôle clé dans la fonction musculaire et cardiovasculaire.

Les protéines maigres (comme le poulet, le poisson ou les légumineuses) apportent les acides aminés nécessaires à la réparation musculaire. Elles sont rassiantes et favorisent un bon métabolisme. Les produits laitiers 0 % complètent l'ensemble avec du calcium pour les os et des probiotiques pour l'équilibre digestif.

Enfin, les fruits et légumes colorés sont riches en antioxydants (vitamines C, E, bêta-carotène), qui protègent les cellules contre le stress oxydatif et contribuent à la prévention des maladies chroniques.





Principes et bénéfices des aliments Zéro Point

Le programme Zéro Point repose sur une approche simple et durable : manger mieux, sans se compliquer la vie. Il vous permet de construire une alimentation saine, variée et agréable à vivre.

1. Une base solide

Les aliments Zéro Point constituent le cœur du programme. Riches en nutriments et rassasiants, ils se consomment sans peser ni compter.

Catégories principales :

- **Fruits** (pommes, baies, mangues) – riches en fibres et naturellement sucrés.
- **Légumes non féculents** (épinards, brocolis, carottes) – riches en vitamines, très faibles en calories.
- **Légumineuses** (lentilles, pois chiches) – fibres + protéines végétales.
- **Protéines maigres** (volaille, œufs, poisson) – soutiennent les muscles et l'énergie.
- **Produits laitiers 0 % ou végétaux nature** – apportent calcium, probiotiques, protéines.

2. Plus de satiété, moins de fringales

Grâce aux fibres, aux protéines et à leur volume, ces aliments calment la faim durablement et réduisent les envies.

3. Une alimentation plus consciente

Le programme encourage à manger en pleine attention : reconnaître la vraie faim, savourer, éviter les écrans. Résultat : plus de plaisir, moins de culpabilité.

4. Flexibilité et variété

La diversité des aliments ZP permet de s'adapter facilement au quotidien, aux goûts et aux imprévus. On peut cuisiner, improviser ou manger au resto sans stress.

5. Moins de charge mentale

Finis les calculs complexes : avec les Zéro Point, on planifie plus facilement, on cuisine maison, et on retrouve le plaisir de manger simplement.

6. Une approche sans pression

Moins de règles, plus de liberté. Cette souplesse aide à tenir sur la durée, sans frustration ni effet yoyo.

7. Une gestion durable du poids

Le but n'est pas de perdre vite, mais de créer des habitudes stables et équilibrées qui tiennent dans le temps.

8. Une communauté de soutien

Le programme WW offre entraide, idées de repas et motivation via sa communauté. Cela renforce l'engagement.

9. Bien-être global

Le Zéro Point ne se limite pas à l'assiette : il intègre l'activité physique, le sommeil, la gestion du stress et l'estime de soi.

En résumé

Le système Zéro Point, c'est plus qu'un régime : c'est un mode de vie souple, sain et durable, centré sur le plaisir, l'équilibre et la liberté.



Planification des repas Zéro Point

Une bonne planification facilite l'atteinte de vos objectifs santé et réduit le stress autour des repas. Les aliments Zéro Point permettent de créer des plats équilibrés, simples et savoureux.

Composer un repas Zéro Point

1. Base végétale : Remplissez la moitié de l'assiette avec des légumes ZP variés (épinards, poivrons, brocoli). Peu caloriques, riches en fibres et vitamines.

2. Protéine maigre : Ajoutez ¼ d'assiette de poulet, poisson, œufs ou légumineuses. Elles rassasient et soutiennent la masse musculaire.

3. Bonnes graisses (non ZP) : Un filet d'huile d'olive, un peu d'avocat ou de noix – en petites quantités, elles apportent goût et satiété.

4. Céréales complètes (facultatif) : Riz complet, quinoa ou patate douce pour une énergie durable, à intégrer selon vos besoins en points.



Organisation hebdomadaire

- Planifiez 1x/semaine (ex. dimanche) en fonction de votre emploi du temps.
- Choisissez vos recettes ZP avec variété (fruits, légumes, protéines).
- Établissez une liste de courses claire pour éviter les achats inutiles.
- Préparez à l'avance : légumes rôtis, légumineuses cuites, sauces simples.
- Restez flexible : remplacez un plat long par une version express si besoin.

Astuces anti-gaspi & gain de temps

- Réutilisez les restes : poulet en salade, légumes dans une omelette ou un wrap.
- Congélez les surplus : soupes, plats mijotés, portions prêtes à l'emploi.

Collations intelligentes

Planifiez aussi vos en-cas :

- Fruits frais + yaourt nature
- Crudités + houmous
- Pommes + cuillère de purée d'amandes

Conclusion

Planifier vos repas autour des aliments Zéro Point rend l'alimentation plus simple, plus saine et plus agréable. Cela vous aide à rester motivé, organisé et en cohérence avec vos objectifs.

Vous trouverez un plan de repas complet sur 30 jours, prêt à l'emploi, dans le chapitre 3.

Matériel Bonus, ainsi qu'une version imprimable dans le chapitre 4.



Qu'est-ce qui aide à accélérer la perte de poids ?

Perdre du poids durablement ne repose pas seulement sur l'alimentation. Bouger régulièrement, bien s'hydrater et adopter quelques habitudes simples peut réellement booster vos résultats – tout en améliorant votre bien-être général.

Bouger au quotidien

L'activité physique accélère la combustion des graisses et soutient le métabolisme. Voici des formes efficaces et accessibles à tous :

- Marche rapide : 30 min par jour suffisent pour débiter. Objectif idéal : 10 000 pas/jour.
- Course / jogging : plus intense, idéal pour brûler rapidement des calories.
- Renforcement musculaire : haltères, poids du corps, bandes... Le muscle consomme plus d'énergie au repos.
- Danse, sport collectif, jeux : fun et efficace. L'essentiel, c'est de bouger avec plaisir.
- Yoga / Pilates : renforce en douceur, réduit le stress, améliore la posture et la respiration.

La marche est particulièrement puissante : elle améliore le cœur, diminue le stress, stimule la clarté mentale et renforce muscles et os. Elle peut devenir un vrai moment de recentrage, comme une méditation active.

Suivi "10 000 pas/jour" disponible dans le Chapitre 4 – Matériel Bonus.

L'importance de l'hydratation

Boire suffisamment d'eau aide naturellement à perdre du poids :

- Augmente le métabolisme (+30 % pendant 30 à 40 min après 500 ml d'eau)
- Réduit les faux signaux de faim
- Améliore les performances sportives
- Objectif : 1,5 à 2 L par jour (8 verres environ)

Suivi d'hydratation quotidien dans le Chapitre 4 – Matériel Bonus.

Conclusion

En combinant mouvement, hydratation et alimentation Zéro Point, vous optimisez vos efforts sans pression. Chaque pas, chaque verre d'eau et chaque choix compte !





Adopter le mode de vie Zéro Point

Le système Zéro Point n'est pas un régime temporaire, mais un mode de vie durable, axé sur le bien-être global. Il vous aide à manger sainement, sans privation ni obsession, en vous reconnectant à vos besoins réels.

Vous apprenez à écouter votre corps, à reconnaître la vraie faim, à savourer vos repas et à faire des choix conscients. Grâce aux aliments Zéro Point, manger devient simple, rassasiant et plaisant.

Ce mode de vie vous offre plus de liberté, moins de stress, et une alimentation sans culpabilité. Avec le temps, les bonnes habitudes deviennent naturelles.



L'objectif : progresser pas à pas, sans chercher la perfection.

Le résultat : plus d'énergie, plus d'équilibre, plus de joie au quotidien.

En adoptant les principes Zéro Point, vous créez une routine saine, flexible et alignée avec vos valeurs. Nourrir son corps devient un acte de soin – et non de contrôle.



**CHAPITRE 2 :
111 RECETTES
ZÉRO POINT**



Bouillie de Chou-Fleur aux Baies

Préparation: 5 min | Cuisson: 10 min | Portions: 1

- 1 tasse (100 g) de chou-fleur râpé (frais ou surgelé)
- 1/4 tasse (60 g) de yaourt grec 0%
- 1/4 tasse (40 g) de baies fraîches ou surgelées (myrtilles, fraises)
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 pincée d'extrait de vanille (optionnel)

1. Cuire le chou-fleur: Porter une petite casserole d'eau à ébullition. Ajouter le chou-fleur râpé et cuire pendant 3 à 4 min jusqu'à tendreté.
2. Égoutter et refroidir: Bien égoutter le chou-fleur et laisser refroidir légèrement pour éviter un excès d'humidité dans le porridge.
3. Mélanger les ingrédients: Dans un bol, mélanger le chou-fleur cuit avec le yaourt grec, la cannelle et l'extrait de vanille. Remuer jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
4. Garnir et servir: Ajouter les baies sur le dessus et servir chaud.

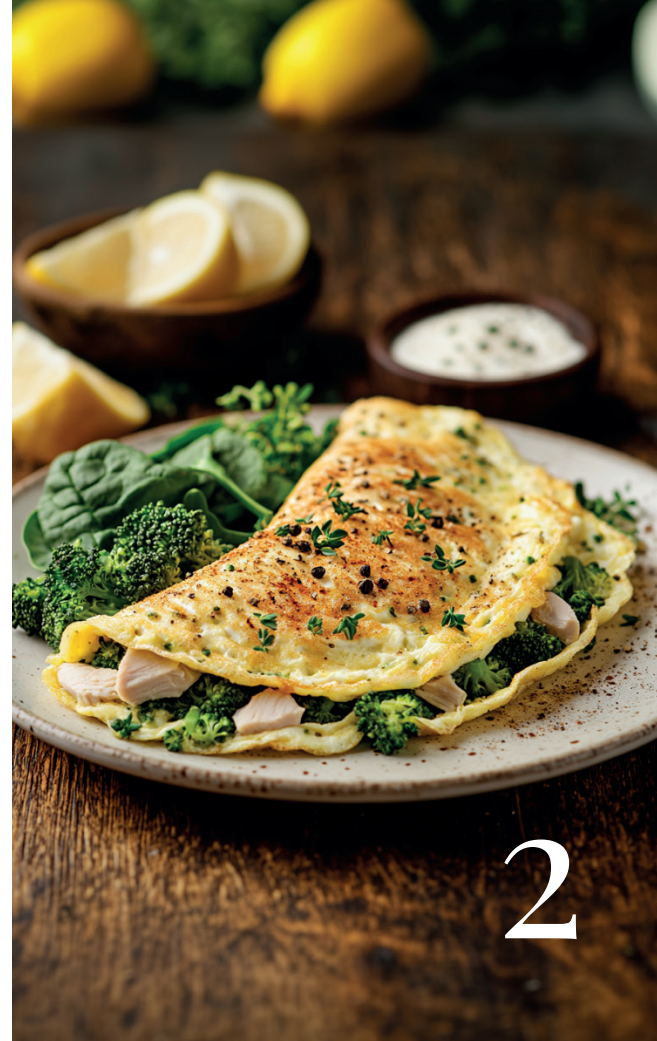
Omelette à la Dinde, Épinards et Brocoli

Préparation: 5 min | **Cuisson: 10 min** | **Portions: 2**

- 4 blancs d'œufs (ou 2 œufs entiers + 2 blancs)
- 120 g de dinde cuite ou rôtie, coupée en dés
- 1 tasse (30 g) d'épinards frais
- 1/2 tasse (50 g) de fleurettes de brocoli, hachées
- 1 gousse d'ail, émincée (optionnel)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée de paprika (optionnel)
- 1 c. à café d'eau (pour une texture plus moelleuse)
- Spray de cuisson

1. Préparer les ingrédients: Blanchir le brocoli 2 min, égoutter. Rincer les épinards. Couper la dinde en dés.
2. Batre les œufs: Mélanger les blancs d'œufs avec sel, poivre, paprika et un peu d'eau.
3. Cuire la garniture: Faire revenir l'ail (facultatif), brocoli et dinde 2 min. Ajouter les épinards, cuire 1 min. Réserver.
4. Cuire l'omelette: Verser les œufs battus dans la poêle, cuire 2-3 min.
5. Ajouter la garniture: Déposer le mélange sur une moitié, replier l'autre par-dessus.
6. Finaliser: Couvrir, cuire encore 2-3 min.
7. Servir: Couper en deux, servir chaud, avec herbes fraîches si souhaité.

Cal: ~150 • Prot: 20g • Lip: 4g • Glu: 4g • Fib: 2g



2

Frittata au Brocoli et Tomates

Préparation: 5 min | **Cuisson: 15 min** | **Portions: 2**

- 3 gros œufs
- 1/2 tasse (50 g) de brocoli, haché
- 1/4 tasse (40 g) de tomates, coupées en dés
- 1/4 tasse (15 g) d'oignon vert, haché
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- Spray de cuisson

1. Préchauffer le four à 200°C et graisser un plat avec du spray.
2. Préparer les œufs: Fouetter les œufs avec le lait d'amande et une pincée de sel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Verser dans le plat: Remplir aux 2/3 pour laisser gonfler.
4. Cuire au four: Enfourner 30 min sans ouvrir la porte.
5. Servir: Laisser reposer 1 min, couper en parts et servir chaud.

Cal: 180 • Prot: 14g • Lip: 10g • Glu: 4g • Fib: 2g



3



Omelette Soufflée au Four

Préparation: 3 | **Cuisson: 30 min** | **Portions: 5 min**

- 6 gros œufs
- 300 ml de lait d'amande sans sucre
- 1/2 c. à café de sel
- Spray de cuisson antiadhésif

1. Préparer le plat: Préchauffer le four à 200°C. Vaporiser généreusement un plat de cuisson avec du spray antiadhésif.
2. Fouetter les œufs: Dans un grand bol, battre les œufs avec le lait d'amande et une pincée de sel, jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Éviter le mixeur pour ne pas incorporer trop d'air.
3. Verser la préparation: Remplir le plat aux 2/3 pour laisser à l'omelette la place de gonfler.
4. Cuire au four: Enfourner pour 30 min sans ouvrir la porte, afin de garder une texture légère et aérée.
5. Servir: Laisser reposer 1 minute, couper en parts et servir aussitôt.

Cal: 120 • Prot: 14g • Lip: 3g • Glu: 4g • Fib: 1g



Recette de Shakshuka

Préparation: 5 min | **Cuisson: 20 min** | **Portions: 2**

- 3 œufs
- 300 g de tomates, coupées en dés
- 100 g d'oignon, émincé
- 100 ml de purée de tomates
- 1/2 poivron rouge, coupé en fines lamelles
- 10 g d'ail, finement haché
- 1 piment rouge, coupé en rondelles
- 1 c. à soupe de paprika doux
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de poivre noir
- Spray de cuisson pour la cuisson
- 5 g de persil frais, haché

1. Préparer les légumes: Couper tomates, poivron, oignon, ail et piment.
2. Faire revenir: Chauffer une poêle avec spray cuisson. Ajouter ail et piment, cuire 30 sec.
3. Cuire les légumes: Ajouter tomates, oignon, poivron. Cuire 2 min.
4. Mijoter: Ajouter purée de tomates, laisser mijoter 10 min à feu doux.
5. Assaisonner: Ajouter paprika, sel, poivre. Cuire 3 min.
6. Ajouter les œufs: Former des puits, casser un œuf dans chaque.
7. Cuire les œufs: Couvrir et cuire 4 min, jusqu'à ce que les blancs soient pris.
8. Servir: Parsemer de persil et déguster chaud dans la poêle.

Cal: 150 • Prot: 10g • Lip: 5g • Glu: 12g • Fib: 4g

Gratin de Légumes aux Courgettes et Épinards

Préparation: 5 min | Cuisson: 25 min | Portions: 2

- 2 œufs
- 1/2 tasse (100 g) de courgettes coupées en dés
- 1/2 tasse (50 g) d'épinards frais hachés
- 1/4 tasse (40 g) d'oignon haché
- Spray culinaire (pour graisser)
- Pincée de sel et de poivre moulu

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer le plat: Vaporiser un plat à gratin avec du spray cuisson.
3. Cuire les légumes: Faire revenir courgettes et oignon 3-4 min dans une poêle avec un peu de spray, jusqu'à tendreté.
4. Assembler: Mettre les légumes dans le plat, ajouter les épinards.
5. Verser les œufs: Battre œufs avec sel et poivre, verser sur les légumes.
6. Cuisson: Enfourner 15 min jusqu'à ce que les œufs soient pris.
7. Servir: Déguster chaud.

Cal: 150 • Prot: 12 g • Lip: 7 g • Glu: 4 g • Fib: 1 g



Boulettes de Fromage Blanc à la Farine de Pois Chiches

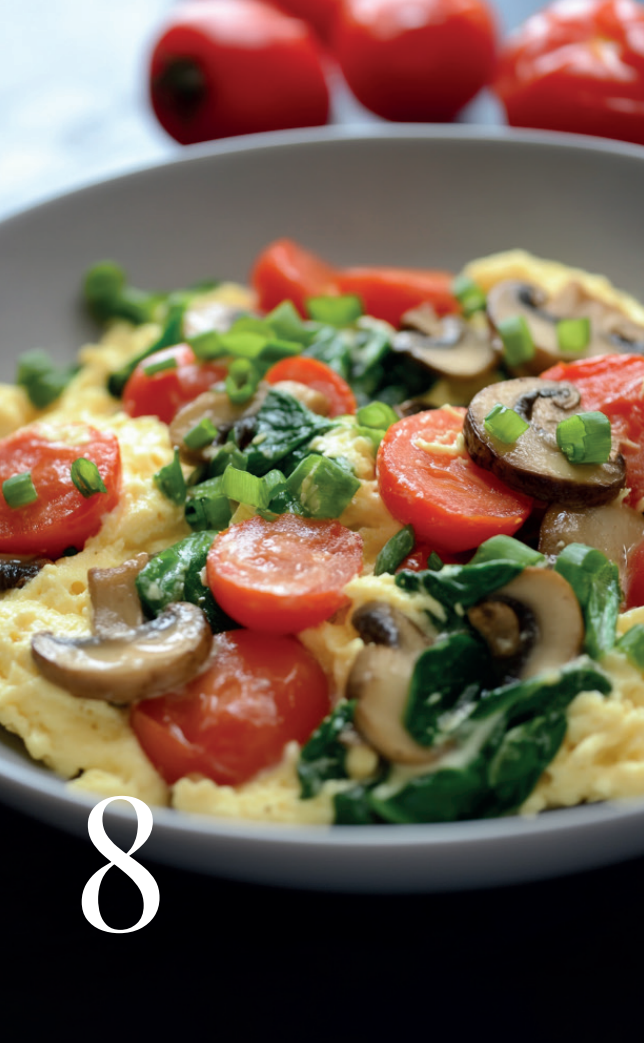
Préparation: 10 min | Cuisson: 20 min | Portions: 2

- 180 g de fromage blanc allégé (0%)
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe (30 g) de farine de pois chiches
- Pincée de sel
- Fraises fraîches ou autres fruits à 0 point (pour la sauce)

1. Préparer les ingrédients: Rassembler tous les éléments. Le fromage blanc doit être bien lisse.
2. Faire la pâte: Battre l'œuf, ajouter le fromage blanc et mélanger. Incorporer la farine de pois chiches jusqu'à obtention d'une pâte molle.
3. Former les boulettes: Diviser en petites portions et rouler en boules lisses.
4. Cuire: Faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les boulettes et cuire 2-3 min après qu'elles remontent.
5. Préparer la sauce: Mixer les fraises en purée lisse, sans sucre.
6. Servir: Napper les boulettes de sauce. Déguster chaud.

Cal: 120 • Prot: 14 g • Lip: 2 g • Glu: 10 g • Fib: 2 g





Brouillade de Blancs d'Œufs

Préparation: 5 min | Cuisson: 7 min | Portions: 2

- 6 gros blancs d'œufs (200 g)
- 1 tasse (30 g) d'épinards frais
- 1/2 tasse (75 g) de tomates cerises, coupées en deux
- 1/2 tasse (50 g) de champignons, tranchés
- 2 tiges (15 g) d'oignon vert, haché
- 1/4 c. à café de sel (ajuster selon goût)
- 1/4 c. à café de poivre noir (ajuster selon goût)
- Spray de cuisson

1. Préparer les légumes: Hacher l'oignon vert, trancher les champignons, couper les tomates cerises en deux.
2. Chauffer la poêle: Vaporiser légèrement une poêle antiadhésive et chauffer à feu moyen.
3. Cuire les légumes: Faire sauter les champignons 2-3 min, puis ajouter tomates et épinards. Cuire encore 2 min jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
4. Ajouter les blancs d'œufs: Verser dans la poêle, saler, poivrer. Remuer doucement et cuire 2-3 min jusqu'à ce que les œufs soient pris mais moelleux.
5. Servir: Parsemer d'oignon vert et déguster chaud.

Cal: 70 • Prot: 14g • Lip: 0g • Glu: 3g • Fib: 1g



Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis

Préparation: 5 min | Cuisson: 0 minute | Portions: 1

- 1/2 tasse (50 g) de concombre, tranché
- 1/2 tasse (50 g) de tomate, coupée en dés
- 1/4 tasse (25 g) de radis, tranché
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 pincée de sel et de poivre noir
- Quelques brins d'aneth frais, pour la garniture

1. Mélanger les légumes: Dans un bol, combiner le concombre, la tomate et le radis.
2. Assaisonner: Arroser avec le jus de citron et saupoudrer de sel et de poivre.
3. Mélanger et garnir: Mélanger délicatement et garnir de brins d'aneth frais.
4. Servir: Servir bien frais.

Cal: 45 • Prot: 1g • Lip: 0g • Glu: 10g • Fib: 2g





10

Porridge Sucré aux Pois à Œil Noir et Fruits Frais

Préparation: 5 min | Cuisson: 10 min | Portions: 2

- 1/2 tasse (100 g) de pois à œil noir cuits
- 1/2 tasse (120 ml) de lait d'amande non sucré
- 1 banane mûre, écrasée
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant (comme le Lakanto Monkfruit) ou au goût
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (optionnel, pour plus de texture)
- 1/2 tasse (75 g) de fruits frais (baies, mangue ou kiwi)

1. Préparer la base: Dans une casserole, chauffer à feu moyen les pois à œil noir cuits, lait d'amande, banane écrasée, cannelle et vanille, jusqu'à texture crémeuse (env. 5 min).
 2. Sucre: Ajouter l'édulcorant selon le goût.
 3. Épaissir (optionnel): Incorporer les graines de chia et laisser reposer 2-3 min.
 4. Dresser: Répartir dans deux bols, garnir de fruits frais.
 5. Servir: Déguster chaud.
- Pois secs: Faire tremper 6-8 h, cuire 30-40 min jusqu'à tendreté.-

Parfait aux Baies et Yaourt Grec

Préparation: 5 min | Cuisson: 0 minute | Portions: 2

- 1 tasse (240 g) de yaourt grec (0% ou faible en gras)
- 1/2 tasse (75 g) de baies fraîches mélangées:
 - 25 g de fraises
 - 25 g de myrtilles
 - 25 g de framboises
- Optionnel: Une pincée de cannelle ou un filet de sirop sans sucre pour la garniture

1. Créer la première couche: Répartir 80 g de yaourt grec dans deux petits verres ou bols. Ajouter 25 g de baies mélangées sur chaque portion.
2. Ajouter la deuxième couche: Répéter l'opération en superposant le reste du yaourt et des baies.
3. Garnir: Ajouter quelques baies supplémentaires sur le dessus pour la présentation. Optionnellement, saupoudrer de cannelle ou ajouter un filet de sirop sans sucre pour plus de saveur.

Cal: ~90 kcal • Prot: 10g • Glu: 8g • Lip: 0g



Pancakes à la Farine de Pois Chiches

Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Portions: 4

- 240 g de farine de pois chiches
- 1 pincée de cannelle
- 1/2 c. à café de bicarbonate de soude, activé avec du vinaigre
- 220 ml de lait d'amande sans sucre
- 4 gros œufs, séparés
- 2 c. à soupe de substitut de sucre
- 1 pincée de sel
- Spray de cuisson antiadhésif
- Fruits frais
- Sirop sans sucre ou yaourt nature

1. Préparer la pâte: Fouetter les jaunes avec édulcorant et cannelle. Ajouter le lait d'amande, puis la farine tamisée. Incorporer le bicarbonate activé au vinaigre.
2. Monter les blancs: Battre les blancs d'œufs avec une pincée de sel jusqu'à pics fermes.
3. Incorporer: Ajouter les blancs en neige en plusieurs fois, délicatement à la spatule.
4. Cuire: Chauffer une poêle antiadhésive, vaporiser légèrement. Verser des petites portions (env. 4 c. à dessert). Cuire 1,5-2 min, retourner, cuire encore 1 min.
5. Répéter avec le reste de la pâte.
6. Servir: Empiler et garnir de fruits, yaourt nature ou sirop sans sucre

Cal: ~140 kcal • Prot: 9g • Glu: 14g • Lip: 4g • Fib: 3g





Gratin de Légumes aux Champignons

Préparation: 2 | **Cuisson: 20 min** | **Portions: 10 min**

- 2 gros œufs
- 1/2 tasse (50 g) de champignons tranchés
- 1/4 tasse (30 g) d'oignon haché
- 1/4 tasse (40 g) de tomates en dés
- 1/4 tasse (40 g) de poivron en dés
- Spray de cuisson

1. Préchauffer le four: Régler votre four à 180°C (350°F).
2. Préparer le plat de cuisson: Vaporiser légèrement un petit plat à gratin avec du spray de cuisson.
3. Battre les œufs: Dans un bol, fouetter les œufs jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Disposer les légumes: Répartir uniformément les champignons, l'oignon, les tomates et le poivron dans le plat à gratin. Verser les œufs battus par-dessus afin de bien enrober les légumes.
5. Cuire: Placer le plat dans le four et cuire pendant 20 min, jusqu'à ce que les œufs soient fermes et bien cuits.
6. Servir: Sortir du four et servir chaud.

Cal: ~150 • Prot: 13g • Glu: 6g • Lip: 6g • Fib: 2g



Bol Petit-Déjeuner aux Lentilles et Petits Pois Sucrés

Préparation: 5 min | **Cuisson: 10 min** | **Portions: 2**

- 100 g (1/2 tasse) de lentilles vertes cuites
- 80 g (1/2 tasse) de petits pois verts cuits
- 1 grande banane (120 g), écrasée
- 120 ml (1/2 tasse) de lait d'amande
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille
- 1 à 2 c. à café d'édulcorant (selon goût)
- 1 c. à soupe de graines de chia (optionnel)
- 1/2 tasse (70 g) de fruits frais mélangés (ex: baies, mangue, kiwi)

1. Chauffer la base: Dans une casserole, mélanger lentilles cuites, petits pois, lait d'amande, banane écrasée, cannelle et vanille. Faire chauffer à feu doux 5 min en remuant jusqu'à texture crémeuse.
2. Sucre: Ajouter miel ou édulcorant selon le goût.
3. Épaissir (optionnel): Incorporer les graines de chia et laisser reposer 2-3 min.
4. Dresser: Répartir dans deux bols.
5. Servir: Garnir de fruits frais et, si souhaité, saupoudrer de noix ou graines. Déguster chaud ou froid.

Cal: ~200 kcal • Prot: 10g • Glu: 32g • Lip: 2g • Fib: 7g

Omelette au Saumon Fumé et Fromage Crémeux

Préparation: 5 min | Cuisson: 10 min | Portions: 1

- 3 gros blancs d'œufs (ou 2 œufs entiers + 1 blanc)
- 50 g de saumon fumé, coupé en fines tranches
- 2 c. à soupe de fromage blanc 0% ou yaourt grec
- 1/4 tasse (30 g) d'épinards frais ou de roquette
- 1 c. à soupe (3 g) d'aneth frais ou de ciboulette hachée (optionnel)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
- Spray de cuisson

1. Préparer les ingrédients: Couper le saumon fumé en petits morceaux. Hacher l'aneth ou la ciboulette.
2. Battre les œufs: Fouetter les blancs (ou œufs entiers) avec sel et poivre jusqu'à texture mousseuse.
3. Cuire l'omelette: Chauffer une poêle vaporisée de spray cuisson. Verser les œufs, répartir uniformément. Cuire 2-3 min jusqu'à ce que la base soit prise.
4. Ajouter la garniture: Disposer saumon, fromage blanc (ou yaourt), épinards ou roquette sur une moitié. Ajouter herbes.
5. Replier et finir: Replier, couvrir, cuire encore 2-3 min.
6. Servir: Glisser dans une assiette, parsemer d'herbes fraîches.

Cal: ~160 kcal • Prot: 20g • Glu: 3g • Lip: 6g • Fib: 1g



Pancakes à la Banane

Préparation: 5 min | Cuisson: 15 min | Portions: 2

- 1 banane moyenne (120 g)
- 2 gros œufs (100 g)
- 60 g de farine de pois chiches
- 1/3 c. à café (1 g) de levure chimique
- Optionnel: Édulcorant (ajuster selon goût)

1. Préparer la base: Éplucher une banane bien mûre et la placer en rondelles dans un bol.
2. Mixer: Ajouter les œufs et mixer avec un mixeur plongeant jusqu'à consistance lisse et mousseuse.
3. Ajouter les secs: Incorporer la farine de pois chiches et la levure chimique. Fouetter jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Cuire: Chauffer une poêle antiadhésive, vaporiser légèrement si besoin. Verser env. 2 c. à soupe par pancake. Cuire 2 min, retourner, cuire encore 1 min.
5. Servir: Empiler et garnir de sirop sans sucre, fruits frais ou déguster nature.

Cal: ~120 kcal • Prot: 6g • Glu: 12g • Lip: 3g



Rouleaux de Chou Farcis aux Œufs

Préparation: 7 min | Cuisson: 20 min | Portions: 1

- 2 grandes feuilles de chou vert
- 2 œufs
- 1/4 tasse de tomates en dés
- 1 c. à soupe d'oignon vert haché
- 1 pincée de sel

1. Blanchir les feuilles de chou: Faire bouillir les feuilles de chou dans de l'eau chaude pendant 2-3 min jusqu'à ce qu'elles deviennent souples.
2. Préparer le mélange d'œufs: Dans un bol, fouetter les œufs et ajouter les tomates, l'oignon vert et une pincée de sel.
3. Cuire l'omelette: Faire cuire le mélange d'œufs dans une poêle avec un spray de cuisson pour former une omelette.
4. Enrouler l'omelette: Déposer l'omelette sur les feuilles de chou et les rouler soigneusement pour former des rouleaux.
5. Servir: Déguster chaud.

Cal: 130 kcal • Prot: 10g • Lip: 5g • Glu: 8g • Fib: 3g

Gâteau Aérien au Fromage Blanc et aux Baies

Préparation: 10 min | Cuisson: 1 heure | Portions: 5

- 100 ml de lait d'amande non sucré
- 450 g de fromage blanc allégé (0%)
- 4 œufs
- 40 g de féculé de maïs (Maïzena)
- Édulcorant au goût (stevia ou sucralose)
- 75 g de baies fraîches ou surgelées (myrtilles, framboises, fraises)
- Spray culinaire (pour graisser le moule)

1. Préparer la base: Mixer fromage blanc, lait d'amande, œufs et édulcorant jusqu'à texture lisse.
2. Incorporer la féculé: Ajouter la féculé de maïs progressivement, bien mélanger.
3. Préparer le moule: Vaporiser un moule à gratin avec du spray cuisson.
4. Verser et garnir: Verser la préparation dans le moule, répartir uniformément, ajouter les baies par-dessus.
5. Cuire: Préchauffer le four à 180°C. Cuire 1 h jusqu'à ce que le dessus soit doré et pris.
6. Refroidir: Laisser refroidir dans le four éteint.
7. Servir: Couper en parts, servir nature, avec baies fraîches ou un filet de miel (optionnel).

Cal: ~120 kcal • Prot: ~13g • Lip: ~3g • Glu: ~9g • Fib: ~1g

17

18



Pain ou Muffins aux Épices et à la Citrouille

Préparation: 10 min | **Cuisson: 40-45 min (pain) ou 15-18 min (muffins)** | **Portions: 12 tranches ou muffins**

Ingrédients secs:

- 1 1/2 tasse de farine auto-levante (ou farine de pois chiches pour plus de Prot et de Fib)
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 2 c. à café de cannelle moulue
- 1/4 c. à café de muscade moulue
- 1/4 c. à café de clous de girofle moulus
- Ingrédients liquides:
- 1 œuf ou 2 blancs d'œufs
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1/2 tasse de sucre de canne complet ou sucre de coco (remplaçant le substitut de sucre granulé)
- 1/2 tasse de sucre de canne complet ou sucre de coco (remplaçant le substitut de sucre brun zéro point)
- 2 tasses de purée de citrouille (non sucrée, maison ou en conserve)
- 2 c. à soupe de compote de pommes sans sucre

1. Préchauffer le four à 175°C. Vaporiser un moule à pain (23x13 cm) ou 12 moules à muffins avec du spray cuisson.
2. Mélanger les secs: Dans un grand bol, fouetter la farine avec la levure, le bicarbonate, la cannelle, la muscade et les clous de girofle.
3. Préparer les liquides: Dans un autre bol, fouetter l'œuf (ou blancs), la vanille, les deux sucres et la purée de citrouille jusqu'à consistance homogène.
4. Assembler la pâte: Verser les ingrédients liquides sur les secs. Mélanger doucement, puis incorporer la compote. Ne pas trop remuer.
5. Cuisson: Verser la pâte dans le moule préparé. Cuire 40-45 min (ou 15-18 min pour muffins), jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Refroidir: Laisser tiédir 5 min avant de démouler.

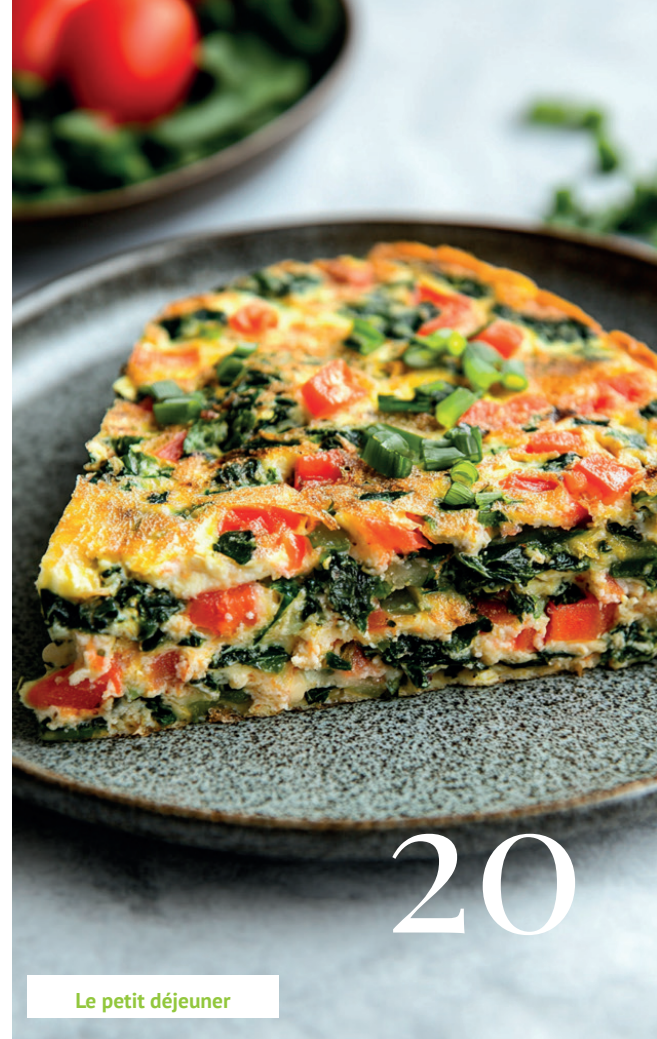
Omelette aux Légumes et aux Herbes

Préparation: 5 min | Cuisson: 10 min | Portions: 1

- 3 blancs d'œufs
- 1 œuf entier
- 1/2 tasse d'épinards hachés
- 1/4 tasse de poivron rouge haché
- 2 c. à soupe d'oignon vert haché
- Spray de cuisson

1. Chauffer la poêle: Faire chauffer une poêle à feu moyen et vaporiser légèrement avec du spray de cuisson.
2. Battre les œufs: Dans un petit bol, fouetter les blancs d'œufs et l'œuf entier jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter les légumes: Incorporer les épinards hachés, le poivron rouge et l'oignon vert.
4. Cuire l'omelette: Verser le mélange dans la poêle et cuire pendant 3-4 min jusqu'à ce que les bords commencent à prendre. Retourner délicatement l'omelette avec une spatule et cuire encore 2 min.
5. Servir: Servir chaud.

Cal: ~90 kcal • Prot: 3g • Glu: 15g • Lip: 1g • Fib: 3g



20

Le petit déjeuner

Manicottide Courgettes

Préparation: 20 min | Cuisson: 30 min | Portions: 4

- Rouleaux de manicotti:
- 2 courgettes moyennes (environ 200 g chacune)
 - 200 g de fromage blanc 0% (alternative zéro point à la ricotta)
 - 225 g d'épinards surgelés, décongelés et bien égouttés
 - Sel et poivre, au goût
- Sauce marinara:
- 1/2 oignon jaune (environ 75 g), finement haché
 - 3 gousses d'ail, émincées (environ 10 g)
 - 1 boîte (400 g) de tomates concassées (de préférence sans sel ajouté)
 - 1 c. à café de basilic séché (ou 2 c. à soupe de basilic frais haché)
 - 1 c. à café d'origan séché
 - Sel et poivre, au goût

1. Préparer la sauce : Faire revenir oignon et ail 5 min. Ajouter tomates, basilic, origan, sel, poivre. Mijoter 10 min. Réserver.
2. Faire la farce : Mélanger fromage blanc et épinards bien égouttés. Saler, poivrer, remuer jusqu'à consistance homogène.
3. Monter les rouleaux : Préchauffer le four à 200°C. Couper les courgettes en longues tranches fines. Superposer 2 tranches, garnir de farce, rouler. Déposer dans un plat avec la moitié de la sauce. Répéter.
4. Cuire & servir : Couvrir d'alu, cuire 25-30 min. Laisser tiédir, napper du reste de sauce, ajouter basilic frais.

Cal: ~100 • Prot: 10g • Glu: 12g • Lip: 2g • Fib: 4g



21

Le déjeuner

23



Poulet BBQ à la Mijoteuse

Préparation: 4-5 min | Cuisson: 4-6 heures | Portions: 5

- 2 lb (1 kg) de poitrines de poulet désossées et sans peau
- 1 tasse de sauce BBQ sans sucre ou sauce BBQ maison à base de purée de tomates et d'épices
- 1 c. à soupe de sucre de canne complet ou sucre de coco (remplaçant le substitut de sucre brun)
- 1 c. à café de sauce Worcestershire
- Sel, selon goût

1. Assaisonner: Saupoudrer de sel les filets de poulet et les déposer dans la mijoteuse.
2. Préparer la sauce: Fouetter ensemble la sauce BBQ, la sauce Worcestershire et le substitut de sucre brun jusqu'à consistance lisse.
3. Enrober: Verser la sauce sur le poulet en veillant à bien tout couvrir. Couvrir avec le couvercle.
4. Cuisson lente: Cuire 4 à 6 h à basse température jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
5. Effilocheur: Retirer le couvercle, effilocheur le poulet à la fourchette, mélanger avec la sauce.
6. Reposer et servir: Laisser mijoter encore 20 min pour bien absorber les saveurs. Servir chaud avec salade ou accompagnement au choix.

Cal: 140 • Prot: 29g • Glu: 3g • Lip: 4g

Riz de Chou-Fleur à la Coriandre et au Citron Vert

Préparation: 5 min | Cuisson: 5 min | Portions: 2

- 1 grosse tête de chou-fleur (600 g), râpée en riz
- 2 gousses d'ail (10 g), émincées
- 1 bouquet de coriandre fraîche (30 g), finement hachée
- Jus et zeste de 2 petits citrons verts (30 ml de jus)
- Sel et poivre, selon goût
- 1/2 c. à café (2,5 ml) d'huile d'olive (optionnel, pour la poêle)

1. Préparer le chou-fleur: Retirer les feuilles et le cœur du chou-fleur. Couper en fleurettes et mixer au robot jusqu'à obtenir une texture de riz.
2. Chauffer la poêle: Chauffer une grande poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive (optionnel).
3. Cuire l'ail et le chou-fleur: Ajouter l'ail émincé et faire revenir 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé. Incorporer le riz de chou-fleur, le zeste et le jus de citron vert. Cuire 5 min en remuant souvent, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre mais encore légèrement croquant.
4. Ajouter la coriandre: Hors du feu, ajouter la coriandre hachée et assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Servir: Garnir de coriandre supplémentaire ou de quartiers de citron vert si désiré. Servir chaud.

Cal: 35 • Prot: 2g • Glu: 6g • Lip: 0.5g • Fib: 2g

23



Légumes mijotés au Poulet et Sauce au Yaourt

Préparation: 10 min | Cuisson: 35 min | Portions: 3

- 150 g de blanc de poulet (désossé et sans peau)
- 1 courgette moyenne, coupée en cubes
- 1 carotte moyenne, coupée en fines rondelles
- 200 g de fleurettes de brocoli
- 200 ml de yaourt nature 0%
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe de sauce soja pauvre en sodium
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- Coriandre ou persil frais (optionnel), pour la garniture
- Sel et poivre, selon goût
- Spray de cuisson

1. Mariner le poulet: Couper le blanc en cubes et faire mariner 10 min dans jus de citron vert, sauce soja et une pincée de gingembre râpé.
2. Cuire le poulet: Saisir les morceaux dans une poêle ou un wok vaporisé de spray cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver.
3. Sauter les légumes: Dans la même poêle, faire revenir ail et gingembre 1 min. Ajouter carottes et brocoli, cuire 5 min. Ajouter la courgette, cuire encore 3 min.
4. Assembler et mijoter: Remettre le poulet, baisser le feu, incorporer le yaourt. Saler, poivrer, laisser mijoter 5-7 min en remuant.
5. Servir: Parsemer de coriandre ou persil. Déguster chaud, seul ou avec riz de chou-fleur ou légumes spiralés.

Cal: 220 • Prot: 30g • Glu: 10g • Lip: 5g • Fib: 4g



Sauté de Légumes Colorés

Préparation: 10 min | Cuisson: 5 min | Portions: 6

- 100 g poivron rouge, émincé
- 100 g poivron jaune, émincé
- 1 tasse pois mange-tout (120 g)
- 1 tasse carottes en rondelles (130 g)
- 1 tasse champignons tranchés (100 g)
- 2 tasses brocoli en fleurettes (200 g)
- 1 tasse mini maïs (150 g), égoutté
- 1/2 tasse châtaignes d'eau tranchées (75 g)
- 3 gousses d'ail (9 g), émincées
- 1 c. à c. gingembre frais râpé (optionnel)
- 1/4 tasse sauce soja réduite en sel (60 ml)
- 1/2 tasse bouillon légumes ou poulet (120 ml)
- 1 c. à s. fécule + 2 c. à s. eau froide
- Oignons verts, graines de sésame (garniture)

1. Cuire les légumes: Chauffer un wok ou une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter une petite quantité de bouillon. Ajouter les poivrons, pois mange-tout, carottes, champignons, brocoli, mini maïs et châtaignes d'eau. Faire sauter 2-3 min jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres.
2. Préparer la sauce: Dans un bol, fouetter la sauce soja, l'ail, le gingembre, le reste du bouillon et le mélange de fécule de maïs jusqu'à obtention d'une texture lisse.
3. Mélanger et cuire: Verser la sauce sur les légumes dans la poêle. Cuire encore 1 à 2 min en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien les légumes.
4. Servir: Transférer dans un plat de service. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame si désiré.

Cal: 40 • Prot: 2g • Glu: 8g • Lip: 0g • Fib: 3g



Le déjeuner

25



Dinde à la Sauce Tomate-Basilic

Préparation: 10 min | Cuisson: 35 min | Portions: 2

- 150 g de filet de dinde
- 3 tomates (fraîches ou en conserve, sans additifs)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de basilic (frais ou séché)
- Spray de cuisson
- Sel et poivre, selon goût

1. Préparer les ingrédients: Couper la dinde en petits cubes, hacher les tomates et émincer l'oignon en demi-rondelles.
2. Saisir la dinde: Chauffer une poêle à feu moyen, vaporiser légèrement avec du spray de cuisson et faire revenir la dinde pendant 6 à 7 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Réserver.
3. Faire revenir l'oignon et l'ail: Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
4. Laisser mijoter avec les tomates et le basilic: Ajouter les tomates et le basilic, puis laisser mijoter à feu doux pendant 10 min.
5. Mélanger et terminer la cuisson: Remettre la dinde dans la poêle, bien enrober de sauce et cuire encore 5 min.

Cal: 200 • Prot: 32g • Glu: 7g • Lip: 3g • Fib: 2g



Poisson Croquant & Chips végétales

Préparation: 10 min | Cuisson: 25 min | Portions: 3

Poisson :

- 450 g filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 blanc d'œuf, battu
- 50 g farine de pois chiches ou d'amande
- 1/2 c. à c. ail en poudre
- 1/2 c. à c. paprika fumé
- Sel, poivre

Frites :

- 2 courgettes ou carottes moyennes, en bâtonnets
- 1 c. à c. paprika fumé ou ail en poudre
- 1 c. à c. zeste de citron
- Sel, poivre

Sauce dip :

- 120 g yaourt grec 0%
- 1 c. à s. moutarde de Dijon
- 1 c. à c. jus de citron
- 1 c. à c. aneth ou persil, haché

1. Préchauffer le four à 220°C. Tapisser une plaque de papier cuisson.
2. Préparer les frites: Mélanger les bâtonnets de courgette ou carotte avec paprika fumé, sel, poivre et zeste de citron. Disposer en une couche sur un côté de la plaque.
3. Paner le poisson: Mélanger farine de pois chiches, ail en poudre, paprika, sel, poivre. Sécher les filets, tremper dans le blanc d'œuf, puis enrober de farine. Placer sur l'autre côté de la plaque.
4. Cuisson: Vaporiser légèrement de spray cuisson. Enfourner 20-25 min, retourner à mi-cuisson.
5. Préparer la sauce: Mélanger yaourt grec, moutarde, citron, aneth, sel, poivre. Réserver au frais.
6. Servir: Déguster le poisson et les frites avec la sauce dip

Cal: ~215 • Prot: 42g • Glu: 17g • Lip: 2.5g • Fib: 3g





28

Ratatouille Méditerranéenne

Préparation: 20 min | **Cuisson: 50 min** | **Portions: 6**

- 300 g d'aubergine
- 300 g de courgette
- 1 kg de tomates (500 g pour la sauce, 500 g en rondelles)
- 2 oignons (150 g), coupés en dés
- 2 poivrons (300 g), coupés en dés
- 3 gousses d'ail (10 g), émincées
- 1 c. à café de sel
- 1/2 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de basilic séché

1. Préparer les légumes: Couper les extrémités des courgettes et aubergines. Blanchir 500 g de tomates, les peler et couper en dés. Couper poivrons, oignons en dés, émincer l'ail.
2. Faire la sauce: Dans une grande poêle avec un peu d'eau, faire revenir les oignons. Ajouter tomates, poivrons et la moitié de l'ail. Cuire 10-15 min jusqu'à épaississement.
3. Couper les légumes: Trancher les courgettes, aubergines et tomates restantes en rondelles de 5 mm.
4. Mélange d'herbes: Mélanger ail restant, origan, paprika, basilic.
5. Assembler: Étaler la sauce dans un plat à gratin. Disposer les rondelles en alternance. Saler et parsemer du mélange d'herbes.
6. Cuisson: Couvrir de papier alu, cuire 30 min à 180°C. Retirer l'alu, cuire encore 20-25 min jusqu'à tendreté.

Beignets de Poulet Légers

Préparation: 15 min | Cuisson: 20 min | Portions: 4

- 500-600 g de filet de poulet, finement haché
- 30 g d'oignons verts, finement hachés
- 30 g de persil, finement haché
- 100 g de fromage à pâte dure, râpé
- 100 g de yaourt grec 0%
- 2 gros œufs
- Sel, selon goût
- Poivre noir moulu, selon goût
- Huile végétale (quantité minimale, pour graisser la poêle)

1. Préparer les ingrédients : Hacher le poulet, râper le fromage, couper oignons verts et persil.
2. Mélanger : Fouetter yaourt et œufs, saler, poivrer. Ajouter au poulet, fromage, herbes. Bien mélanger.
3. Repos : Laisser reposer 10 min pour que la pâte épaississe.
4. Cuisson : Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Vaporiser légèrement. Déposer 1-1,5 c. à s. de pâte par beignet, aplatir.
5. Dorer & servir : Cuire 3 min par face jusqu'à doré. Égoutter brièvement. Servir chaud ou à température ambiante.

Cal: ~180 kcal • Prot: ~25g • Glu: ~3g • Lip: ~7g



29

Course Spaghetti

Préparation: 5 min | Cuisson: 30-40 min | Portions: 2-4

- 1 courge spaghetti (environ 800-1 000 g)
- Sel, selon goût
- Poivre noir fraîchement moulu, selon goût

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper la courge: La fendre en deux dans la longueur. Si trop dure, la passer 1 min au micro-ondes ou 10 min au four pour l'attendrir.
3. Évider: Retirer les graines et Fib à l'aide d'une cuillère.
4. Assaisonner: Saler et poivrer l'intérieur de chaque moitié.
5. Rôtir: Placer face coupée vers le bas sur une plaque avec papier cuisson. Piquer la peau avec une fourchette pour laisser échapper la vapeur.
6. Cuisson: Enfourner 30-40 min selon la taille, jusqu'à ce que la chair soit tendre mais encore un peu ferme.
7. Former les filaments: Laisser tiédir, puis gratter la chair à la fourchette en tirant vers le centre.
8. Servir: Rectifier l'assaisonnement. Utiliser en accompagnement ou comme base à garnir.

Cal: ~40 kcal • Prot: ~1g • Glu: ~10g • Lip: ~0g • Fib: ~2g



30



Salade de Légumes au Poulet & Vinaigrette au Citron

Préparation: 1-2 | Cuisson: 10 min | Portions: 20 min

- 150 g de blanc de poulet, tranché (grillé ou bouilli)
- 1 concombre (200 g), coupé en rondelles
- 100 g de tomates cerises, coupées en deux
- 100 g de feuilles de laitue, déchirées à la main
- 5 radis (50 g), coupés en rondelles
- 1 c. à soupe de jus de citron (15 ml)
- 1 gousse d'ail (5 g), râpée
- 1 c. à café de moutarde de Dijon (5 g)
- Sel, selon goût
- Poivre, selon goût

1. Préparer les ingrédients: Couper le blanc de poulet en fines lamelles. Couper le concombre et les radis en rondelles, et couper les tomates cerises en deux.
2. Déchirer la laitue: Déchirer les feuilles de laitue en morceaux faciles à manger à la main.
3. Préparer la vinaigrette: Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'ail râpé, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre.
4. Assembler et mélanger: Mettre tous les ingrédients dans un grand saladier, verser la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien enrober.

Cal: 180 • Prot: 30g • Glu: 8g • Lip: 2g • Fib: 3g



Boulettes de poulet avec sauce et purée de potiron

Préparation: | Cuisson: 25 min | Portions: 4

1. Préparer les boulettes de poulet: Dans un bol, mélanger le poulet haché, l'oignon, l'ail, le persil, l'œuf, la chapelure, le paprika, le thym, le sel et le poivre. Former des boulettes de 2-3 cm de diamètre.
2. Cuire les boulettes: Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec un peu de spray de cuisson ou d'huile d'olive. Faire dorer les boulettes pendant 6-8 min en les retournant régulièrement. Réserver.
3. Préparer la sauce: Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et l'ail à feu moyen pendant 3 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bouillon, la sauce soja, le thym et le poivre, puis porter à ébullition. Ajouter le mélange de féculé de maïs et remuer jusqu'à épaississement (environ 2-3 min). Remettre les boulettes dans la sauce et laisser mijoter 5 min.
4. Préparer la purée de potiron: Cuire les cubes de potiron à la vapeur ou dans l'eau bouillante jusqu'à tendreté (environ 15 min). Égoutter puis écraser avec le lait d'amande ou le bouillon, la muscade et le sel jusqu'à obtention d'une purée lisse.
5. Servir: Disposer la purée de potiron sur les assiettes, ajouter les boulettes et napper de sauce. Garnir de persil frais si désiré.

Boulettes de poulet :

- 400 g poulet haché
 - 1 petit oignon (70 g), haché
 - 1 gousse d'ail (5 g), émincée
 - 2 c. à s. persil frais (10 g)
 - 1 œuf
 - 2 c. à s. chapelure ou flocons d'avoine (15 g)
 - 1/2 c. à c. paprika fumé
 - 1/2 c. à c. thym séché
 - Sel, poivre
 - Spray cuisson ou 1 c. à c. huile d'olive
- Sauce légère :
- 1 petit oignon (70 g),

haché

- 1 gousse d'ail (5 g), émincée
 - 250 ml bouillon (poulet ou légumes, réduit en sel)
 - 1 c. à c. féculé + 2 c. à s. d'eau
 - 1 c. à c. sauce soja (réduite en sel)
 - 1/4 c. à c. poivre noir
 - 1/4 c. à c. thym séché
- Purée de potiron :
- 500 g potiron en cubes
 - 120 ml lait d'amande non sucré ou bouillon
 - 1/4 c. à c. muscade
 - Sel, au goût

Cal: 280 kcal • Prot: 23g • Glu: 18g • Lip: 10g • Fib: 4g

Sauté de Tofu aux Légumes

Préparation: 45 min | Cuisson: 10 min | Portions: 4

Ingrédients principaux :

- 450 g de tofu, en cubes
 - 450 g de petits pois
 - 1 poivron (150 g), en lanières
 - 1 oignon rouge (150 g), émincé
 - 1 c. à c. de sauce soja
 - 2 c. à s. de sauce chili
 - 1 c. à c. de féculé + 1 c. à c. d'eau
 - 1/3 c. à c. de sel
 - 2 c. à s. de graines de sésame (garniture)
- Pour la marinade :
- 3 c. à s. de sauce soja
 - 2 c. à s. de vinaigre de cidre
 - 1 gousse d'ail (5 g), émincée
 - 1/4 c. à c. de piment moulu

1. Mariner le tofu : Mélanger sauce soja, vinaigre, ail, piment. Ajouter les cubes de tofu, bien enrober et laisser mariner 30 min.
2. Préparer les légumes : Blanchir les petits pois 3 min, rincer à l'eau froide. Couper poivron et oignon en lanières.
3. Cuire le tofu : Griller les cubes dans une poêle antiadhésive à feu moyen 4 min par face jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver.
4. Sauter les légumes : Faire revenir poivron, oignon, petits pois 2 min. Ajouter sauce soja, sauce chili, féculé diluée dans 1 c. à c. d'eau. Cuire 2-3 min jusqu'à épaississement.
5. Assembler et servir : Répartir les légumes dans les assiettes, ajouter le tofu par-dessus, parsemer de graines de sésame. Servir chaud.

Cal: 160 • Prot: 12g • Glu: 16g • Lip: 5g • Fib: 4g



33

Chou Braisé à la Dinde et Asperges, Sauce Tomate

Préparation: 10 min | Cuisson: 25 min | Portions: 4

- 400 g de dinde hachée
- 500 g de chou émincé
- 200 g d'asperges coupées (4 cm)
- 2 tomates moyennes (200 g), en dés
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1 oignon moyen (100 g), haché
- 2 gousses d'ail (10 g), émincées
- 1 c. à s. d'huile d'olive ou spray de cuisson
- 120 ml de bouillon (poulet ou légumes)
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à c. de thym séché
- Sel, poivre noir au goût
- Persil frais (optionnel)

1. Préparer les ingrédients : Émincer le chou, couper les asperges et les tomates, hacher l'oignon et l'ail.
2. Cuire la dinde : Dans une grande poêle avec un spray ou un filet d'huile, faire revenir l'oignon et l'ail 2-3 min. Ajouter la dinde hachée, émietter à la spatule et cuire 5-6 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Assaisonner avec paprika, thym, sel, poivre. Réserver.
3. Sauter les légumes : Dans la même poêle, faire revenir le chou 5 min. Ajouter les asperges, cuire encore 3-4 min. Incorporer concentré de tomate, tomates en dés, bouillon. Bien mélanger. Ajouter la dinde, couvrir et mijoter 10 min à feu doux, en remuant à l'occasion.
4. Finaliser et servir : Ajuster l'assaisonnement si besoin. Garnir de persil frais et servir chaud.

Cal: 220 • Prot: 25g • Glu: 10g • Lip: 8g • Fib: 4g



34



Cabillaud Mijoté à la Sauce Tomate

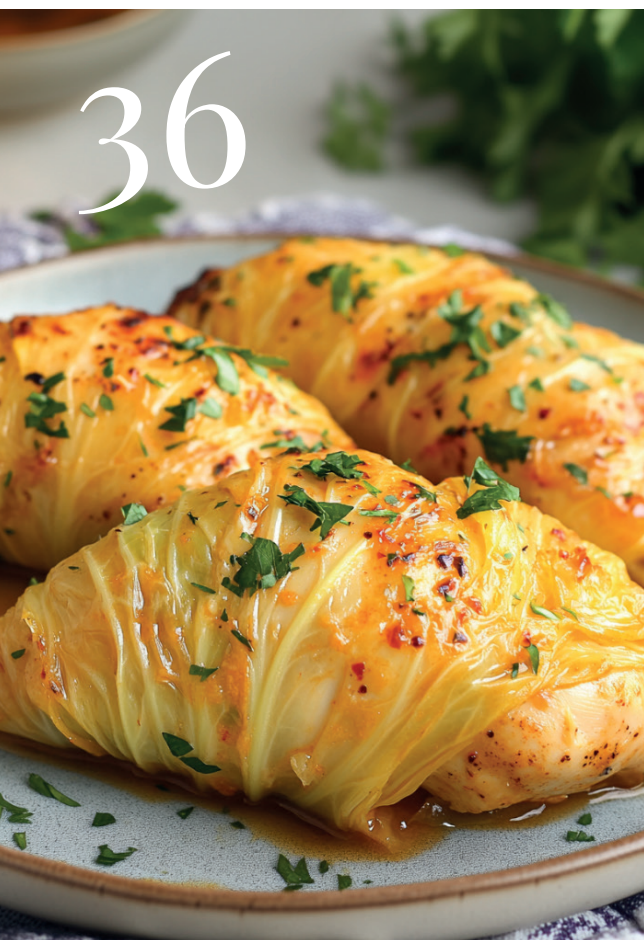
Préparation: 15 min | Cuisson: 25 min | Portions: 5

- 1,2 kg de filets de cabillaud, coupés en morceaux
- 300 g de pruneaux, trempés et hachés
- 4 branches de romarin
- 200 ml d'eau
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 kg de tomates en conserve ou purée de tomate
- 1 oignon (100 g), coupé en demi-rondelles
- 1/3 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre noir moulu

1. Préparer les ingrédients : Faire tremper les pruneaux 10-15 min, égoutter et couper. Émincer l'oignon, couper le cabillaud en morceaux, assaisonner. Mixer les tomates ou utiliser une purée prête.
2. Cuire l'oignon : Faire revenir l'oignon avec un filet d'eau 5-6 min à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Préparer la sauce : Ajouter le vinaigre balsamique, cuire 30 sec. Incorporer la purée de tomate et 200 ml d'eau. Porter à ébullition légère.
4. Mijoter le cabillaud : Ajouter le poisson, les pruneaux et le romarin. Couvrir, cuire 10-15 min à feu doux jusqu'à tendreté.
5. Servir : Retirer le romarin. Servir chaud avec riz, pommes de terre ou légumes vapeur.

Cal: 190 • Prot: 28g • Glu: 15g • Lip: 1g • Fib: 4g

35



Poulet Enveloppé dans des Feuilles de Chou

Préparation: 10 min | Cuisson: 15 min | Portions: 2

- 300 g de filets de poulet (2 pièces)
- 4 grandes feuilles de chou
- 1/2 c. à café de poudre d'ail
- 1/2 c. à café de paprika
- Sel et poivre, selon goût
- Spray d'huile d'olive, pour graisser la poêle
- Garniture optionnelle: persil frais haché

1. Préparer le poulet: Placer chaque filet de poulet entre deux feuilles de film plastique. Aplatir légèrement avec un rouleau à pâtisserie ou un maillet de cuisine pour uniformiser l'épaisseur. Si les filets sont épais, les couper horizontalement en deux morceaux plus fins pour une cuisson homogène. Assaisonner chaque face avec la poudre d'ail, le paprika, le sel et le poivre.
2. Préparer les feuilles de chou : Blanchir 1-2 min dans l'eau bouillante, égoutter et sécher.
3. Rouler & cuire : Enrouler chaque filet dans une feuille de chou. Faire dorer les rouleaux dans une poêle antiadhésive couverte, 10-12 min à feu moyen, en retournant à mi-cuisson.
4. Servir : Dresser sur une assiette, parsemer de persil frais si souhaité.

Cal: 190 • Prot: 28g • Glu: 5g • Lip: 4g • Fib: 2g





37

Boulettes de Poisson avec Purée de Chou-Fleur

Préparation: 15 min | Cuisson: 20 min | Portions: 4

Pour les boulettes de poisson:

- 400 g de filet de merlu ou de colin (sans arêtes)
- 1 petit oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/4 tasse (30 g) de chapelure ou de flocons d'avoine moulus
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'aneth ou de persil frais, haché
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- Spray de cuisson ou 1 c. à café d'huile d'olive

Pour la purée de chou-fleur:

- 1 tête moyenne de chou-fleur (~600 g), coupée en fleurettes
- 1/4 tasse (60 ml) de lait d'amande non sucré ou 1/2 tasse (100 ml) de yaourt grec 0%
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 gousse d'ail (optionnel, pour plus de saveur)

1. Préparer la farce des boulettes: Mixer le filet de poisson dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une texture fine (ou hacher au couteau).

Dans un bol, mélanger le poisson haché avec l'oignon, l'ail, la chapelure, l'œuf, l'aneth (ou persil), le sel et le poivre. Bien incorporer tous les ingrédients.

2. Façonner les boulettes: Former de petites boulettes d'environ 2,5 cm de diamètre (1 pouce). Vous devriez obtenir entre 12 et 16 boulettes.

3. Cuire les boulettes: Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et vaporiser légèrement avec de l'huile d'olive.

Faire dorer les boulettes 3-4 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Retirer du feu et réserver.

4. Préparer la purée de chou-fleur: Porter une casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les fleurettes de chou-fleur et l'ail (si utilisé). Cuire 8-10 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

5. Mixer la purée: Égoutter et transférer dans un mixeur ou un robot culinaire. Ajouter le lait d'amande (ou yaourt grec), l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse.

6. Servir: Disposer la purée de chou-fleur dans une assiette et déposer les boulettes de poisson par-dessus. Garnir avec des herbes fraîches comme l'aneth ou le persil.

Salade de Fruits de Mer aux Agrumes, Kiwi & Câpres

Préparation: 15 min | Cuisson: 10 min | Portions: 4

- 1 laitue iceberg moyenne, émincée
- 1 kiwi, pelé et tranché
- 1 orange, pelée et segmentée
- 8 tomates cerises, coupées en deux
- 200 g de crevettes, décortiquées et déveinées
- 200 g de calamars, nettoyés et coupés en anneaux
- 150 g de moules cuites et décortiquées (optionnel)
- 1 c. à soupe de câpres, égouttées
- 1 citron vert, pressé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (optionnel)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- Aneth frais ou persil pour la garniture (optionnel)

1. Cuire les fruits de mer : Porter une casserole d'eau salée à ébullition. Cuire les crevettes 2-3 min (roses et opaques), puis les calamars 1-2 min (tendres). Égoutter. Préparer les moules: Si vous utilisez des moules fraîches, faites-les cuire à la vapeur avec un peu d'eau pendant 4-5 min jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Jeter celles qui restent fermées. Si vous utilisez des moules précuites, rincez-les et séchez-les.
2. Préparer les légumes et fruits : Emincer la laitue. Couper les tomates cerises en deux, trancher les kiwis, peler les oranges à vif et prélever les segments.
3. Assembler : Dans un grand saladier, disposer la laitue, les fruits, les tomates, puis répartir les crevettes, calamars, moules et câpres.
4. Assaisonner : Fouetter le jus de citron vert avec un filet d'huile d'olive (optionnel), sel et poivre. Arroser la salade juste avant de servir.

Cal: 200 • Prot: 18g • Glu: 10g • Lip: 9g • Fib: 3g



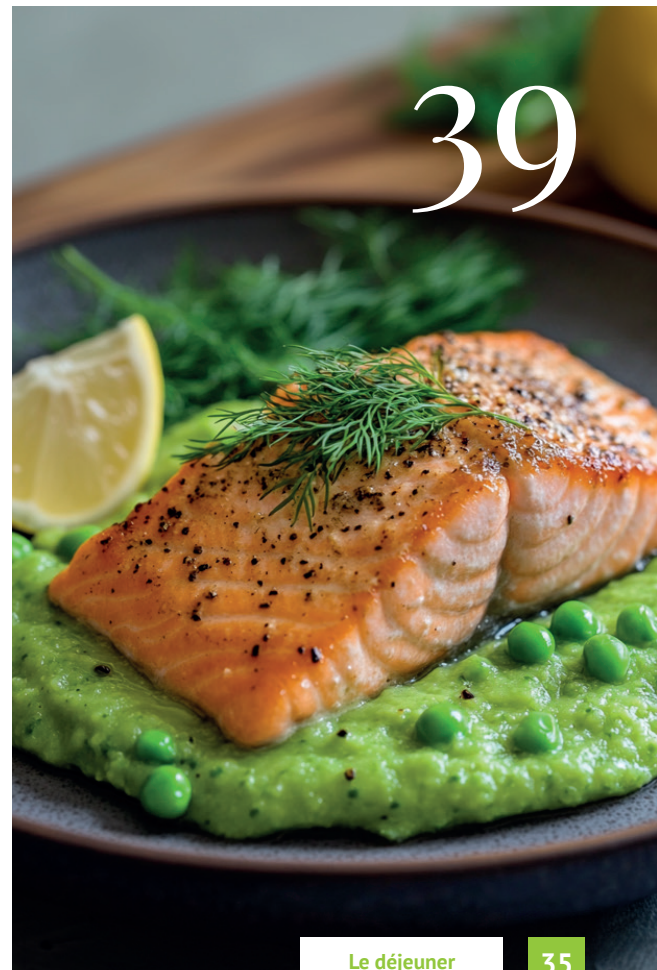
Saumon Rôti avec Purée Crémeuse de Petits Pois

Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Portions: 2

- Pour le Saumon:
- 200 g de filet de saumon
 - 1 citron (120 g), coupé en deux
 - Sel et poivre, au goût
 - Aneth frais, haché, pour la garniture
- Spray de cuisson
- Pour la Purée de Petits Pois:
- 200 g de petits pois (frais ou surgelés)
 - 2 c. à soupe de yaourt grec 0%
 - 1 gousse d'ail, pelée
 - Sel et poivre, au goût
 - 1 c. à café d'huile d'olive (optionnel, pour une texture plus lisse)

1. Cuire le saumon : Préchauffer le four à 200°C. Placer le filet sur une plaque avec papier cuisson. Vaporiser d'huile, saler, poivrer, arroser de jus de citron. Enfourner 20 min jusqu'à ce qu'il soit tendre et se défasse à la fourchette.
2. Préparer les petits pois : Cuire les petits pois et l'ail dans l'eau bouillante 5 min. Égoutter.
3. Préparer la Purée: Placer les petits pois et l'ail dans un mixeur ou un robot culinaire. Ajouter le yaourt grec et mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter 1 c. à café d'huile d'olive pour une texture plus onctueuse, si désiré.
4. Assembler : Servir le saumon avec la purée, garnir d'aneth frais et d'un quartier de citron.

Cal: 280 • Prot: 38g • Glu: 9g • Lip: 8g • Fib: 3g





Le déjeuner

Chou Braisé au Poulet

Préparation: 3 | **Cuisson: 30 min** | **Portions: 20 min**

- 500 g de chou blanc, finement émincé
- 400 g de blanc de poulet, coupé en dés
- 100 g d'oignon (1 moyen), haché
- 120 g de carotte (1 moyenne), râpée
- 50 g de concentré de tomate
- 1 c. à café de paprika
- 0.75 c. à café de sel (ou selon goût)
- 0.25 c. à café de poivre noir (ou selon goût)
- 150-200 ml d'eau

1. Préparer les ingrédients: Couper le poulet en dés, hacher l'oignon, râper la carotte, émincer finement le chou.
2. Cuire le poulet: Dans une grande casserole, chauffer 1-2 c. à soupe d'eau. Ajouter le poulet, cuire 5 min à feu moyen-vif en remuant.
3. Ajouter l'oignon: Réduire le feu, ajouter l'oignon, cuire 2-3 min jusqu'à ce qu'il ramollisse.
4. Incorporer la carotte: Ajouter la carotte râpée, cuire 3-4 min jusqu'à tendreté.
5. Tomater: Incorporer le concentré de tomate, bien mélanger 2 min.
6. Cuire le chou: Ajouter le chou et 150-200 ml d'eau. Couvrir, cuire 5-7 min sans remuer.
7. Mijoter: Remuer, couvrir à nouveau et laisser mijoter 20 min à feu doux.
8. Assaisonner et finir: Ajouter sel, poivre, paprika. Cuire encore 5-7 min sans couvercle pour évaporer le liquide. Servir chaud.

Cal: 150 • Prot: 24g • Glu: 10g • Lip: 1g • Fib: 4g



Bouillon de Légumes

Préparation: 10 min | **Cuisson: 45 min** | **Portions: 6 tasses**

- 1 oignon, grossièrement haché
- 2 carottes, tranchées
- 2 branches de céleri, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 feuille de laurier
- Herbes fraîches (persil, thym)
- Une pincée de sel et de poivre noir
- 1,5 litre d'eau

1. Préparer les ingrédients: Placer l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail, la feuille de laurier et les herbes fraîches dans une grande casserole.
2. Ajouter l'eau: Remplir la casserole avec 1,5 litre d'eau.
3. Porter à ébullition: Chauffer à feu moyen-vif jusqu'à ébullition.
4. Laisser mijoter: Réduire le feu à doux et laisser le bouillon mijoter doucement pendant 45 min pour libérer toutes les saveurs.
5. Filtrer le bouillon: Retirer les légumes et herbes en filtrant le bouillon à travers une passoire fine ou une étamine.

Cal: 5 • Prot: 0g • Glu: 1g • Lip: 0g

Bouillon de Poulet

Préparation: 10 min | **Cuisson: 45 min** | **Portions: 4 tasses**

- 1 litre d'eau
- 1 blanc de poulet désossé et sans peau (200-250 g), dégraissé
- 1 grande carotte, grossièrement hachée
- 1 branche de céleri, grossièrement hachée
- 1 oignon, coupé en quartiers
- 2 gousses d'ail, écrasées
- Une poignée d'herbes fraîches (persil, thym, feuille de laurier)
- Sel et poivre, au goût

1. Préparer les ingrédients: Mettre dans une grande casserole l'eau, le blanc de poulet, la carotte, le céleri, l'oignon, l'ail et les herbes. Saler et poivrer légèrement.
2. Porter à ébullition: Chauffer à feu moyen-vif. Dès l'ébullition, réduire à feu doux.
3. Laisser mijoter: Cuire 30 à 45 min pour infuser les saveurs.
4. Filtrer: Retirer le poulet. Filtrer le bouillon avec une passoire fine pour éliminer légumes et herbes.
5. Réutiliser le poulet (optionnel): Découper la viande cuite et l'ajouter à une soupe, salade ou autre plat.

Cal: 10 • Prot: 2g • Glu: 1g • Lip: 0g



Velouté de potiron

Préparation: 15 min | **Cuisson: 50 min** | **Portions: 4**

- 1 kg de potiron (pelé et coupé en petits cubes)
- 50 g de graines de courge
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de piment
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de sel
- 1/3 c. à café de poivre noir moulu

1. Préparer le potiron: Peler, épépiner et couper en petits cubes.
2. Rôtir: Préchauffer le four à 170°C. Étaler les cubes sur une plaque, arroser légèrement d'huile d'olive, saler, ajouter les épices. Rôtir 40-50 min jusqu'à tendreté.
3. Cuire les légumes: Dans une casserole, chauffer 1 c. à soupe d'huile. Faire revenir l'oignon, la carotte et l'ail à feu moyen pendant 15 min.
4. Assembler: Ajouter le potiron rôti et le bouillon chaud. Couvrir et laisser mijoter 5 min.
5. Mixer: Mixer au mixeur plongeant jusqu'à texture lisse. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Servir chaud.

Cal: 130 • Prot: 3g • Glu: 20g • Lip: 4g • Fib: 5g



Soupe tex-mex à la mijoteuse

Préparation: 10 min | **Cuisson: 4-6 heures** | **Portions: 6**

- 450 g de dinde hachée (99% sans matières grasses)
- 1 boîte (425 g) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 boîte (425 g) de haricots pinto, égouttés et rincés
- 2 boîtes (425 g chacune) de tomates concassées
- 1 boîte (113 g) de piments verts
- 2 tasses (300 g) de maïs surgelé
- 1 boîte (300 g) de sauce tomate
- 2 tasses (480 ml) d'eau
- 1 c. à soupe de mélange d'épices pour tacos

1. Faire revenir la dinde: Vaporiser une poêle antiadhésive avec un spray de cuisson, ajouter la dinde hachée et cuire à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
2. Assembler les ingrédients: Transférer la dinde cuite dans une mijoteuse avec les haricots, les piments verts, les tomates concassées, le maïs, la sauce tomate, l'eau et l'assaisonnement taco.
3. Cuire: Régler la mijoteuse sur low et cuire pendant 4 à 6 heures.
4. Servir: Mélanger et servir chaud.

Cal: 190 • Prot: 22g • Glu: 25g • Lip: 2g • Fib: 8g

44

Velouté de chou-fleur et champignons

Préparation: 10 min | **Cuisson: 30 min** | **Portions: 4**

- 300 g de chou-fleur, coupé en fleurettes
- 150 g de champignons, émincés
- 1 poireau, coupé en demi-rondelles
- 1 gousse d'ail, hachée
- 100 g de yaourt grec sans matières grasses
- 500 ml de bouillon de légumes
- Spray de cuisson
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre, au goût

1. Préparer les légumes: Couper le chou-fleur en fleurettes, émincer champignons et poireau.
2. Faire revenir: Chauffer une grande casserole avec un spray cuisson. Faire revenir poireau et ail 2-3 min jusqu'à ce que ce soit parfumé.
3. Ajouter les légumes: Incorporer chou-fleur et champignons, faire revenir encore 5 min en remuant.
4. Mijoter: Verser le bouillon, porter à ébullition, puis réduire le feu. Cuire 15 min jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
5. Mixer et finir: Mixer la soupe au mixeur plongeant jusqu'à texture lisse. Ajouter yaourt grec, muscade, sel, poivre. Bien mélanger et réchauffer sans faire bouillir.

Cal: 100 • Prot: 7g • Glu: 8g • Lip: 1g • Fib: 4g

45





46

Soupe de dinde aux légumes

Préparation: 10 min | **Cuisson: 30 min** | **Portions: 6**

- 2 branches de céleri (100 g), finement hachées
- 1/2 tasse (75 g) d'oignon finement haché
- 1, 1/2 c. à café d'ail haché
- 680 g de blanc de dinde haché
- 1,4 L (6 tasses) de bouillon de volaille ou de légumes
- 2 grandes carottes (120 g), coupées en rondelles
- 1/2 tasse (75 g) de haricots verts frais, parés et coupés
- 1/2 tasse de maïs surgelé
- 1,1/2 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de poudre de chili
- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte (425 g) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 boîte (411 g) de tomates en dés avec piments verts, non égouttées

1. Préparer la base: Chauffer une grande marmite ou cocotte à feu moyen-vif et vaporiser légèrement avec un spray de cuisson antiadhésif.
2. Cuire la dinde: Ajouter le céleri, l'oignon, l'ail et la dinde hachée. Faire cuire environ 5 min en émiettant la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajouter les ingrédients: Verser le bouillon, les carottes, les haricots verts, le maïs, le cumin, la poudre de chili et les feuilles de laurier. Porter à ébullition.
4. Laisser mijoter: Une fois en ébullition, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter environ 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer et jeter les feuilles de laurier avant de servir.
5. Garnir et servir: Pour plus de fraîcheur, garnir chaque bol avec des oignons verts hachés ou des herbes fraîches au choix.

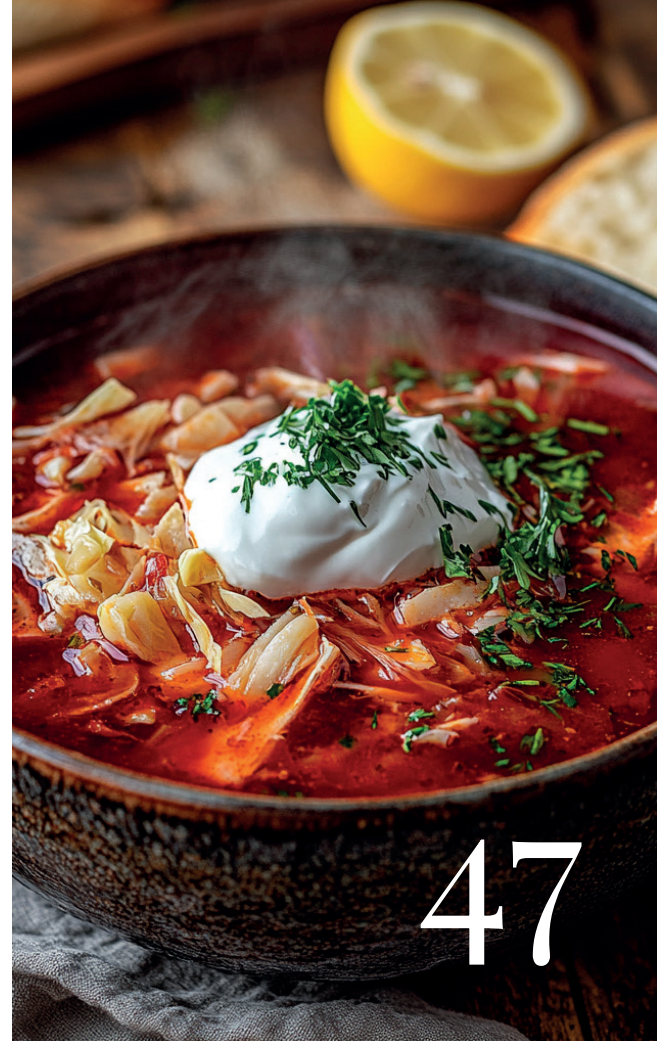
Bortsch Zéro Point

Préparation: 15 min | Cuisson: 35 min | Portions: 4

- 500-750 g de chou, râpé
- 300 g de blanc de poulet, coupé en petits morceaux
- 1 céleri-rave moyen (150 g), coupé en dés
- 1 petit oignon, finement haché
- 1 carotte moyenne, râpée
- 1 betterave moyenne, coupée en fines lamelles
- 1 c. à soupe de jus de citron (environ 1/3 de citron, ajuster au goût)
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe de sel (ou au goût)
- 1/4 c. à café de poivre noir
- 15 g de persil ou d'aneth frais, haché (pour la garniture)
- 2 litres d'eau

1. Préparer le bouillon: Faire bouillir 2 L d'eau dans une grande marmite. Ajouter le blanc de poulet et la feuille de laurier. Laisser mijoter 15-20 min à feu moyen. Retirer le poulet et la feuille de laurier.
2. Préparer les légumes: Râper le chou et la carotte, couper le céleri-rave en dés, la betterave en fines lamelles, hacher l'oignon.
3. Cuisson du bortsch: Ajouter tous les légumes dans le bouillon chaud. Porter à ébullition, puis réduire le feu et cuire 20 min jusqu'à tendreté.
4. Assaisonner: En fin de cuisson, ajouter sel, poivre et jus de citron. Rectifier selon le goût. Couvrir et laisser reposer 5 min.
5. Servir: Répartir dans des bols, garnir de persil ou d'aneth frais. Servir chaud.

Cal: 80 • Prot: 15g • Glu: 8g • Lip: 0,5g • Fib: 4g



47

Soupe Kharcho Zéro Point

Préparation: 15 min | Cuisson: 45 min | Portions: 4

- 400 g de blanc de poulet, en dés
- 100 g de pois chiches cuits (ou en conserve, égouttés)
- 200 ml de purée de tomates
- 1 oignon, haché finement
- 1 carotte, en rondelles
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1/3 de piment (optionnel), émincé
- 3-4 c. à s. de sauce Tkemali (ou 2 c. à s. de jus de citron)
- 1 c. à c. de Khmeli-suneli (ou selon goût)
- 1 petit bouquet d'herbes (coriandre, persil, aneth), haché
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre noir
- 2,5-3 L d'eau
- Spray cuisson

1. Préparer le bouillon: Mettre le poulet dans une grande marmite, couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, écumer, puis mijoter 20 min. Retirer, couper en morceaux et remettre dans la marmite.
2. Faire revenir les légumes: Chauffer une poêle avec un spray cuisson. Faire revenir les oignons 3-4 min jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les carottes, cuire encore 3 min.
3. Ajouter les saveurs: Incorporer la purée de tomates, cuire 2 min. Ajouter tkemali (ou citron), ail, khmeli-suneli et piment. Cuire encore 2-3 min.
4. Assembler: Verser le mélange dans le bouillon. Ajouter pois chiches, laurier, laisser mijoter 10-15 min.
5. Assaisonner: Saler, poivrer, ajouter les herbes fraîches. Laisser reposer 5 min à couvert.
6. Servir: Déguster chaud.

Cal: 120 • Prot: 20g • Glu: 8g • Lip: 1g • Fib: 3g



48



Gazpacho

Préparation: 4 | **Cuisson: 1-2 heures** | **Portions: 20 min**

- 3 poivrons, rôtis
- 1-1,5 kg de tomates, pelées et hachées
- 1 oignon moyen, finement haché
- 3-4 gousses d'ail, hachées
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge (ou au goût)
- Sel au goût
- Poivre noir au goût
- 1-2 cuil. à soupe d'huile d'olive pour garnir (facultatif)
- Herbes fraîches (basilic ou persil, facultatif) pour garnir

1. Rôtir les poivrons: Préchauffer le four à 200-220°C. Déposer les poivrons sur une plaque, rôtir 10-15 min en les retournant jusqu'à ce que la peau soit boursouflée. Saler légèrement, couvrir (torchon ou film) et laisser tiédir. Peler, épépiner et couper en lanières.
2. Blanchir les tomates: Les plonger 2-3 min dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide. Peler et couper en dés.
3. Préparer les légumes: Hacher finement l'oignon et l'ail.
4. Assembler: Dans un grand bol, mélanger tomates, poivrons, oignon, ail, vinaigre, sel, poivre.
5. Mixer: Réduire en purée lisse au mixeur. Ajuster l'assaisonnement si besoin.
6. Refroidir: Verser dans un récipient, couvrir et réfrigérer 1-2 h.
7. Servir: Verser dans des bols, arroser d'un filet d'huile d'olive, ajouter des herbes fraîches (facultatif).

Cal: 90 • Prot: 3g • Glu: 15g • Lip: 2g • Fib: 4g

49



Soupe de poisson au saumon et céleri-rave

Préparation: 10 min | **Cuisson: 25 min** | **Portions: 4**

- 1 morceau d'arête de saumon (nettoyée)
- 200-250 g de racine de céleri, pelée et coupée en cubes
- 1-2 tomates, hachées
- 1 carotte, finement hachée
- 1 oignon, finement haché
- 2 feuilles de laurier
- 0,5 cuil. à café de sel (ou au goût)
- Piment (facultatif) au goût
- Herbes fraîches (persil, feuilles de céleri, ou aneth) au goût

1. Préparer les ingrédients : Rincer l'arête de saumon sous l'eau froide. Retirer les nageoires, la queue et la peau lâche. Couper le céleri en gros cubes, hacher finement l'oignon et la carotte.
2. Cuire la base : Déposer l'arête de saumon, le céleri, la carotte, l'oignon, les feuilles de laurier et une pincée de sel dans une grande casserole. Couvrir avec 1,5 à 2 litres d'eau chaude. Porter à ébullition, écumer, puis laisser mijoter 15 min.
3. Ajouter les tomates : Couper les tomates en gros morceaux et les ajouter à la soupe. Poursuivre la cuisson 5-7 min.
4. Finaliser : Hacher les herbes fraîches, les incorporer juste avant de retirer du feu. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
5. Servir : Répartir la soupe dans des bols avec morceaux de poisson et légumes. Ajouter du piment ou de l'ail selon votre goût.

Cal: ~120 • Prot: ~15 g • Glu: ~5 g • Lip: ~4 g • Fib: ~2 g

Marmite de fruits de mer au bouillon fenouil-orange

Préparation: 15 min | Cuisson: 45 min | Portions: 4

- 1 bulbe de fenouil, finement coupé
 - Zeste + jus d'1 orange
 - 1 oignon moyen, haché
 - 2 gousses d'ail, hachées
 - 4 tasses (1 litre) de bouillon de poisson ou de légumes
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif)
 - 1 pincée de graines de fenouil (facultatif)
 - Sel et poivre, au goût
- Pour les fruits de mer :
- 200 g de crevettes, décortiquées et déveinées
 - 200 g de moules, nettoyées
 - 200 g de filet de poisson blanc (cabillaud, flétan...), en morceaux
 - 150 g d'anneaux de calmar
 - Persil ou aneth frais, pour garnir

1. Préparer le bouillon : Dans une grande casserole, faire revenir fenouil, oignon et ail à feu moyen (sans matière grasse) jusqu'à tendreté. Ajouter zeste, jus d'orange et graines de fenouil. Verser le bouillon, assaisonner et laisser mijoter 15 min.

2. Cuire les fruits de mer : Ajouter les moules, couvrir et cuire 3 min jusqu'à ouverture. Ajouter crevettes, calmar et poisson. Mijoter encore 5-7 min jusqu'à cuisson complète. Jeter les moules fermées.

3. Servir : Répartir les fruits de mer et le bouillon dans des bols. Garnir d'herbes fraîches et servir chaud.

Cal: 200 kcal • Prot: 30 g • Glu: 6 g • Lip: 3 g • Fib: 2 g



Les soupes et veloutés

51

Sauté de Fruits de Mer aux Légumes

Préparation: 15 min | Cuisson: 15 min | Portions: 4

- Fruits de mer
- 200 g crevettes décortiquées
 - 200 g anneaux de calmar
 - 200 g pétoncles ou poisson blanc en morceaux
 - 2 c. à café jus de citron
 - 1/2 c. à café ail en poudre
 - 1 pincée de sel et de poivre
- Légumes
- 150 g poivron rouge en julienne
 - 150 g courgette en demi-lunes
 - 100 g carotte en julienne
 - 80 g oignon rouge tranché
 - 2 gousses d'ail (6 g), hachées

- 1 c. à café gingembre râpé (facultatif)
- Sauce
- 2 c. à soupe sauce soja réduite en sel
 - 2 c. à café jus de citron
 - 1 c. à café flocons de chili (facultatif)
 - 1 c. à café miel ou substitut (facultatif)
- Garniture (optionnel)
- 10 g coriandre/persil frais haché
 - 5 g graines de sésame grillées



Cal: ~200 kcal • Prot: ~28 g • Glu: ~10 g • Lip: ~4 g • Fib: ~3 g



52

1. Mariner les fruits de mer : Mélanger crevettes, calamars et pétoncles avec le jus de citron, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Laisser mariner 10 min.
2. Cuisson : Chauffer une grande poêle ou un wok graissé. Saisir les fruits de mer par portions 2-3 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver. Dans la même poêle, faire sauter l'ail, le gingembre et les légumes 4-5 min jusqu'à tendreté.
3. Finaliser le plat : Remettre les fruits de mer dans la poêle. Ajouter sauce soja, jus de citron, flocons de chili et éventuellement un filet de miel ou édulcorant. Bien mélanger.
4. Servir : Dresser chaud, garni de coriandre, persil ou graines de sésame.



Nouilles de Légumes (8 variétés)

Préparation: 10 min | Cuisson: 0 min | Portions: 2-4

Choisissez un légume parmi les options suivantes:

- Courge butternut (~500 g)
- Betterave (~500 g)
- Concombre (~500 g)
- Carotte (~500 g)
- Radis daikon (~500 g)
- Courgette d'été (~500 g)
- Chou-rave (~500 g)
- Courgette (~500 g)

Légumes à spiraler :

- Courge butternut : Utiliser le col pelé, spiraler.
- Betterave : Éplucher, puis spiraler.
- Concombre anglais : Non pelé, en spirales ou julienne.
- Carotte : Brosser ou éplucher, puis spiraler/julienne.
- Radis daikon : Éplucher si besoin, spiraler.
- Courgette (jaune ou verte) : Spiraler ou faire des rubans, pelage facultatif.
- Chou-rave : Éplucher les bords, spiraler.

Modes de cuisson:

- Cru : Parfait pour salades croquantes.
- Blanchi : 30 sec dans l'eau bouillante salée, puis refroidi à l'eau froide.
- Sauté : 1-2 min à feu moyen avec spray cuisson ou un filet d'eau.

Assaisonnement & service

Mélanger avec une sauce (pesto, marinara, tahini...) ou intégrer dans des soupes, bols ou sautés. Garnir d'herbes fraîches, graines ou noix selon les envies.

Cal: ~30 • Prot: 1 g • Glu: 6 g • Lip: 0 g • Fib: 2 g



Dorade au Four

Préparation: 15 min | Cuisson: 25 min | Portions: 2

- 2 dorades entières (environ 300-400 g chacune, nettoyées et écaillées)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron, tranché finement (plus des quartiers pour servir)
- 4 gousses d'ail, tranchées
- 4-5 brins de romarin ou thym frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1/2 tasse de vin blanc sec (facultatif)

1. Préchauffer le four à 200°C. Recouvrir une plaque ou un plat de papier cuisson, ou graisser légèrement.
2. Préparer le poisson: Rincer la dorade, la sécher. Faire 2-3 incisions peu profondes de chaque côté pour une cuisson homogène.
3. Assaisonner et farcir: Frotter l'intérieur et l'extérieur avec huile d'olive, sel, poivre. Farcir la cavité avec des tranches de citron, de l'ail et du romarin ou thym.
4. Disposer: Déposer la dorade sur la plaque. Ajouter des tranches de citron et des herbes autour. Verser un peu de vin blanc (optionnel) pour plus d'humidité.
5. Cuisson: Cuire 20-25 min selon la taille. Le poisson est prêt quand la chair est opaque et se détache facilement.
6. Servir: Transférer sur un plat, garnir de citron frais et d'herbes hachées. Servir chaud.

Cal: 175 kcal ou 200 kcal • Prot: 31,5 g • Lip: 17 g • Glu: 7 g



Poivrons farcis

Préparation: 15 min | **Cuisson: 35 min** | **Portions: 4**

- 4 poivrons de taille moyenne (toutes couleurs)
- 400 g de dinde ou de poulet haché (complètement maigre)
- 1 tasse (environ 150 g) de riz de chou-fleur
- 1 oignon moyen, finement haché
- 1 carotte moyenne, râpée
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse (240 g) de tomates en conserve, sans sucre ni sel ajoutés
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate, sans sucre ajouté
- 1 cuil. à café d'assaisonnement italien
- 1 cuil. à café de paprika fumé
- 2 cuil. à soupe de persil frais, haché (plus extra pour la garniture)
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes, faible en sodium ou maison

1. Préparer les poivrons: Couper les chapeaux, retirer graines et membranes. Rincer, réserver. Garder les chapeaux pour servir de couvercles si souhaité.
2. Faire la garniture: Faire revenir l'oignon, la carotte et l'ail 3-4 min dans une poêle antiadhésive. Ajouter la dinde ou le poulet haché, cuire jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Incorporer le riz de chou-fleur, tomates concassées, concentré de tomate, épices italiennes, paprika, persil, sel, poivre. Cuire 3-5 min jusqu'à légère épaisseur.
3. Farcir: Remplir les poivrons de garniture. Tasser sans trop remplir. Replacer les chapeaux si utilisé.
4. Cuisson: Disposer les poivrons dans une cocotte. Verser du bouillon autour (jusqu'à mi-hauteur). Porter à ébullition, couvrir, mijoter 30-35 min jusqu'à tendreté.
5. Servir: Déposer les poivrons dans les assiettes, arroser d'un peu de bouillon, parsemer de persil.

Poulet Stroganoff

Préparation: 20 min | Cuisson: 25 min | Portions: 4

- 600 g de poitrine de poulet (sans os, sans peau)
- 2 cuil. à soupe de yaourt grec nature sans matière grasse
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 2 oignons moyens (finement tranchés)
- 1,5 tasse de bouillon de poulet sans matières grasses
- 1/2 cuil. à café de poudre d'ail (facultatif)
- Sel et poivre noir (au goût)
- Spray de cuisson (selon besoin)

1. Préparer le poulet : Rincer la poitrine de poulet, sécher, puis couper en tranches fines, puis en lanières.
2. Faire la sauce : Dans une petite casserole, mélanger le yaourt grec, le concentré de tomate et le bouillon. Saler, poivrer, chauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Réserver.
3. Cuire les oignons : Vaporiser une grande poêle antiadhésive de spray cuisson. Faire revenir les oignons émincés 3-4 min à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter le poulet : Incorporer les lanières de poulet, cuire 5-6 min en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
5. Mijoter avec la sauce : Verser la sauce sur le mélange, réduire le feu et mijoter 15-20 min jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement.
6. Servir : Dresser chaud, avec des herbes fraîches. Accompagner de riz de chou-fleur, légumes vapeur ou nouilles de courgettes.



Cal: ~150 kcal • Prot: 26 g • Glu: 4 g • Lip: 1 g • Fib: 1 g

Bol de tofu et brocoli

Préparation: 30 min | Cuisson: 45 min | Portions: 4

Pour les bols :

- 2 tasses de riz de chou-fleur, préparé
- 1 portion de brocoli cuit à l'air ou rôti
- 1 portion de tofu cuit à l'air ou au four (sans huile)
- 50 g de radis daikon ou radis rouge, finement tranché
- 50 g de micro-pousses ou jeunes feuilles de salade
- 1 c. à soupe de graines de sésame (facultatif, 15 g)
- Flocons de piment rouge (facultatif)
- Sel de mer, au goût
- Sauce carotte-gingembre :
 - 3/4 tasse de carottes hachées (120 g)
 - 1/3 à 1/2 tasse d'eau (80 à 120 ml)
 - 2 c. à soupe de vinaigre de riz (30 ml)
 - 2 c. à thé de gingembre frais haché (10 g)
 - 1/4 c. à thé de sel de mer

1. Préparer la vinaigrette : Préchauffer le four à 200°C. Rôtir les carottes hachées sur une plaque recouverte de papier cuisson avec un peu d'eau pendant 20-25 min, jusqu'à tendreté. Mixer avec l'eau, le vinaigre de riz, le gingembre et le sel jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Ajouter de l'eau au besoin. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Composer les bols : Répartir 1/2 tasse de riz de chou-fleur dans chaque bol. Ajouter le brocoli rôti ou cuit à l'air, les cubes de tofu croustillants, les radis tranchés et les micro-pousses ou salade.
3. Assaisonner et servir : Napper les bols de vinaigrette carotte-gingembre. Saupoudrer de graines de sésame, flocons de piment rouge et sel de mer. Servir avec un peu de vinaigrette en plus, si désiré.



Cal: ~180 kcal • Prot: 15 g • Glu: 12 g • Lip: 4 g • Fib: 5 g

Le dîner

47

Poulet braisé à la courge épicée

Préparation: 2 | **Cuisson: 30 min** | **Portions: 10 min**

- 300 g de poitrine de poulet coupée en dés
- 300 g de potiron coupé en dés
- 1 oignon moyen (150 g) coupé en dés
- 2 gousses d'ail (10 g) hachées
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre (5 g)
- 1/2 cuil. à café de paprika en poudre (2 g)
- 1 cuil. à café d'huile d'olive (5 ml)
- 200 ml de bouillon de légumes
- Sel au goût
- Poivre noir au goût
- Romarin frais pour la garniture

1. Saisir le poulet: Faites chauffer une grande poêle à feu moyen et ajoutez l'huile d'olive. Faites revenir le poulet pendant 5-6 min jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez-le dans une assiette.
2. Cuire les légumes: Dans la même poêle, ajoutez l'oignon et l'ail. Faites cuire pendant 2-3 min jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez le potiron, le curcuma et le paprika. Faites cuire pendant 3 min supplémentaires, en remuant de temps en temps.
3. Mijoter: Remettez le poulet dans la poêle et versez le bouillon de légumes. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
4. Finaliser & servir : Découvrir, assaisonner selon goût et laisser réduire 2 min. Servir chaud, garni d'un brin de romarin frais.

Cal: 240 kcal • Prot: 30 g • Glu: 15 g • Lip: 5 g • Fib: 4 g

Spaghetti Shirataki au Thon

Préparation: 5 min | **Cuisson: 10 min** | **Portions: 2**

- 1 paquet de nouilles Shirataki (200 g)
- 2 gousses d'ail (6 g), finement tranchées
- Zeste de 1 citron (5 g)
- 2 boîtes de thon dans l'eau (210 g au total), égoutté
- 1 cuil. à soupe de jus de citron frais (15 ml)
- 2 cuil. à soupe de persil frais (10 g), haché grossièrement
- Sel, au goût
- Poivre noir, au goût

1. Préparer les nouilles : Rincer les nouilles Shirataki à l'eau froide, puis les faire bouillir 1-2 min. Égoutter, sécher soigneusement.
2. Sauter l'ail: Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez légèrement d'huile de cuisson. Ajoutez l'ail tranché et faites sauter pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il devienne parfumé.
3. Cuire les nouilles: Ajoutez les nouilles Shirataki préparées dans la poêle et faites sauter pendant 1 à 2 min, en mélangeant bien.
4. Ajouter les saveurs: Saupoudrez le zeste de citron sur les nouilles et mélangez. Ajoutez le thon égoutté, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre noir. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient combinés et bien réchauffés.
5. Servir : Dresser dans des bols, parsemer de persil frais si désiré, et servir chaud.

Cal: ~120 kcal • Prot: 22 g • Glu: 2 g • Lip: 2 g • Fib: 1 g

58

59

Brochettes de Poulet au Four avec Poivron Doux

Préparation: 10 min + 1 h 30 (marinade) | Cuisson: 20 min | Portions: 3

- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive (facultatif)
- 100 g de miel liquide (facultatif)
- 1/2 - 1 cuil. à café de poivre noir moulu (ajuster selon le goût)
- 80 ml de sauce soja
- 3-4 poitrines de poulet, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
- 2 poivrons doux, coupés en morceaux
- Herbes fraîches, pour la garniture (facultatif)

1. Préparer la marinade: Mélanger ail émincé, sauce soja, poivre noir, huile d'olive (et miel si utilisé).
2. Mariner le poulet: Couper le poulet en morceaux. Les enrober de marinade, couvrir et laisser reposer 30-60 min au frais.
3. Préparer les légumes: Couper les poivrons en morceaux de taille similaire au poulet. Ajouter tomates cerises ou oignons si désiré.
4. Assembler les brochettes: Alternier poulet et légumes sur des brochettes (bois ou métal). Si en bois, les tremper 15-20 min. Badigeonner de marinade.
5. Cuire: Préchauffer le four à 200°C. Placer les brochettes sur une plaque en suspension. Cuire 15-20 min jusqu'à cuisson complète.
6. Servir: Parsemer d'herbes fraîches. Déguster chaud avec un accompagnement ZéroPoint.

Cal: ~250 kcal • Prot: 28 g • Glu: 15 g • Lip: 10 g • Fib: 3 g



Maquereau au four à la moutarde

Préparation: 15 min | Cuisson: 25 min | Portions: 2

- 1 grand maquereau (frais ou congelé)
- 1 cuil. à café de moutarde (douce ou Dijon)
- 1 cuil. à soupe de yaourt grec sans matières grasses
- 1 cuil. à soupe de sauce soja (faible en sodium)
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- Poivre noir au goût
- 40 g d'oignon doux, coupé en demi-lunes

1. Préparer la sauce: Mélanger yaourt grec, moutarde, jus de citron et sauce soja. Remuer jusqu'à consistance lisse. Réserver.
2. Préparer le poisson: Si le maquereau est congelé, le nettoyer encore dur. Retirer tête, queue et entrailles. Bien rincer et enlever la membrane noire.
3. Assaisonner: Une fois décongelé, faire des entailles sur le dos. Couper l'oignon en demi-lunes et les glisser dans les entailles et l'intérieur du poisson. Badigeonner généreusement de sauce.
4. Cuisson: Préchauffer le four à 200°C. Disposer le maquereau sur une plaque ou dans un plat tapissé. Cuire 20-25 min jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit, sans le dessécher.
5. Servir: Transférer dans un plat de service. Accompagner de légumes vapeur, salade verte ou purée de chou-fleur pour un plat 100 % ZéroPoint.

Cal: ~180 kcal • Prot: ~24 g • Glu: ~3 g • Lip: ~8 g • Fib: ~0 g





Paella de Fruits de Mer avec Riz de Chou-Fleur et Légumes

Préparation: 15 min | Cuisson: 30 min | Portions: 4

- 400 g de mélange de fruits de mer (crevettes, moules, calamar, poulpe, et filets de poisson), nettoyé et coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
- 1 petit chou-fleur, râpé ou traité en morceaux de taille riz
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, finement haché
- 1 poivron, coupé en dés
- 1 courgette, coupée en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 boîte (400 g) de tomates en dés
- 1/2 tasse de pois congelés
- 1/2 cuil. à café de paprika
- 1/4 cuil. à café de filaments de safran (ou de curcuma en remplacement)
- 1/2 cuil. à café de paprika fumé (facultatif, pour plus de saveur fumée)
- 1/2 tasse de bouillon de légumes
- Le jus de 1 citron
- Sel et poivre, au goût
- Persil frais, haché pour la garniture
- Quartiers de citron, pour servir

1. Préparer le riz de chou-fleur: Mixer ou râper jusqu'à texture de riz. Réserver.
2. Cuire les légumes: Chauffer 1 c. à café d'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir l'oignon, le poivron et la courgette 5 min. Ajouter l'ail, cuire 1-2 min.
3. Ajouter la base: Incorporer tomates en dés, petits pois, paprika, safran (ou curcuma), paprika fumé. Saler, poivrer. Mijoter 3-4 min.
4. Cuire les fruits de mer: Pousser les légumes d'un côté, ajouter les fruits de mer de l'autre. Cuire 5-7 min jusqu'à cuisson complète. Bien égoutter s'ils étaient congelés.
5. Ajouter le riz: Incorporer le riz de chou-fleur, le bouillon et le jus de citron. Mélanger, couvrir et cuire 8-10 min à feu doux.
6. Servir: Garnir de persil frais. Servir chaud avec quartiers de citron.



Cal: ~350 • Prot: 35 g • Glu: 18 g • Lip: 18 g • Fib: 6 g



Galettes de poulet aux légumes

Préparation: 30 min | Cuisson: 35-40 min | Portions: 20 galettes

- 500 g de poulet haché
- 200 g de brocoli
- 200 g de chou-fleur
- 200 g de courgette (râpée ou finement hachée)
- 100 g de carotte (râpée)
- 120 g d'oignon (1 moyen), finement haché
- 1/2 cuil. à café d'ail en poudre
- 3-5 brins de persil frais, finement hachés
- 3/4 cuil. à café de sel (ou selon goût)
- 1/4 cuil. à café de poivre noir moulu (ou selon goût)
- 1 cuil. à café d'huile d'olive

1. Préparer les légumes: Séparer brocoli et chou-fleur en petits bouquets. Râper la courgette et la carotte, hacher l'oignon.
2. Blanchir: Faire bouillir de l'eau. Blanchir brocoli et chou-fleur 2 min, puis plonger dans de l'eau glacée 2 min. Égoutter soigneusement.
3. Hacher finement: Mixer brocoli, chou-fleur et oignon par étapes jusqu'à texture fine.
4. Préparer la farce: Mélanger dans un grand bol le poulet haché, les légumes, carotte, persil, ail en poudre, sel, poivre et un filet d'huile d'olive. Laisser reposer 10 min.
5. Former et cuire: Préchauffer le four à 180°C. Tapisser une plaque de papier cuisson légèrement graissé. Former env. 20 galettes, disposer sur la plaque, verser 50 ml d'eau autour. Cuire 35-40 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Servir: Déguster chaud avec des légumes vapeur, salade ou sauce légère.

Cal: 60 • Prot: 8 g • Glu: 3 g • Lip: 2 g • Fib: 1 g





64

Lasagnes sans pâtes à la dinde et courgettes

Préparation: 20 min | Cuisson: 35 min | Portions: 4

Courgettes

- 2 courgettes moyennes (400 g), tranchées dans la longueur
 - 1/2 c. à thé de sel
- ### Dinde hachée
- 300 g de dinde (ou poulet) hachée
 - 1 petit oignon (100 g), finement coupé
 - 1 gousse d'ail (5 g), hachée
 - 1 c. à thé de paprika fumé
 - 1 c. à thé de cumin moulu
 - 1/2 c. à thé de thym séché
 - 1/2 c. à thé de sel
 - 1/4 c. à thé de poivre noir
 - 1/2 c. à thé de flocons de

chili (facultatif)

Légumes

- 1 poivron rouge (150 g), en dés
- 1 carotte (100 g), râpée
- 2 tomates moyennes (240 g), en dés

Autres

- 1 gousse d'ail (5 g), hachée
 - 1 c. à thé d'origan séché
 - 1 c. à thé d'huile d'olive
 - Sel et poivre
- ### Autres
- 200 ml de jus de tomate non sucré
 - Persil frais ou basilic haché (garniture)

1. Préparer les courgettes: Disposer les tranches sur du papier absorbant, saupoudrer de sel et laisser reposer 10 min. Tamponner pour retirer l'humidité.
2. Cuire la dinde: Faire revenir la dinde hachée avec l'oignon et l'ail dans une poêle. Cuire 5 min, ajouter paprika, cumin, thym, sel, poivre, chili. Cuire encore 3 min. Réserver.
3. Cuire les légumes: Dans la même poêle, chauffer un peu d'huile. Sauter poivron, carotte, ail, tomates 7-8 min. Assaisonner d'origan, sel, poivre. Réserver.
4. Assembler: Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat, superposer courgettes, mélange de dinde, légumes. Répéter les couches et finir par des courgettes.
5. Cuisson: Verser le jus de tomate, couvrir de papier alu. Cuire 25 min, retirer l'alu et cuire encore 10 min pour dorer.
6. Servir: Laisser reposer 5 min avant de couper. Garnir de persil ou basilic.

Bar rôti au four avec haricots verts

Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Portions: 2

- 2 filets de bar (environ 150-200 g chacun)
- 200 g de haricots verts
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 citron, coupé en quartiers
- 2 cuil. à soupe de persil frais, haché
- 1/2 cuil. à café de sel (à ajuster selon goût)
- 1/4 cuil. à café de poivre noir moulu (à ajuster selon goût)
- 1/4 cuil. à café de paprika (optionnel, pour plus de saveur)
- Spray de cuisson (pour graisser la plaque de cuisson)

1. Cuire le bar : Préchauffer le four à 180°C. Déposer les filets de bar sur une plaque graissée, arroser d'1 cuil. à soupe d'huile d'olive, assaisonner (sel, poivre, paprika), presser le jus d'un demi-citron et disposer les quartiers restants autour. Cuire 20-25 min en arrosant à mi-cuisson avec le jus.
2. Préparer les haricots : Pendant ce temps, faire chauffer l'huile restante dans une poêle. Faire revenir l'ail 30 sec, puis ajouter les haricots verts. Sauter 5-7 min jusqu'à tendreté croquante. Saler, poivrer.
3. Servir : Dresser le poisson et les haricots dans les assiettes. Parsemer de persil haché et arroser d'un filet de citron frais.

Cal: 350 • Prot: 35 g • Glu: 12 g • Lip: 18 g • Fib: 4 g



65

Poivrons ou Courgettes Farcies avec Chimichurri

Préparation: 15 min | Cuisson: 30 min | Portions: 4

Légumes farcis

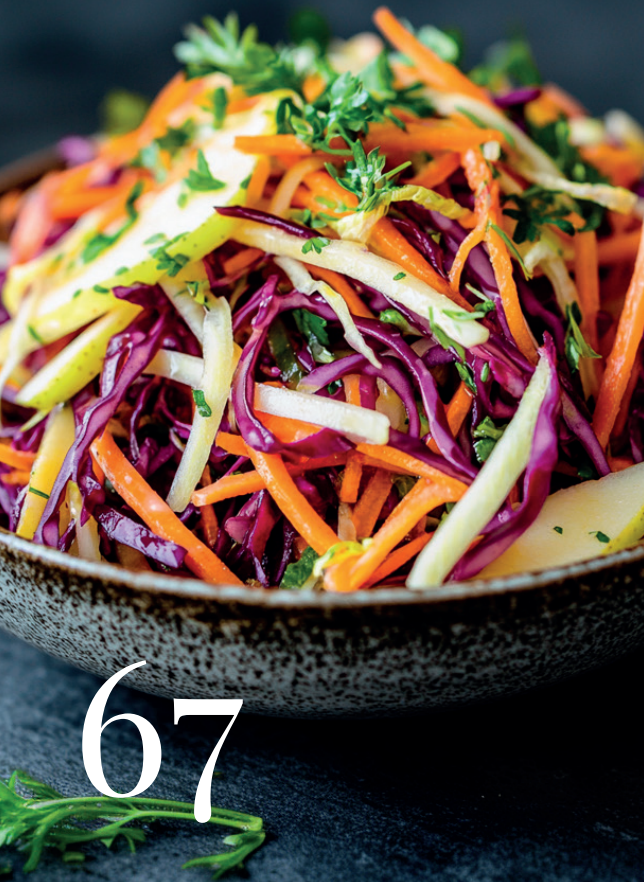
- 2 gros poivrons ou 2 courgettes moyennes, coupés en deux et évidés
- 1 1/2 tasse (environ 250 g) de pois chiches cuits, rincés
- Spray de cuisson ou un filet d'huile d'olive
- Sel et poivre noir, au goût
- Sauce chimichurri
- 1 tasse de persil frais haché
- 1/4 tasse de coriandre hachée (optionnel)
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge ou jus de citron
- 1/4 cuil. à café de flocons de piment rouge (optionnel)
- Sel et poivre noir, au goût
- Garniture (facultative)
- Tomates cerises tranchées ou concombre en dés

1. Préparer les légumes: Préchauffer le four à 200°C. Déposer les moitiés de poivrons ou courgettes sur une plaque avec papier cuisson. Vaporiser légèrement d'huile et assaisonner de sel, poivre.
2. Rôtir: Cuire 15-20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais gardent leur forme.
3. Préparer les pois chiches: Écraser grossièrement la moitié. Mélanger avec les pois restants, saler et poivrer.
4. Faire le chimichurri: Mélanger persil, coriandre (optionnel), ail, vinaigre ou citron, flocons de piment, sel et poivre. Ajuster selon goût.
5. Farcir: Remplir les légumes rôtis du mélange de pois chiches.
6. Dernière cuisson: Remettre au four 10 min.
7. Assaisonner: Napper de sauce chimichurri.
8. Servir: Garnir de tomates cerises ou concombre en dés. Servir chaud ou tiède.

Cal: ~150 • Prot: ~8 g • Glu: ~22 g • Lip: ~4 g • Fib: ~6 g



66



Salade détox

Préparation: 4 | **Cuisson: 0 min** | **Portions: 10 min**

- 300 g de chou blanc, finement râpé
- 100 g de betterave crue, râpée ou en julienne
- 100 g de carotte, râpée ou en julienne
- Jus de 1 citron
- 1 pomme, râpée
- 1 gousse d'ail, finement hachée (facultatif)
- Herbes fraîches (persil, aneth, ou coriandre), hachées (facultatif)
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Préparer les légumes: Râpez finement le chou. Râpez ou coupez la betterave et la carotte en julienne. Râpez la pomme pour une touche de douceur naturelle.
2. Mélanger les ingrédients: Dans un grand bol, combinez le chou, la betterave et la carotte. Massez légèrement les légumes avec vos mains pour les attendrir et libérer leurs jus.
3. Ajouter de la saveur: Arrosez de jus de citron frais. (Facultatif) Ajoutez la pomme râpée, l'ail haché et les herbes coupées pour plus de profondeur de saveur.
4. Assaisonner et servir: Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre noir selon votre goût. Mélangez bien et servez immédiatement, ou laissez reposer 10-15 min pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Cal: ~70 • Prot: ~2 g • Glu: ~16 g • Lip: ~0 g • Fib: ~5 g

67



Crevettes au Coriandre et Citron Vert

Préparation: 5 min | **Cuisson: 5 min** | **Portions: 4**

- 700 g de crevettes jumbo, pelées et déveinées
- 1/4 cuil. à café de cumin moulu
- 1/8 cuil. à café de cumin moulu
- Sel kasher, au goût
- Poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 1 cuil. à café d'huile d'olive extra vierge
- 5 gousses d'ail, écrasées
- 2 cuil. à soupe de jus de lime (30 ml), provenant d'une lime moyenne
- 3-4 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée

1. Nettoyer et assaisonner les crevettes: Enlevez la coquille des crevettes en partant des pattes, puis déveinez en pratiquant une coupure légère sur le dos et en retirant le fil noir. Assaisonnez uniformément les crevettes de cumin, de sel et de poivre.
2. Cuisson par lots : Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter 1/2 c. à café d'huile et cuire la moitié des crevettes 2 min sans remuer, puis retourner et cuire encore 1 min. Réserver.
3. Terminer la cuisson : Répéter avec le reste des crevettes et d'huile. Ajouter l'ail en fin de cuisson, mélanger doucement jusqu'à ce qu'elles soient opaques.
4. Assembler et servir : Remettre les premières crevettes dans la poêle, arroser de jus de lime, parsemer de coriandre fraîche, mélanger et servir.

Cal: 140 • Prot: 26 g • Glu: 2 g • Lip: 3 g • Fib: 0 g • Sodium: 310 mg

Légumes Rôtis et Bouchées de Calmars

Préparation: 15 min | Cuisson: 25 min | Portions: 4

Légumes rôtis

- 1 courgette moyenne, en cubes
- 1 poivron (rouge, jaune ou orange), en carrés de 2,5 cm
- 1 1/2 tasse de citrouille, pelée et en cubes (env. 2,5 cm)
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- Sel, poivre noir, au goût
- Spray de cuisson ou filet d'huile d'olive

Calmars sautés

- 300 g d'anneaux ou de lanières de calmar nettoyés
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de persil frais haché
- Pincée de flocons de chili (facultatif)

1. Rôtir les légumes: Préchauffer le four à 200°C. Étaler courgettes, poivrons et cubes de citrouille sur une plaque avec papier cuisson. Vaporiser légèrement, assaisonner avec paprika fumé, ail en poudre, sel, poivre. Mélanger. Rôtir 20-25 min, en remuant à mi-cuisson.
2. Cuire les calmars: Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Vaporiser légèrement. Faire revenir l'ail 30 sec. Ajouter les anneaux de calmar, cuire 2-3 min jusqu'à ce qu'ils deviennent opaques. Ajouter zeste et jus de citron, flocons de chili, sel, poivre. Cuire encore 30 sec. Parsemer de persil frais.
3. Assembler: Transférer les légumes rôtis dans un grand plat. Ajouter les calmars, mélanger délicatement. Servir chaud, avec persil ou un filet de citron.

Cal: ~190 • Prot: ~20 g • Glu: ~12 g • Lip: ~5 g • Fib: ~3 g



69

Saumon au four et sauce aux herbes

Préparation: 10 min | Cuisson: 15 min | Portions: 4

Pour le saumon :

- 1,5 kg de filet de saumon
- Sel, au goût
- 2 à 3 c. à thé d'huile d'olive ou spray de cuisson

Pour la sauce :

- 1/3 tasse (80 g) de compote de pommes sans sucre (ou 1 à 2 c. à thé d'érythritol)
- 1/3 tasse (80 g) de moutarde de Dijon
- 3 à 4 gousses d'ail (15 g), finement hachées
- 1 1/2 c. à soupe (20 ml) de jus de citron
- 2 1/2 c. à soupe (40 ml) de yaourt grec 0 % MG (ou 20 ml d'huile d'olive)
- 2 c. à soupe (10 g) d'aneth frais, haché
- 1 c. à thé de thym séché
- 1 c. à thé d'origan séché (facultatif)

1. Préchauffer le four à 200°C. Tapiser une plaque de papier aluminium + parchemin.
2. Préparer le saumon: Rincer et sécher les filets. Badigeonner légèrement d'huile d'olive ou vaporiser. Saler.
3. Préparer la sauce: Mélanger compote de pommes, moutarde, ail, jus de citron, yaourt grec, aneth, thym, origan et une pincée de sel jusqu'à texture lisse.
4. Assembler: Déposer les filets sur la plaque. Les napper généreusement de sauce.
5. Cuisson: Enfournier 10-15 min selon l'épaisseur, jusqu'à ce que le saumon soit cuit mais moelleux. Si besoin, laisser reposer 2-3 min hors du four pour finir la cuisson.
6. Servir: Garnir d'aneth ou de persil frais. Déguster chaud avec légumes vapeur ou salade verte.

Cal: ~240 • Prot: 35 g • Glu: 4 g • Lip: 10 g • Fib: 0 g



70



Beignets de courgette avec sauce au yaourt

Préparation: 10 min | Cuisson: 15 min | Portions: 2-3

Pour les fritters:

- 2 courgettes moyennes (300 g), râpées
- 1 gousse d'ail (5 g), émincée
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de farine de pois chiche (20 g)
- Sel au goût
- Poivre noir au goût
- 1 c. à thé de spray d'huile d'olive (pour la cuisson)

Pour la sauce au yaourt:

- 100 ml de yaourt grec 0%
- 1 c. à thé de jus de citron (5 ml)
- Aneth séché au goût

1. Préparer les courgettes: Râper, saler et laisser reposer 5 min. Essorer l'excès d'eau avec les mains ou un torchon.
2. Faire la pâte: Mélanger courgettes, ail, œuf, farine de pois chiche, sel et poivre jusqu'à consistance homogène.
3. Cuisson: Chauffer une poêle avec un spray d'huile. Former des petits fritters à la cuillère. Cuire 2-3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fermes.
4. Préparer la sauce: Mélanger le yaourt grec, jus de citron et aneth séché jusqu'à consistance lisse.
5. Servir: Disposer les fritters dans une assiette. Napper de sauce ou servir à part.

Cal: 160 • Prot: 9 g • Glu: 10 g • Lip: 6 g • Fib: 2 g



Poulet sauce Buffalo

Préparation: 5 min | Cuisson: 4-6 heures | Portions: 6

- 4 (115 g) poitrines de poulet désossées et sans peau
- 1/2 tasse (120 ml) de sauce Buffalo Frank's
- 1/2 paquet (14 g) de mélange de dressing et assaisonnement Ranch Hidden Valley Original
- 1/2 tasse (120 g) de yaourt grec nature sans matière grasse

1. Combiner les ingrédients dans la mijoteuse: Placez les poitrines de poulet dans la mijoteuse. Ajoutez la sauce Buffalo et le mélange d'assaisonnement Ranch. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 4-6 heures.
2. Effilocheur le poulet et ajouter le yaourt: Après la cuisson, effilochez le poulet avec deux fourchettes directement dans la mijoteuse. Ajoutez le yaourt grec et mélangez bien. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 30 min supplémentaires.
3. Servir et garnir: Transférez dans un plat de service, si désiré. Garnissez avec de la sauce Buffalo supplémentaire ou des oignons verts tranchés. Servez avec des bâtonnets de céleri, des bâtonnets de carottes, ou d'autres dips.

Cal: 92 • Prot: 15 g • Glu: 2 g • Lip: 2 g • Sodium: 273 mg





73

Smoothie Vert Tropical

Préparation: 5 min | **Cuisson: 0 min (pas de cuisson nécessaire)** | **Portions: 1**

- 1 tasse d'épinards frais
- 1 tasse d'eau de coco non sucrée
- 1/2 tasse de morceaux d'ananas
- 1/2 banane
- 1/2 tasse de morceaux de mangue
- Cubes de glace

1. Placer les ingrédients:
Placez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer:
Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servir:
Versez dans un verre et servez bien frais.



Smoothie au kaki et au potiron

Préparation: 10 min | **Cuisson: 15 min** | **Portions: 2-3**

- 2 kakis
- 150 g de chair de courge
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 500 ml de jus d'orange
- Vanilline, au goût
- Menthe, pour la garniture

1. Préparer la purée de courge: Coupez la courge en morceaux, faites-la mijoter avec 2 à 3 cuil. à soupe de jus d'orange pendant 15 min jusqu'à ce qu'elle devienne tendre, puis écrasez-la.
2. Préparer le kaki: Pelez les kakis, retirez les graines et hachez la chair.
3. Mixer: Ajoutez le kaki, la purée de courge, le jus d'orange, le jus de citron et la vanilline dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Réfrigérer et servir: Réfrigérez pendant 30 min. Garnissez de menthe et dégustez !

Cal: 36 • Prot: 1 g • Glu: 9 g • Lip: 0 g • Fib: 3 g



74

Smoothie Fraise Mangue

Préparation: 5 min | **Cuisson: 0 min** | **Portions: 2**

- 1 tasse (150 g) de fraises, équeutées
- 1/2 tasse (75 g) de morceaux de mangue
- 1 tasse (240 ml) d'eau ou d'eau de coco non sucrée
- 4-5 glaçons

1. Mélanger les ingrédients: Ajoutez les fraises, les morceaux de mangue, l'eau ou l'eau de coco et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixez à haute vitesse jusqu'à ce que la texture soit lisse et crémeuse.
3. Servir: Versez dans des verres et servez immédiatement.

Cal: ~70 • Prot: ~1 g • Glu: ~18 g • Lip: 0 g • Fib: ~3 g



75

Smoothie à la carotte et au céleri

Préparation: 2-3 | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 10 min**

- 2-3 branches de céleri
- 1 carotte moyenne
- 1 orange (pour le jus)
- 1 cuil. à soupe de miel (ajuster au goût)

1. Préparer les légumes: Râper finement la carotte. Trancher finement le céleri, feuilles tendres incluses si souhaité.
2. Mixer: Mettre carotte et céleri dans un blender. Mixer jusqu'à obtention d'une purée épaisse.
3. Ajouter le liquide: Presser le jus d'orange et l'ajouter au blender avec le miel. Mixer de nouveau jusqu'à texture lisse.
4. Ajuster et servir: Goûter et sucrer selon le besoin. Servir frais dans un verre ou une moitié d'orange évidée pour une touche originale.

Cal: 22 • Prot: 1 g • Glu: 6 g • Lip: 0 g • Fib: 2 g

Smoothie Détox Vert

Préparation: 5 min | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 2**

- 1 tasse de feuilles de kale (30 g), tassées
- 1 tasse d'épinards frais (30 g), tassés
- 1 branche de céleri (environ 40 g), hachée
- 1/2 concombre, tranché (environ 50 g)
- 1 pomme verte, épépinée et coupée (environ 150 g)
- Jus de 1 citron (environ 30 ml)
- 4-5 glaçons

1. Combiner les ingrédients: Ajouter le kale, les épinards, le céleri, le concombre, la pomme, le jus de citron et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.
3. Servir: Verser dans des verres et déguster immédiatement.

Cal: ~65 • Prot: ~2 g • Glu: ~14 g • Lip: 0 g • Fib: ~4 g

Smoothie Céleri, Pomme et Kiwi

Préparation: 10 min | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 2**

- 1 Kiwi, pelé et coupé en dés (90 g)
- 30 g de céleri, coupé en tranches
- 100 g de pomme, épépinée et coupée en dés (peau optionnelle)
- 10 g de feuilles de laitue, hachées
- 5 g de persil frais, finement haché
- Miel (optionnel): selon le goût
- 100 ml d'eau minérale plate (ajuster à la consistance désirée)

1. Préparer les ingrédients: Couper la pomme et le kiwi en cubes. Trancher le céleri. Hacher laitue et persil.
2. Mixer les fruits: Mettre pomme et kiwi dans un blender, mixer jusqu'à consistance lisse.
3. Ajouter les légumes: Ajouter céleri, laitue, persil. Mixer jusqu'à texture crémeuse.
4. Ajuster: Verser un peu d'eau minérale selon la texture souhaitée, mixer brièvement.
5. Sucrez (optionnel): Goûter, ajouter du miel si besoin, re-mixer.
6. Servir: Verser dans deux verres. Déguster aussitôt.

Cal: 26 kcal • Prot: 0,6 g • Glu: 6 g • Lip: 0,1 g • Fib: 1,5 g



78

Smoothie au kaki, banane et orange

Préparation: 10 min | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 1-2**

- 1 kaki
- 1 Banane
- 1 Orange (pour le jus)
- Une pincée de cannelle moulue
- Feuilles de menthe (facultatif) pour la garniture

1. Préparer les ingrédients: Couper la banane. Peler le kaki, retirer les graines si besoin. Presser le jus d'orange.
2. Mixer: Mettre kaki, banane, jus d'orange et une pincée de cannelle dans un blender.
3. Mixer jusqu'à lisse: Mixer à haute vitesse jusqu'à texture lisse et crémeuse.
4. Servir: Verser dans un verre, ajouter des feuilles de menthe si souhaité. Déguster aussitôt.

Cal: 63 • Prot: 1 g • Glu: 15 g • Lip: 0 g • Fib: 3 g



79



Smoothie aux baies gourmand

Préparation: 5 min | Cuisson: Aucun | Portions: 2

- 1 tasse de Fraises (150 g)
- 1/2 tasse de Framboises (75 g)
- 1/2 tasse de Myrtilles (75 g)
- 1/2 tasse de Mûres (75 g)
- 1 tasse de Lait d'amande non sucré ou eau (240 ml)
- 3-4 glaçons

1. Mélanger les Ingrédients: Mettre les fraises, les framboises, les myrtilles, les mûres, le lait d'amande (ou l'eau) et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servir: Verser dans des verres et servir immédiatement, bien frais.

Cal: ~70 • Prot: ~1 g • Glu: ~18 g • Lip: 0 g • Fib: ~4 g



Smoothie rafraîchissant concombre et melon

Préparation: 5 min | Cuisson: Aucun | Portions: 2

- 1 tasse de melon miel, coupé en dés
- 1 concombre, pelé et haché
- Quelques feuilles de menthe fraîches
- Le jus de 1/2 citron
- 1 tasse d'eau
- Glaçons

1. Mélanger les Ingrédients: Ajoutez le melon miel, le concombre, les feuilles de menthe, le jus de citron, l'eau et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servir: Verser dans des verres et servir immédiatement, bien frais.

Cal: ~60 • Prot: ~1 g • Glu: ~15 g • Lip: 0 g • Fib: ~2 g

**Congelez n'importe
quel smoothie et
obtenez un popsicle.**



82



Préparation: 5 min | Cuisson: Aucun | Portions: 2

- 1 orange, pelée et segmentée
- 1/2 pamplemousse, pelé
- 1 tasse de thé vert froid
- 1 tasse d'épinards bébé
- Glaçons



1. Mélanger les Ingrédients:

Ajoutez l'orange, le pamplemousse, le thé vert froid, les épinards bébé et les glaçons dans un blender.

2. Mixer:

Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

3. Servir:

Verser dans des verres et servir immédiatement, bien frais.

Smoothie aux pommes épicées

Préparation: 5 min | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 2**

- 1 pomme moyenne, évidée et tranchée
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- Glaçons

1. Mélanger les Ingrédients: Ajoutez la pomme tranchée, la cannelle, le lait d'amande et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servir: Verser dans des verres et servir immédiatement.

Cal: ~60 • Prot: ~1 g • Glu: ~15 g • Lip: 0 g • Fib: ~3 g



83

Smoothie ananas et gingembre

Préparation: 5 min | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 2**

- 1 tasse de morceaux d'ananas
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 tasse de thé vert froid ou d'eau
- Glaçons

1. Mélanger les Ingrédients: Ajoutez les morceaux d'ananas, le gingembre râpé, le thé vert froid (ou l'eau) et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servir: Verser dans des verres et servir immédiatement bien frais.

Cal: ~50 • Prot: ~0,5 g • Glu: ~13 g • Lip: 0 g • Fib: ~2 g



84



Smoothie aux Baies et Agrumes

Préparation: 2 | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 5 min**

- 1/2 tasse de fraises
- 1/2 tasse de framboises
- 1 orange, pelée
- 1 tasse d'eau ou de lait d'amande non sucré
- Glaçons

1. Mélanger les Ingrédients: Ajoutez les fraises, les framboises, l'orange, l'eau ou le lait d'amande, et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servir: Verser dans des verres et déguster immédiatement.

Cal: ~80 • Prot: ~1 g • Glu: ~19 g • Lip: 0 g • Fib: ~4 g

Smoothie tropical à la papaye et aux épinards

Préparation: 5 min | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 2**

- 1/2 tasse de morceaux de papaye
- 1 tasse d'épinards frais
- 1/2 tasse de morceaux d'ananas
- 1 tasse d'eau de coco non sucrée
- Glaçons

1. Mélanger les Ingrédients: Ajoutez la papaye, les épinards, l'ananas, l'eau de coco et les glaçons dans un blender.
2. Mixer: Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servir: Verser dans des verres et déguster immédiatement.

Cal: ~70 • Prot: ~1 g • Glu: ~17 g • Lip: 0 g • Fib: ~2 g

86



Salade de fruits au melon et à la menthe

Préparation: 20 min | **Cuisson: Aucun** | **Portions: 4**

- 1 petit cantaloup (~2.5 kg)
- 1 petit melon miel (~2.5 kg)
- 1 petit pastèque sans graines (~2.5 kg)
- 300 g de myrtilles (1 barquette)
- 45 ml de jus de citron (3 cuil. à soupe, jus de 1 citron)
- 120 ml de sirop d'érable (½ tasse, ou remplacer par du miel)
- 20 feuilles de menthe fraîche (de 3 tiges)

1. Préparer les melons: Couper en deux, retirer les graines.
2. Former les boules: Utiliser une cuillère à melon (ou biscuit) pour faire des boules. Couper les sections utilisées pour accéder à la chair fraîche, transférer les boules dans un grand bol.
3. Ajouter les myrtilles: Les incorporer au melon.
4. Préparer la sauce: Fouetter jus de citron et sirop d'érable dans un petit bol.
5. Mélanger: Verser la sauce sur les fruits, mélanger délicatement. Laisser reposer 5 min.
6. Ajouter la menthe: Hacher la moitié des feuilles et les mélanger. Utiliser le reste pour décorer.

Cal: ~150 kcal • Prot: 1 g • Glu: 37 g • Lip: 0.5 g • Fib: 2 g



Glace mangue et yaourt grec

Préparation: 10 min | **Cuisson: 10 min (temps de congélation de 3 heures)** | **Portions: 1**

- 1 mangue mûre
- 1 tasse de yaourt grec (0% de matières grasses)
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille

1. Préparer la Mangue: Peler la mangue et la couper en morceaux.
2. Mélanger les Ingrédients: Ajouter la mangue, le yaourt et l'extrait de vanille dans un mixeur. Mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
3. Congeler le Mélange: Verser le mélange dans des moules à glace ou un contenant plat. Congeler pendant 3 heures.
4. Servir: Servir en tranchant le 'plombir' en morceaux.

Cal: 80 kcal • Prot: 4 g • Glu: 16 g • Lip: 0 g





Cheesecake à la tarte au potiron

Préparation: 10 min | Cuisson: 1 heure | Portions: 2

Pour la couche à la citrouille

- 1 boîte de purée de citrouille (ou maison)
- 3 œufs moyens
- 1/3 tasse de lait d'amande non sucré (ou autre lait)
- 1/4 tasse de sucre complet ou sucre de coco
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 2 c. à café d'épices pour tarte à la citrouille (ou cannelle, muscade, gingembre)
- 1/4 c. à café de sel

Pour la couche cheesecake

- 1 tasse de yaourt grec 0 %
- 2 œufs moyens
- 1 c. à soupe de fécule de maïs (remplace un pudding instantané sans sucre)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1/4 tasse de sucre complet ou sucre de coco

1. Préchauffer le four à 190°C. Vaporiser un moule à tarte (23 cm) avec du spray antiadhésif.
2. Mélange citrouille: Dans un bol, fouetter purée de citrouille, œufs, lait d'amande, édulcorant, vanille, épices et sel jusqu'à texture lisse.
3. Mélange cheesecake: Dans un autre bol, mélanger yaourt grec, œufs, pudding cheesecake, vanille et édulcorant jusqu'à texture crémeuse.
4. Assembler: Verser la base citrouille dans le moule. Déposer des cuillerées de mélange cheesecake dessus, puis marbrer délicatement avec un couteau.
5. Cuisson: Cuire env. 50 min, jusqu'à ce que le centre soit pris et qu'un couteau en ressorte propre.
6. Refroidir: Laisser refroidir à température ambiante, puis réfrigérer 2 h minimum avant de servir.

Cal: ~120 kcal • Prot: ~8 g • Glu: ~12 g • Lip: ~2 g • Fib: ~2 g



Pudding de chia à la mangue et au yaourt grec

Préparation: 10 min | Cuisson: 10 min (plus 4 heures de refroidissement) | Portions: 2

Base de Chia:

- 2 cuil. à soupe de graines de chia
- 1/2 tasse d'eau ou de lait d'amande non sucré

Couche de Yaourt Grec:

- 1 tasse de yaourt grec nature sans matières grasses (non sucré)
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille (facultatif)

Purée de Mangue:

- 1 mangue mûre, pelée et coupée en dés
- 1 cuil. à soupe de jus de lime

1. Préparer la base: Mélanger graines de chia et eau (ou lait d'amande). Remuer pour éviter les grumeaux. Couvrir et réfrigérer 4 h ou toute la nuit jusqu'à texture gélatineuse.
2. Faire la purée: Mixer la mangue en dés avec le jus de lime jusqu'à consistance lisse. Réserver.
3. Monter le pudding: Dans un verre, verser une couche de chia, puis une couche de yaourt grec, et enfin la purée de mangue.
4. Servir: Répéter les couches si souhaité. Garnir de mangue fraîche, graines de chia ou menthe.

Cal: 210 kcal • Prot: 18 g • Glu: 22 g • Fib: 5 g • Sucre: 14 g • Lip: 3 g





Pommes au four

Préparation: 10 min | **Cuisson: 30-40 min** | **Portions: 2**

- 4 pommes moyennes
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 2 cuil. à soupe de raisins secs ou de dattes hachées (facultatif)
- 2 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1/4 tasse d'eau ou de jus de pomme non sucré



1. Préchauffer le Four:

Préchauffez votre four à 190°C (375°F).

2. Préparer les Pommes:

Lavez soigneusement les pommes. Évidez les pommes, en laissant la base intacte pour retenir la garniture.

Faire la Garniture (Facultatif):

Dans un petit bol, mélangez les raisins secs (ou les dattes hachées), la cannelle et l'extrait de vanille.

3. Garnir les Pommes:

Placez la garniture dans le cœur évidé de chaque pomme.

4. Cuire:

Placez les pommes dans un plat de cuisson. Versez l'eau ou le jus de pomme dans le fond du plat. Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire pendant 25-30 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Finir la Cuisson (Facultatif):

Retirez le papier d'aluminium et faites cuire pendant 5 à 10 min supplémentaires pour caraméliser légèrement le dessus.

5. Servir:

Laissez les pommes refroidir légèrement avant de les servir.

Gelée gourmande au cacao

Préparation: 10 min | **Cuisson: 10 min (plus 2 heures de refroidissement)** | **Portions: 4**

- 1 cuil. à soupe d'agar-agar
- 1 tasse (240 ml) d'eau
- 1 1/2 tasse (360 ml) de yaourt grec dilué
- 1/3 tasse (30 g) de poudre de cacao non sucrée

1. Préparer l'agar-agar: Mélanger agar-agar et eau dans une petite casserole. Laisser gonfler quelques min.
2. Cuire la gelée: Porter à ébullition en remuant pour dissoudre l'agar-agar. Réduire le feu, ajouter le cacao en poudre. Mélanger jusqu'à texture lisse, puis incorporer le yaourt grec dilué. Cuire encore 2-3 min en remuant.
3. Verser: Retirer du feu. Verser dans des moules ou petits ramequins. Laisser refroidir, puis réfrigérer 2 h jusqu'à prise complète.
4. Servir: Décorer de baies, menthe ou copeaux de chocolat avant de déguster.

Cal: 75 kcal • Prot: 7 g • Glu: 6 g • Fib: 2 g • Sucre: 3 g • Lip: 2 g



Gâteau moelleux pomme et cacao

Préparation: 10 min | **Cuisson: 35-40 min** | **Portions: 2**

- 4 pommes
- 4 œufs
- 1 tasse (70 g) de poudre de cacao non sucrée
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 3 cuil. à soupe de yaourt grec (ou 3 cuil. à soupe d'huile de coco)

1. Préchauffer le Four: Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Préparer les Pommes: Évider et couper les pommes en petits morceaux, ou les râper pour une texture plus fine.
3. Fouetter les Œufs: Dans un grand bol, fouetter les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
4. Mélanger la Pâte: Ajouter la poudre de cacao, la levure chimique et le yaourt grec dans les œufs. Bien mélanger. Ajouter les morceaux ou les pommes râpées et les intégrer uniformément.
5. Cuisson du Gâteau: Verser la pâte dans un moule à gâteau graissé. Cuire pendant 35-40 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
6. Laisser Refroidir et Servir: Laisser refroidir avant de servir.

Cal: 110 kcal • Prot: 6 g • Glu: 12 g • Fib: 4 g • Sucre: 8 g • Lip: 3 g





94

Brownie au chocolat léger

Préparation: 12 Brownies | **Cuisson: 40 min** | **Portions: 10 min**

- 4 bananes mûres
- 4 œufs
- 60g (1/2 tasse) de poudre de cacao non sucrée
- 10g (2 cuil. à café) de levure chimique

1. Préchauffer le four à 180°C. Tapisser un moule de papier cuisson.
2. Préparer la pâte: Casser les œufs dans un bol, ajouter cacao et levure. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Ajouter les bananes: Placer les bananes entières dans le moule.
4. Mélanger: Verser la pâte sur les bananes, les écraser directement dans le mélange en laissant quelques morceaux.
5. Cuisson: Enfourner 40 min, jusqu'à ce que le centre soit pris.
6. Refroidir: Laisser reposer 10 min avant de découper et servir.

Cal: 70 kcal • Prot: 3 g • Glu: 10 g • Fib: 2 g • Sucre: 6 g • Lip: 2 g



95

Muffins au potiron

Préparation: 10 min | **Cuisson: 18-20 min** | **Portions: 2**

Ingrédients Humides:

- 1 tasse de purée de citrouille en conserve
- 2 gros œufs
- 1/2 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 cuil. à thé d'extrait de vanille
- 1 cuil. à thé de vinaigre de cidre de pomme

Ingrédients Secs:

- 1 tasse de farine de pois chiche
- 1 tasse de farine de blé entier
- 1 cuil. à thé de levure chimique
- 1/2 cuil. à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuil. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
- 1/2 cuil. à thé de sel de mer

1. Préchauffer le four à 175°C. Tapisser un moule à muffins (12 cavités) avec des caissettes ou le graisser légèrement.
2. Ingrédients humides: Fouetter la purée de citrouille, les œufs, la compote, le sirop d'érable, le lait d'amande, la vanille et le vinaigre de cidre jusqu'à consistance lisse.
3. Ingrédients secs: Dans un autre bol, tamiser farine de pois chiche, farine de blé, levure, bicarbonate, épices et sel.
4. Préparer la pâte: Incorporer les ingrédients secs au mélange humide. Mélanger doucement sans trop travailler la pâte.
5. Remplir les moules: Répartir la pâte dans les 12 cavités, aux 2/3.
6. Cuisson: Cuire 18-20 min jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
7. Refroidir: Laisser tiédir 10 min dans le moule, puis transférer sur une grille.

Cal: 130 kcal • Prot: 4 g • Glu: 25 g • Lip: 2 g

Gâteau aux carottes et au chocolat

Préparation: 10 min | Cuisson: 25-30 min | Portions: 2

- 3 œufs
- 10 g (2 cuil. à thé) de levure chimique
- Sucrant au goût (optionnel)
- 200 g de carottes
- 90 g (1/2 tasse) de pois chiches rôtis
- 30 g (1/4 tasse) de poudre de cacao non sucrée

1. Préchauffer le four à 180°C. Tapisser un moule à gâteau de papier cuisson.
2. Préparer la base: Fouetter œufs et levure dans un grand bol.
3. Ajouter les carottes: Éplucher, râper finement et incorporer au mélange.
4. Préparer les pois chiches: Les rôtir jusqu'à ce qu'ils soient croquants, laisser refroidir puis mixer en farine. Ajouter à la pâte.
5. Incorporer le cacao: Ajouter cacao, sucrant au goût, et copeaux de coco (optionnel).
6. Mélanger: Bien remuer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
7. Cuisson: Verser dans le moule, cuire 25-30 min, jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre.
8. Refroidir et servir: Laisser tiédir 10 min, démouler sur une grille. Servir nature ou avec cacao ou yaourt grec.

Cal: 110 kcal • Prot: 6 g • Glu: 12 g • Fib: 3 g • Sucre: 5 g • Lip: 3 g



Cookies moelleux au potiron

Préparation: 10 min | Cuisson: 12-15 min | Portions: 12

- 1 tasse de purée de citrouille en conserve (ou purée de citrouille maison)
- 2 tasses de farine de pois chiches (tamisée pour une texture plus légère)
- 1/2 tasse de compote de pommes sans sucre (remplaçant du beurre)
- 1 tasse de sucre de canne complet ou sucre de coco (remplaçant du sucre brun)
- 1 gros œuf
- 1 cuil. à thé d'extrait de vanille
- 1 cuil. à thé d'épices pour tarte à la citrouille (ou un mélange de cannelle, muscade et gingembre)
- 1 cuil. à thé de levure chimique
- 1/2 cuil. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 cuil. à thé de sel de mer

1. Préchauffer le four à 175°C. Tapisser deux plaques de papier cuisson.
2. Mélanger les ingrédients humides: Fouetter la compote avec le sucrant jusqu'à consistance lisse. Ajouter l'œuf, la purée de citrouille et la vanille.
3. Ajouter les secs: Tamiser farine de pois chiches, épices, levure, bicarbonate, sel. Incorporer progressivement au mélange humide en remuant doucement.
4. Former les biscuits: À l'aide d'une cuillère (2 c. à soupe), déposer des boules de pâte espacées sur les plaques.
5. Cuisson: Cuire 12-15 min jusqu'à ce que le dessus soit pris et les bords légèrement dorés.
6. Refroidir: Laisser reposer 5 min sur la plaque, puis transférer sur une grille.

Cal: 100 kcal • Prot: 3 g • Glu: 20 g • Lip: 2 g





Carrés au citron Zéro Point

Préparation: 10 min | Cuisson: 25-30 min | Portions: 9

- 3 gros œufs
- Zeste de 2 citrons
- Jus de 2 citrons
- 1/2 tasse (120 ml) de compote de pommes sans sucre
- 2 cuil. à soupe de sucrant zéro calorie (optionnel)
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1 tasse (100 g) de farine de pois chiches grillée
- 1/2 cuil. à thé de levure chimique
- Une pincée de sel

1. Préparation: Préchauffer le four à 175°C. Tapisser un moule carré (20×20 cm) de papier cuisson en laissant dépasser les bords.
2. Ingrédients humides: Fouetter les œufs, zeste et jus de citron, compote, sucrant (si utilisé) et vanille.
3. Ingrédients secs: Ajouter farine de pois chiches grillée, levure et une pincée de sel. Mélanger doucement jusqu'à pâte homogène.
4. Cuisson: Verser dans le moule, lisser. Cuire 25-30 min jusqu'à ce que les bords soient dorés et qu'un cure-dent ressorte propre.
5. Refroidir: Laisser tiédir 10 min avant de découper.

Cal: ~70 kcal • Prot: 3 g • Glu: 12 g • Lip: 2 g

Muffins au chocolat en mug

Préparation: 5 min | Cuisson: 2-3 min | Portions: 2

Ingrédients Secs:

- 1/2 tasse (70 g) de farine de pois chiches (en remplacement de la farine tout usage)
- 2 cuil. à soupe (15 g) de cacao en poudre non sucré
- 2 cuil. à soupe (ou selon votre goût) de substitut de sucre cristallisé
- 1/4 cuil. à thé de levure chimique
- Une pincée de sel

Ingrédients Humides:

- 1 gros œuf
- 3 cuil. à soupe (40 ml) de lait d'amande non sucré
- 1 cuil. à soupe de compote de pommes non sucrée

1. Ingrédients secs: Tamiser farine de pois chiches, cacao et levure. Ajouter édulcorant et sel, bien mélanger.
2. Ingrédients humides: Fouetter œuf, lait d'amande et compote jusqu'à texture lisse.
3. Mélanger: Verser le mélange liquide dans les ingrédients secs. Remuer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Répartir: Verser dans 2-3 tasses micro-ondables, à moitié pleines.
5. Cuisson: Cuire 2-3 min au micro-ondes à puissance max, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Servir: Laisser tiédir. Déguster dans la tasse ou démouler.

Cal: ~120 kcal • Prot: 6 g • Glu: 12 g • Lip: 4 g

99





100

Soufflé épicié au potiron

Préparation: 15 min | **Cuisson: 20 min** | **Portions: 2**

- 1 tasse de purée de citrouille rôtie
- 2 blancs d'œufs
- 1/2 cuil. à thé de cannelle moulue
- Pincée de muscade
- Pincée d'extrait de vanille



1. Préchauffer le Four:
Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Fouetter les Blancs d'Œufs:
Fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes.
3. Préparer le Mélange de Citrouille:
Mélangez délicatement la purée de citrouille, la cannelle, la muscade et l'extrait de vanille.
4. Incorporer les Blancs d'Œufs:
Incorporez soigneusement les blancs d'œufs fouettés au mélange de citrouille.
5. Assembler et Cuire:
Répartissez le mélange dans des plats de cuisson individuels. Faites cuire pendant 20 min, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Glace aux fruits mangue et kiwi

Préparation: 10 min | **Cuisson: 3 heures** | **Portions: 2**

- 1 mangue mûre
- 2 kiwis
- 1/2 tasse d'eau

1. Préparer la Mangue: Pelez et coupez la mangue en dés.
2. Préparer les Kiwis: Pelez et coupez les kiwis en tranches.
3. Mixer la Mangue: Mixez la mangue avec 1/4 de tasse d'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Remplir les Moules à Glace: Versez la purée de mangue dans les moules à glace, en les remplissant aux 2/3.
5. Ajouter le Kiwi et l'Eau: Ajoutez une couche de tranches de kiwi et versez le reste de l'eau par-dessus.
6. Congeler: Congeler pendant 3 heures.

Cal: 90 kcal • Prot: 1 g • Glu: 22 g • Lip: 0 g



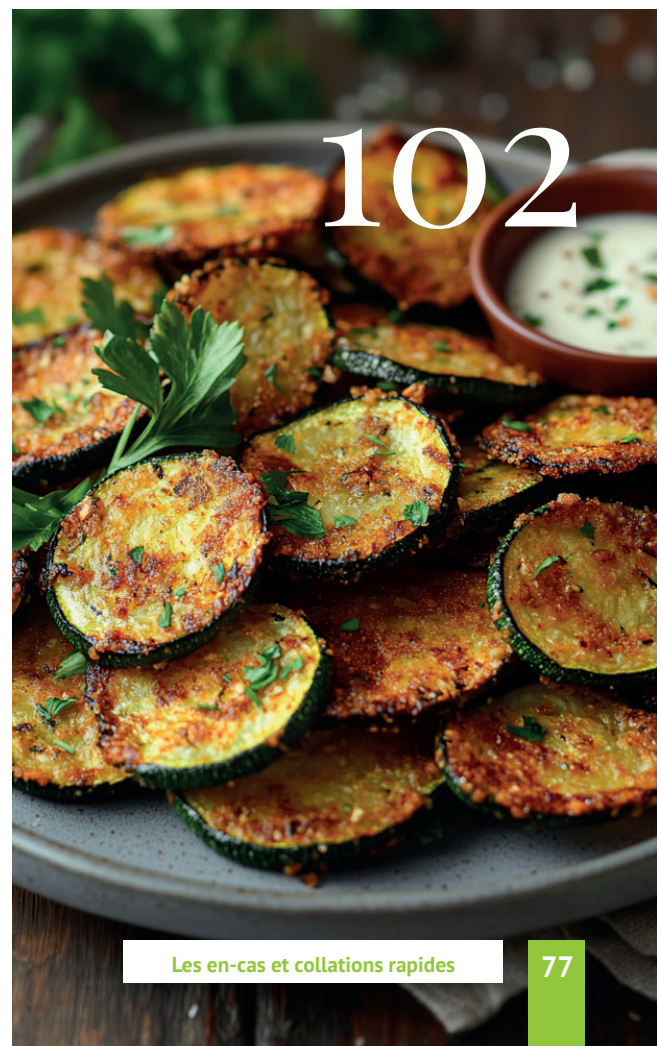
Chips croustillantes de courgette

Préparation: 10 min | **Cuisson: 15 min** | **Portions: 2**

- 2 courgettes moyennes, tranchées finement
- 1/2 cuil. à café de poudre d'ail
- 1/2 cuil. à café de paprika
- Spray de cuisson ou huile d'olive en spray

1. Préparer les courgettes: Laver, sécher puis trancher finement (2-3 mm). Tamponner avec un torchon propre pour retirer l'humidité.
2. Assaisonner: Mélanger les tranches avec ail en poudre, paprika et un spray léger d'huile.
3. Disposer: Étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson, sans les superposer.
4. Cuire: Enfourner à 190°C pendant 10 min. Retourner les tranches, cuire encore 5 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
5. Refroidir: Laisser sur une grille 5-10 min pour plus de croquant. Déguster aussitôt ou conserver 1 jour.

Cal: ~60 kcal • Prot: 2 g • Glu: 8 g • Lip: 1 g





Chips de pomme

Préparation: 2 | **Cuisson: 1.5-2 heures** | **Portions: 10 min**

- 2-3 grandes pommes
- Assaisonnements facultatifs:
 - Cannelle en poudre
 - Noix de muscade en poudre

1. Préparer les pommes: Lavez-les et tranchez-les finement (1-2 mm) à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline. Retirez les pépins si souhaité.
2. Assaisonner: Disposez les tranches sur une plaque recouverte de papier cuisson, sans chevauchement. Saupoudrez légèrement de cannelle ou d'un autre assaisonnement.
3. Cuire: Préchauffez le four à 80-100°C. Enfournez pour 1h30 à 2h, en retournant les tranches à mi-cuisson. Retirez quand elles sont dorées et croustillantes.
4. Refroidir: Laissez refroidir sur la plaque pour qu'elles deviennent encore plus croquantes.

Cal: ~50 kcal • Prot: 0 g • Glu: 14 g • Lip: 0 g



Légumes croquants et sauce au yaourt aux herbes

Préparation: 10 min | **Cuisson: 0 min** | **Portions: 2**

Légumes:

- 1 concombre, coupé en bâtonnets
- 1 poivron rouge, coupé en bâtonnets fins
- 1 poivron jaune, coupé en bâtonnets fins
- 1 petite carotte, pelée et coupée en bâtonnets fins
- 1 branche de céleri, coupée en bâtonnets
- Tomates cerises pour la garniture

Dip au yaourt aux herbes:

- 1/2 tasse de yaourt grec (0% de matière grasse)
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1/2 cuil. à café de poudre d'ail
- 1/2 cuil. à café d'aneth séché
- Sel et poivre au goût

1. Préparer les légumes:

Lavez et séchez soigneusement tous les légumes. Coupez le concombre, les poivrons, la carotte et le céleri en bâtonnets uniformes pour un grignotage facile. Laissez les tomates cerises entières pour la garniture.

2. Préparer le dip au yaourt aux herbes: Dans un petit bol, combinez le yaourt grec, le jus de citron, la poudre d'ail et l'aneth séché. Ajoutez du sel et du poivre au goût, puis mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

3. Assemblez la présentation des légumes:

Disposez les bâtonnets de légumes de manière soignée sur une assiette ou un plat de service. Placez le dip au centre de l'assiette dans un petit bol.

4. Servir et déguster:

Garnissez le plat de quelques brins de persil ou d'aneth frais pour une touche élégante.

Cal: ~70 kcal • Prot: 5 g • Glu: 10 g • Lip: 0,5 g

Salade de fruits tropicaux

Préparation: 10 min | **Cuisson: 0 min** | **Portions: 4**

- 1 mangue (200 g), pelée et coupée en dés
- 200 g d'ananas, coupé en dés
- 200 g de papaye, coupée en dés
- 2 kiwis (150 g), pelés et tranchés
- 1 banane (120 g), tranchée
- 50 g de flocons de noix de coco grillés
- 75 g de graines de grenade
- 2 cuil. à soupe de jus de lime (30 ml, jus d'1 lime)
- 1 cuil. à soupe de miel (facultatif)
- 15 g de feuilles de menthe fraîches, hachées

1. Préparer les fruits: Épluchez, coupez en dés et tranchez tous les fruits comme indiqué. Combinez la mangue, l'ananas, la papaye, les kiwis et la banane dans un grand bol.
2. Ajouter les agrumes et la douceur: Versez le jus de lime sur le mélange de fruits. Ajoutez du miel si vous le souhaitez et mélangez délicatement pour enrober uniformément.
3. Garnir et réfrigérer: Parsemez les flocons de noix de coco grillés et les graines de grenade sur le dessus. Ajoutez les feuilles de menthe hachées pour une saveur rafraîchissante. Couvrez avec un film plastique et réfrigérez pendant 30 min.
4. Servir: Remuez délicatement avant de servir et divisez en bols individuels.

Cal: 110 • Prot: 1 g • Glu: 26 g • Lip: 1 g



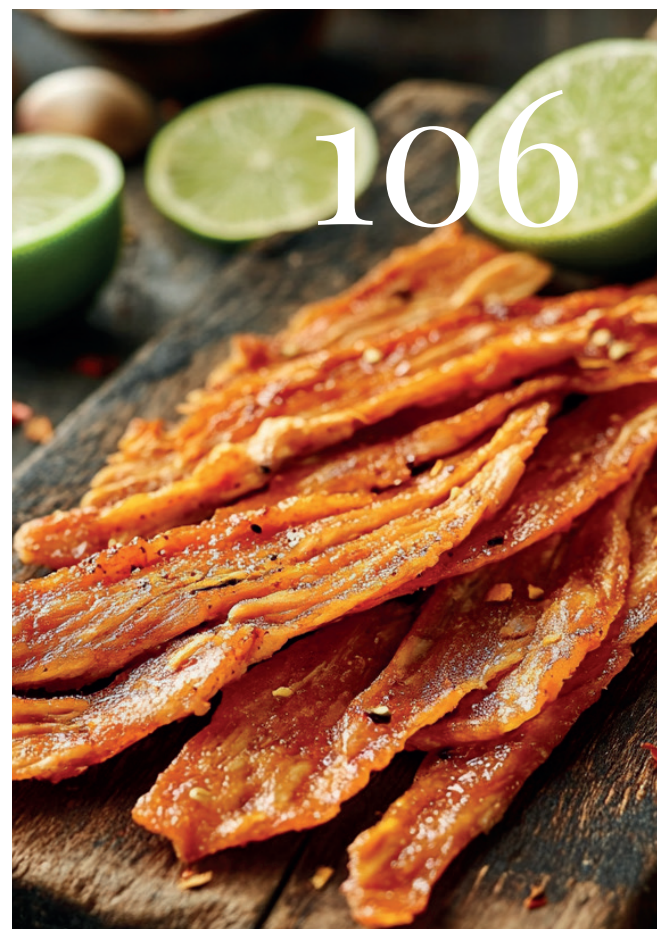
Poulet séché façon jerky fait maison

Préparation: 10 min + 4-5 heures | **Cuisson: 5-6 heures** | **Portions: 20-30 strips**

- 2 kg de blancs de poulet, coupés en lanières
- 200 ml de sauce soja
- Jus de 1/2 citron ou 1/3 de lime
- 1 cuil. à soupe de paprika fumé (facultatif)
- 4-5 gousses d'ail, émincées
- 1 cuil. à soupe de sel

1. Préparer le poulet: Rincer, sécher, nettoyer les blancs. Couper en lanières de 1,5-2 cm dans le sens des Fib.
2. Mariner: Mélanger sauce soja, jus de citron, paprika, ail, sel. Verser sur le poulet, bien mélanger. Mariner 4-5 h à température ambiante, à l'abri de la lumière.
3. Préchauffer le four à 55-60°C (convection si possible). Tapisser le bas du four de papier alu.
4. Disposer: Enfiler les lanières sur des brochettes, les suspendre à une grille sans qu'elles se touchent.
5. Sécher: Laisser sécher 5-6 h, porte du four entrouverte. Le jerky doit être sec mais souple.
6. Conserver: Laisser refroidir, conserver au frais jusqu'à 7 jours (meilleur sous 3 jours).

Cal: ~180 • Prot: ~35 g • Glu: 2 g • Lip: 3 g





Bateaux de pomme à la cannelle et au yaourt

Préparation: 7 min | Cuisson: 0 min | Portions: 2

- 2 grandes pommes
- 1/2 tasse (120 g) de yaourt grec (sans matières grasses)
- 1/2 cuil. à café (2 g) de cannelle moulue
- Une pincée (1 g) de muscade moulue

1. Préparer les pommes:
Couper les pommes en deux et retirer les cœurs pour créer un espace vide.
2. Remplir les pommes:
Mettre du yaourt grec dans chaque moitié de pomme pour remplir l'espace vide.
3. Ajouter les épices:
Saupoudrer la cannelle et la muscade uniformément sur le yaourt.

Cal: 85 • Prot: 4 g • Glu: 20 g • Lip: 0 g



Chips de kale à l'ail et au paprika

Préparation: 5 min | Cuisson: 10 min | Portions: 2

- 2 tasses de feuilles de kale (tiges enlevées, ~120 g)
- 1/2 cuil. à café (2 g) de paprika
- Une pincée de poudre d'ail
- Spray de cuisson

1. Préparer le kale:
Préchauffer le four à 180°C (350°F).
Déchirer les feuilles de kale en morceaux de la taille d'une bouchée et enlever les tiges épaisses.
2. Assaisonner le kale:
Étaler les morceaux de kale sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
Vaporiser légèrement le kale avec du spray de cuisson et saupoudrer uniformément de paprika et de poudre d'ail.
3. Cuire les chips:
Placer la plaque de cuisson dans le four préchauffé et cuire pendant 10 min, en vérifiant après 7 min pour éviter qu'elles ne brûlent. Les chips doivent être croustillantes et légèrement dorées.
4. Refroidir et servir:
Retirer du four et laisser refroidir les chips sur la plaque avant de servir.

Cal: 50 • Prot: 2 g • Glu: 9 g • Lip: 0 g • Fib: 3 g





Anneaux de fruits pomme et kiwi

Préparation: 5 min | Cuisson: 0 min | Portions: 2

- 1 grosse pomme, tranchée en anneaux de 0,5 cm d'épaisseur
- 2 kiwis, pelés et tranchés en anneaux de 0,5 cm d'épaisseur
- 1 pincée de cannelle en poudre, pour saupoudrer



1. Préparer la pomme:

Laver la pomme et la couper en anneaux, en retirant le cœur de chaque tranche.

2. Préparer les kiwis:

Peler les kiwis et les couper en anneaux de la même épaisseur.

3. Assembler les anneaux de fruits:

Placer une tranche de kiwi sur chaque anneau de pomme. Saupoudrer légèrement de cannelle en poudre.

4. Servir:

Disposer les anneaux assemblés sur une assiette et servir immédiatement.

Bâtonnets de céleri et dip aux pommes

Préparation: 10 min | Cuisson: 0 min | Portions: 2

- 3 branches de céleri, coupées en bâtonnets
- 1 pomme, râpée
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de jus de citron

1. Préparer le céleri:
Laver et couper les branches de céleri en bâtonnets de taille bouchée.
2. Préparer la trempette à la pomme:
Râper la pomme avec une râpe fine. Mélanger la pomme râpée avec le jus de citron et la cannelle jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
3. Servir:
Disposer les bâtonnets de céleri sur une assiette et servir avec la trempette à la pomme pour tremper.

Cal: ~50 • Prot: ~1 g • Glu: ~12 g • Lip: 0 g • Fib: ~3 g



Carottes rôties aux agrumes et coriandre

Préparation: 10 min | Cuisson: 40 min | Portions: 7

- 800 g de carottes, épluchées et coupées en bâtonnets
- Zeste de 3 mandarines et 2 citrons
- Tranches fines de 3 mandarines et 2 citrons
- 1 c. à café (5 g) de graines de coriandre, écrasées
- Sel, au goût
- Poivre noir, au goût
- Sauce au Yaourt (optionnelle):
 - 1 tasse (240 g) de yaourt grec nature 0 %
 - 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
 - 1/2 c. à café (2 g) de poudre d'ail
 - 1 c. à soupe (15 g) d'herbes fraîches (persil ou coriandre), hachées
 - Sel et poivre, au goût

1. Préparer les ingrédients: Écrasez les graines de coriandre. Râpez les zestes de mandarine et citron, puis tranchez les fruits pour la garniture.
2. Blanchir les carottes: Faites bouillir les bâtonnets de carottes 4 min, égouttez-les.
3. Assaisonner: Mélangez les carottes chaudes avec les zestes, la coriandre, le sel et le poivre.
4. Rôtir: Préchauffez le four à 200°C. Étalez les carottes sur une plaque, ajoutez les tranches d'agrumes. Rôtir 35-40 min, en retournant à mi-cuisson.
5. (Option) Sauce yaourt: Mélangez yaourt grec, jus de citron, ail en poudre, herbes, sel et poivre.
6. Servir: Servez chaud avec la sauce en accompagnement.

Cal: 55 • Prot: 2 g • Glu: 12 g • Lip: 0 g • Fib: 4 g



Chapitre 3 : Plan alimentaire pour 30 jours

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
<p>Petit-déjeuner:</p> <p>20. Omelette aux Légumes et aux Herbes</p> <p>76. Smoothie à la carotte et au céleri</p> <p>Déjeuner:</p> <p>22. Poulet BBQ à la Mijoteuse</p> <p>25. Sauté de Légumes Colorés</p> <p>45. Velouté de chou-fleur et champignons</p> <p>Dîner:</p> <p>56. Poulet Stroganoff</p> <p>91. Pommes au four</p> <p>Collation:</p> <p>75. Smoothie Fraise Mangue</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>17. Rouleaux de Chou Farcis aux Œufs</p> <p>73. Smoothie Vert Tropical</p> <p>Déjeuner:</p> <p>28. Ratatouille Méditerranéenne</p> <p>32. Boulettes de poulet avec sauce et purée de potiron</p> <p>49. Gazpacho</p> <p>Dîner:</p> <p>61. Maquereau au four à la moutarde</p> <p>97. Cookies moelleux au potiron</p> <p>Collation:</p> <p>80. Smoothie aux baies gourmand</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>13. Gratin de Légumes aux Champignons</p> <p>11. Parfait aux Baies et Yaourt Grec</p> <p>Déjeuner:</p> <p>24. Légumes mijotés au Poulet et Sauce au Yaourt</p> <p>67. Salade détox</p> <p>48. Soupe Kharcho Zéro Point</p> <p>Dîner:</p> <p>57. Bol de tofu et brocoli</p> <p>88. Glace mangue et yaourt grec</p> <p>Collation:</p> <p>102. Chips croustillantes de courgette</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>8. Brouillade de Blancs d'Œufs</p> <p>16. Pancakes à la Banane</p> <p>Déjeuner:</p> <p>27. Poisson Croquant & Chips végétales</p> <p>46. Soupe de dinde aux légumes</p> <p>81. Smoothie rafraîchissant concombre et melon</p> <p>Dîner:</p> <p>62. Paella de Fruits de Mer avec Riz de Chou-Fleur et Légumes</p> <p>9. Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis</p> <p>Collation:</p> <p>106. Poulet séché façon jerky fait maison</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>18. Gâteau Aérien au Fromage Blanc et aux Baies</p> <p>78. Smoothie Céleri, Pomme et Kiwi</p> <p>Déjeuner:</p> <p>21. Manicotti de Courgettes</p> <p>50. Soupe de poisson au saumon et céleri-rave</p> <p>77. Smoothie Détox Vert</p> <p>Dîner:</p> <p>59. Spaghetti Shirataki au Thon</p> <p>93. Gâteau moelleux pomme et cacao</p> <p>Collation:</p> <p>104. Légumes croquants et sauce au yaourt aux herbes</p>
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
<p>Petit-déjeuner:</p> <p>1. Bouillie de Chou-Fleur aux Baies</p> <p>82. Explosion d'agrumes rafraîchissant</p> <p>Déjeuner:</p> <p>26. Dinde à la Sauce Tomate-Basilic</p> <p>43. Velouté de potiron</p> <p>76. Smoothie à la carotte et au céleri</p> <p>Dîner:</p> <p>64. Lasagnes sans pâtes à la dinde et courgettes</p> <p>98. Carrés au citron Zéro Point</p> <p>Collation:</p> <p>109. Anneaux de fruits pomme et kiwi</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>3. Frittata au Brocoli et Tomates</p> <p>19. Pain ou Muffins aux Épices et à la Citrouille</p> <p>Déjeuner:</p> <p>29. Beignets de Poulet Légers</p> <p>53. Nouilles de Légumes (8 variétés)</p> <p>44. Soupe tex-mex à la mijoteuse</p> <p>Dîner:</p> <p>60. Brochettes de Poulet au Four avec Poivron Doux</p> <p>90. Pudding de chia à la mangue et au yaourt grec</p> <p>Collation:</p> <p>107. Bateaux de pomme à la cannelle et au yaourt</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>14. Bol Petit-Déjeuner aux Lentilles et Petits Pois Sucrés</p> <p>8. Brouillade de Blancs d'Œufs</p> <p>Déjeuner:</p> <p>39. Saumon Rôti avec Purée Crémeuse de Petits Pois</p> <p>85. Smoothie aux Baies et Agrumes</p> <p>46. Soupe de dinde aux légumes</p> <p>Dîner:</p> <p>62. Paella de Fruits de Mer avec Riz de Chou-Fleur et Légumes</p> <p>67. Salade détox</p> <p>Collation:</p> <p>87. Salade de fruits au melon et à la menthe</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>4. Omelette Soufflée au Four</p> <p>75. Smoothie Fraise Mangue</p> <p>Déjeuner:</p> <p>36. Poulet Enveloppé dans des Feuilles de Chou</p> <p>77. Smoothie Détox Vert</p> <p>47. Bortsch Zéro Point</p> <p>Dîner:</p> <p>63. Galettes de poulet aux légumes</p> <p>81. Smoothie rafraîchissant concombre et melon</p> <p>Collation:</p> <p>108. Chips de kale à l'ail et au paprika</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>10. Bouillie de Haricots Cornille au Petit Déjeuner</p> <p>20. Omelette aux Légumes Verts</p> <p>Déjeuner:</p> <p>40. Chou braisé au Poulet</p> <p>9. Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis</p> <p>42. Bouillon de Légumes</p> <p>Dîner:</p> <p>66. Poivrons ou Courgettes Farcis au Chimichurri</p> <p>79. Smoothie Kakis, Banane et Orange</p> <p>Collation:</p> <p>110. Bâtonnets de Céleri avec Sauce à la Pomme</p>

Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15
<p>Petit-déjeuner:</p> <p>5. Recette de Shakshuka</p> <p>7. Boulettes de Fromage Blanc à la Farine de Pois Chiches</p> <p>Déjeuner:</p> <p>32. Boulettes de poulet avec sauce et purée de potiron</p> <p>77. Smoothie Détox Vert</p> <p>43. Velouté de potiron</p> <p>Dîner:</p> <p>69. Légumes grillés et Calmar</p> <p>76. Smoothie à la carotte et au céleri</p> <p>Collation:</p> <p>111. Carottes rôties aux agrumes et coriandre</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>15. Omelette au Saumon Fumé et Fromage Crémeux</p> <p>12. Pancakes à la Banane</p> <p>Déjeuner:</p> <p>34. Chou braisé aux Asperges, Tomate et Dinde Hachée</p> <p>78. Smoothie Céleri, Pomme et Kiwi</p> <p>45. Velouté de chou-fleur et champignons</p> <p>Dîner:</p> <p>72. Poulet sauce Buffalo</p> <p>53. Nouilles de Légumes (8 variétés)</p> <p>Collation:</p> <p>104. Légumes croquants et sauce au yaourt aux herbes</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>6. Gratin de Légumes aux Courgettes et Épinards</p> <p>11. Parfait aux Baies et Yaourt Grec</p> <p>Déjeuner:</p> <p>35. Cabillaud mijoté à la Sauce Tomate</p> <p>49. Gazpacho</p> <p>75. Smoothie Fraise Mangue</p> <p>Dîner:</p> <p>55. Poivrons Farcis</p> <p>6. Gratin de Légumes aux Courgettes et Épinards</p> <p>Collation:</p> <p>89. Cheesecake à la Citrouille</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>1. Bouillie de Chou-Fleur aux Baies</p> <p>4. Omelette Soufflée au Four</p> <p>Déjeuner:</p> <p>39. Saumon Rôti avec Purée Crémeuse de Petits Pois</p> <p>41. Bouillon de Légumes</p> <p>82. Explosion d'agrumes rafraîchissante</p> <p>Dîner:</p> <p>68. Crevettes à la Coriandre et au Citron Vert</p> <p>9. Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis</p> <p>Collation:</p> <p>92. Gelée légère au cacao</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>2. Omelette Dinde, Épinards & Brocoli</p> <p>16. Pancakes à la Banane</p> <p>Déjeuner:</p> <p>26. Dinde à la Sauce Tomate-Basilic</p> <p>47. Bortsch Zéro Point</p> <p>84. Smoothie Ananas Gingembre</p> <p>Dîner:</p> <p>57. Bol de tofu et brocoli</p> <p>87. Salade de fruits au melon et à la menthe</p> <p>Collation:</p> <p>102. Chips croustillantes de courgette</p>

Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
<p>Petit-déjeuner:</p> <p>18. Gâteau Aérien au Fromage Blanc et aux Baies</p> <p>5. Recette de Shakshuka</p> <p>Déjeuner:</p> <p>25. Sauté de Légumes Colorés</p> <p>81. Smoothie rafraîchissant concombre et melon</p> <p>91. Pommes au four</p> <p>Dîner:</p> <p>57. Bol de tofu et brocoli</p> <p>67. Salade détox</p> <p>Collation:</p> <p>110. Bâtonnets de Céleri avec Sauce à la Pomme</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>13. Gratin de Légumes aux Champignons</p> <p>19. Pain ou Muffins aux Épices et à la Citrouille</p> <p>Déjeuner:</p> <p>37. Boulettes de poisson avec Purée de Chou-Fleur</p> <p>77. Smoothie Détox Vert</p> <p>51. Bouillon fin de fruits de mer</p> <p>Dîner:</p> <p>52. Sauté de Fruits de Mer et Légumes</p> <p>9. Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis</p> <p>Collation:</p> <p>105. Salade de fruits tropicaux</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>10. Bouillie de Haricots Cornille au Petit Déjeuner</p> <p>82. Explosion d'agrumes rafraîchissante</p> <p>Déjeuner:</p> <p>24. Légumes mijotés au Poulet et Sauce au Yaourt</p> <p>76. Smoothie à la carotte et au céleri</p> <p>88. Glace mangue et yaourt grec</p> <p>Dîner:</p> <p>71. Beignets de Courgettes au Yaourt</p> <p>29. Beignets de Poulet Légers</p> <p>Collation:</p> <p>109. Anneaux de fruits pomme et kiwi</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>2. Omelette Dinde, Épinards & Brocoli</p> <p>90. Pudding de chia à la mangue et au yaourt grec</p> <p>Déjeuner:</p> <p>33. Wok de Tofu et Légumes</p> <p>83. Smoothie Pomme Épicée</p> <p>44. Soupe tex-mex à la mijoteuse</p> <p>Dîner:</p> <p>62. Paella de Fruits de Mer avec Riz de Chou-Fleur et Légumes</p> <p>67. Salade détox</p> <p>Collation:</p> <p>94. Brownie au Chocolat</p>	<p>Petit-déjeuner:</p> <p>17. Rouleaux de Chou au Œuf</p> <p>11. Parfait aux Baies et Yaourt Grec</p> <p>Déjeuner:</p> <p>32. Boulettes de poulet avec sauce et purée de potiron</p> <p>45. Velouté de chou-fleur et champignons</p> <p>81. Smoothie rafraîchissant concombre et melon</p> <p>Dîner:</p> <p>63. Galettes de Poulet au Brocoli et Chou-Fleur</p> <p>79. Smoothie Kakis, Banane et Orange</p> <p>Collation:</p> <p>106. Poulet séché façon jerky fait maison</p>

Jour 21

Petit-déjeuner:

- 5. Recette de Shakshuka
- 9. Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis

Déjeuner:

- 23. Riz de Chou-Fleur à la Coriandre et au Citron Vert
- 70. Saumon Rôti aux Herbes
- 50. Soupe de poisson au saumon et céleri-rave

Dîner:

- 63. Galettes de Poulet au Brocoli et Chou-Fleur
- 57. Bol de tofu et brocoli

Collation:

- 101. Crème glacée Mangue & Kiwi

Jour 22

Petit-déjeuner:

- 10. Bouillie de Haricots Cornille au Petit Déjeuner
- 8. Brouillade de Blancs d'Œufs

Déjeuner:

- 40. Chou braisé au Poulet
- 75. Smoothie Fraise Mangue
- 48. Soupe Kharcho Zéro Point

Dîner:

- 60. Brochettes de Poulet au Four avec Poivron Doux
- 100. Soufflé à la Citrouille Épicé

Collation:

- 91. Pommes au four

Jour 23

Petit-déjeuner:

- 16. Pancakes à la Banane
- 2. Omelette Dinde, Épinards & Brocoli

Déjeuner:

- 31. Salade de Légumes et Blanc de Poulet à la Sauce Citronnée
- 21. Manicotti de Courgettes
- 45. Velouté de chou-fleur et champignons

Dîner:

- 65. Bar Rôti & Haricots Verts
- 9. Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis

Collation:

- 86. Smoothie Tropical Papaye et Épinards

Jour 24

Petit-déjeuner:

- 18. Gâteau Aérien au Fromage Blanc et aux Baies
- 5. Recette de Shakshuka

Déjeuner:

- 27. Fish & Chips
- 74. Smoothie aux Kakis et Purée de Citrouille
- 43. Velouté de potiron

Dîner:

- 52. Sauté de Fruits de Mer et Légumes
- 91. Pommes au four

Collation:

- 107. Bateaux de pomme à la cannelle et au yaourt

Jour 25

Petit-déjeuner:

- 4. Omelette Soufflée au Four
- 16. Pancakes à la Banane

Déjeuner:

- 24. Légumes mijotés au Poulet et Sauce au Yaourt
- 82. Explosion d'agrumes rafraîchissante
- 42. Bouillon de Légumes

Dîner:

- 53. Nouilles de Légumes
- 61. Maquereau au four à la moutarde

Collation:

- 93. Gâteau moelleux pomme et cacao

Jour 26

Petit-déjeuner:

- 15. Omelette au Saumon Fumé et Fromage Crémeux
- 84. Smoothie Ananas Gingembre

Déjeuner:

- 23. Riz de Chou-Fleur à la Coriandre et au Citron Vert
- 80. Smoothie aux baies gourmand
- 51. Marmite de fruits de mer au bouillon fenouil-orange

Dîner:

- 69. Légumes grillés et Calmar
- 77. Smoothie Détox Vert

Collation:

- 103. Chips de pomme

Jour 27

Petit-déjeuner:

- 20. Omelette aux Légumes et aux Herbes
- 75. Smoothie Fraise Mangue

Déjeuner:

- 26. Dinde à la Sauce Tomate-Basilic
- 67. Salade détox
- 46. Soupe de dinde aux légumes

Dîner:

- 56. Poulet Stroganoff
- 74. Smoothie aux Kakis et Purée de Citrouille

Collation:

- 104. Légumes croquants et sauce au yaourt aux herbes

Jour 28

Petit-déjeuner:

- 7. Boulettes de Fromage Blanc à la Farine de Pois Chiches
- 2. Omelette Dinde, Épinards & Brocoli

Déjeuner:

- 30. Spaghettis de Courge
- 29. Beignets de Poulet Légers
- 9. Salade de Légumes au Concombre, Tomate et Radis

Dîner:

- 65. Bar Rôti & Haricots Verts
- 86. Smoothie Tropical Papaye et Épinards

Collation:

- 92. Gelée légère au cacao

Jour 29

Petit-déjeuner:

- 10. Bouillie de Haricots Cornille au Petit Déjeuner
- 8. Brouillade de Blancs d'Œufs

Déjeuner:

- 38. Salade de Fruits de Mer aux Agrumes, Kiwi et Câpres
- 81. Smoothie rafraîchissant concombre et melon
- 44. Soupe tex-mex à la mijoteuse

Dîner:

- 59. Spaghettis Shirataki au Thon
- 98. Triangles au Citron à la Farine de Pois Chiches

Collation:

- 111. Carottes rôties aux agrumes et coriandre

Jour 30

Petit-déjeuner:

- 1. Bouillie de Chou-Fleur aux Baies
- 16. Pancakes à la Banane

Déjeuner:

- 32. Boulettes de poulet avec sauce et purée de potiron
- 31. Salade de Légumes et Blanc de Poulet à la Sauce Citronnée
- 46. Soupe de dinde aux légumes

Dîner:

- 54. Dorade Rôtie au Four
- 73. Smoothie Vert Tropical

Collation:

- 88. Glace mangue et yaourt grec "Plombir"



Merci d'avoir lu ce livre !

Nous espérons que ce livre vous a plu et vous a aidé dans votre parcours vers une vie plus saine.

En guise de remerciement, nous avons préparé des bonus exclusifs rien que pour vous !

Pour accéder à vos cadeaux gratuits :

Scannez le QR code ci-dessous avec l'appareil photo de votre téléphone.

Remplissez le court formulaire avec vos coordonnées.

Téléchargez instantanément vos ressources bonus !

Merci pour votre confiance et bravo pour votre engagement vers le bien-être !

LAISSEZ UN AVIS SUR AMAZON !

Vos avis Amazon sont très importants pour nous.
Merci de prendre un moment pour laisser un avis client sur Amazon.
Il suffit de rechercher ce livre sur Amazon,
Faire défiler jusqu'à la section « Avis clients »,
Et partager vos impressions.

Votre avis compte énormément – merci pour votre soutien !