



IDÉES RECETTES

pour tous les jours

SIMPLES ET FACILES

WOK AU POULET

Ingredients



400g de nouilles complètes
800g de légumes au choix
(courgettes, poivrons, pousses de soja, brocolis...)
500g de filet de poulet
2 oignons
2 càs d'huile d'olive
2 càs de sauce soja
2 càc de sésame
Poivre

Préparation

- 1 Faites revenir votre oignon émincé dans une poêle.
- 2 Enlevez l'oignon et ajoutez vos aiguillettes de poulet (coupées en dés). Faites colorer.
- 3 Diminuez le feu, ajoutez à nouveau vos oignons ainsi que vos légumes.
- 4 Faites cuire une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
- 5 Faites cuire vos nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, le temps indiqué sur leur paquet.
- 6 Quelques minutes avant la fin de la cuisson des légumes, ajoutez vos nouilles chinoises, la sauce soja, le sésame et poivrez.
- 7 Mélangez bien le tout et dégustez !

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 593 kCal
Matières grasses : 10,9g
-dont acides gras saturés : 1,88g
Glucides : 70,5g
-dont sucres : 6g
Protéines : 47,8g
Sel : 3,54g



MIGNON DE PORC À LA MOUTARDE ET SES LEGUMES

Ingredients



20 mn



45 mn

1kg de filet mignon de porc
4 càs de moutarde à l'ancienne
1,5 càs de miel
250ml d'eau
800g de légumes (ex: petits pois, carottes, navets, oignons)
1kg de pommes de terre
2 càs d'huile d'olive
Sel, Poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger le miel et 2 CàS de moutarde, puis ajouter l'eau. Saler, poivrer et bien mélanger.
- 3 Placer le filet de mignon dans un plat allant au four. Le badigeonner du reste de moutarde et ajouter le mélange au miel.
- 4 Couvrir et enfourner 30 mn.
- 5 Laver les légumes et les pommes de terre, les éplucher. Les couper en morceaux.
- 6 Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir les oignons durant 3-4 mn puis ajouter les carottes, les pommes de terre et les navets. Faire cuire environ 15 mn.
- 7 Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson encore 10 mn.
- 8 Servir le rôti accompagné des légumes et pommes de terre.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 636 kCal
Matières grasses : 14,1g
-dont acides gras saturés : 3,15g
Glucides : 56,4g
-dont sucres : 11,6g
Protéines : 63,1g
Sel : 1,33g

POULET CARAMELISE AU MIEL, CHOU-FLEUR ET RIZ

Ingredients



10 mn



15 mn

320g de riz thaï ou basmati
1 chou-fleur
2 oignons
4 gousses d'ail
500g de blanc de poulet
6 càs de sauce soja salée
4càs de miel
2 càs d'huile d'olive
Graines de sésame
Sel, Poivre

Préparation

- 1 Rincer le riz à l'eau. Le mettre dans une casserole et le couvrir d'eau de sorte à ce qu'elle le recouvre d'environ 2 cm.
- 2 Chauffer le riz à feu fort. Une fois que l'eau commence à bouillir, couper le feu et couvrir d'un couvercle jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- 3 Couper le chou-fleur en petits bouquets et le cuire à l'eau pendant environ 15 mn.
- 4 Pendant ce temps, émincer les oignons et l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile pendant 5 mn.
- 5 Couper et ajouter le poulet. Le faire revenir à feu vif jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Ajouter ensuite le chou-fleur précuit.
- 6 Déglacer avec la sauce soja et le miel. Laisser suer à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit totalement absorbé.
- 7 Dresser le riz dans des bols avec le poulet et le chou-fleur caramélisé. Ajouter un peu de graines de sésame avant de déguster.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 659kCal
Matières grasses : 9,1g
-dont acides gras saturés : 1,7g
Glucides : 92,8g
-dont sucres : 29,1g
Protéines : 44,7g
Sel : 3,77g

POULET RÔTI, LEGUMES ET POMMES DE TERRE

Ingredients



20 mn



1h15

1 Poulet fermier
800g de légumes au choix
(courgettes, poivrons, tomates,
aubergines, carottes, navets...)
800g de pommes de terre
2 oignons
2 càs d'huile d'olive
Romarin ou herbes de Provence
Sel
Poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Laver les légumes et couper les en dés.
- 3 Laver les pommes de terre, épilucher les et couper les en cubes.
- 4 Dans un plat allant au four, mettre le poulet. Badigeonner le d'huile et d'herbes. Saler et poivrer.
- 5 Ajouter tout autour les légumes et les pommes de terre. Huiler légèrement, saler et poivrer.
- 6 Faire cuire pendant 1h15 à 180°C en remuant les légumes régulièrement.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 612 kCal
Matières grasses : 23,7g
-dont acides gras saturés : 5,56g
Glucides : 42,3g
-dont sucres : 6,2g
Protéines : 49,7g
Sel : 0,96g



CREVETTES AU LAIT DE COCO

Ingredients



15 mn



30 mn

600g de crevettes décortiquées
300g de riz
200 ml de lait de coco
4 courgettes
2 oignons
2 gousses d'ail
1 càs d'huile d'olive
1 pincée de curry
1 pincée de piment de Cayenne
Poivre

Préparation

- 1 Eplucher les oignons et couper les en lamelles.
- 2 Laver les courgettes et couper les en dés.
- 3 Faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons et les courgettes durant 10 minutes à feu moyen.
- 4 Ajouter l'ail écrasé, le curry, le piment, le lait de coco, le sel, le poivre et bien mélanger le tout.
- 5 Ajouter les crevettes et faire cuire durant 15 minutes.
- 6 Pendant ce temps, mettre une casserole d'eau salée à bouillir et cuire le riz.
- 7 Servir avec du riz.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 621 kCal
Matières grasses : 14g
-dont acides gras saturés : 9,13g
Glucides : 71,2g
-dont sucres : 11,7g
Protéines : 48,6g
Sel : 0,72g



SAUMON GRILLE A LA JAPONAISE ET SA PUREE DE POIS CASSES

Ingredients



40mn



1h

4 filets de saumon
2 càs de sauce soja
2 càc de saké
3 càs de jus de pomme
4 càs de jus de citron vert
2 càs d'huile d'olive
2 pincée de sésame
240g de pois cassés
1 oignon
1 carotte
1 bouquet garni
Sel, poivre

Préparation

- 1 Faire tremper les pois cassés pendant 1h dans de l'eau froide.
- 2 Mélanger la sauce soja, le saké, le jus de citron vert et le jus de pomme.
- 3 Versez cette marinade sur le saumon et laissez ainsi pendant 30 mn.
- 4 Coupez la carotte en rondelle et émincez finement l'oignon.
- 5 Dans une casserole d'eau salée plongez les pois cassés, l'oignon, la carotte et le bouquet garni. Laissez cuire environ 1h à feu moyen.
- 6 Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et saisissez les filets sur toutes leurs faces.
- 7 Baissez le feu au minimum et laissez cuire ainsi, en arrosant régulièrement avec la marinade.
- 8 Pendant ce temps, égouttez les pois cassés et garder un peu de jus de cuisson.
- 9 Ecrasez les pois cassés avec un moulin à légumes et si besoin ajoutez un peu d'eau de cuisson pour que votre purée soit plus liquide (elle doit rester quand même épaisse).

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 734 kCal
Matières grasses : 42,5g
-dont acides gras saturés : 5,92g
Glucides : 30,3g
-dont sucres : 4,6g
Protéines : 49,8g
Sel : 1,95g



CONCHIGLIONI RICOTTA EPINARDS

Ingredients



20mn



50 mn

25 pâtes Conchiglioni à farcir
500g d'épinards (frais ou surgelés)
1/2 oignon
50g de parmesan râpé + 20g
300g de ricotta
750ml de coulis de tomate
2 càs d'huile d'olive
1 pincée de noix de muscade
Sel, poivre

Préparation

- 1 Emincer l'oignon. Dans une poêle, mettre une cuillère d'huile d'olive et faire revenir l'oignon.
- 2 Ajouter le coulis de tomate, un peu d'eau, saler et laisser cuire pendant 30 minutes.
- 3 Dans une autre poêle, mettre une cuillère d'huile d'olive et faire cuire les épinards préalablement lavés durant 15 minutes.
- 4 Mettre une casserole d'eau salée à bouillir et cuire les conchiglioni Al dente. Les égoutter.
- 5 Dans un bol, mélanger les épinards, la ricotta, le parmesan, un peu de noix de muscade, du sel et du poivre.
- 6 Dans un plat allant au four, mettre le coulis de tomate. Déposer les conchiglioni et les farcir du mélange épinards-ricotta à l'aide d'une petite cuillère.
- 7 Recouvrir du reste de parmesan et cuire au four à 200°C pendant 20 minutes.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 581 kCal

Matières grasses : 21,3g

-dont acides gras saturés : 10,42g

Glucides : 68g

-dont sucres : 12,8g

Protéines : 30g

Sel : 1,42g



GRATIN DE POMMES DE TERRE-SAUMON-EPINARDS

Ingredients



20mn



40mn

600g de pavés de saumon
500g d'épinards (frais ou surgelés)
600g de pommes de terre
10cl de crème fraîche
40g de fromage râpé
1 càc d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel, poivre

Préparation

- 1 Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée durant 20 minutes.
- 2 Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et l'ail puis y faire fondre les épinards.
- 3 Préchauffez le four à 180°C.
- 4 Retirer la peau du saumon et le couper en petits dés.
- 5 Dans un plat à gratin, mettre les pommes de terre en rondelles. Ajouter les épinards et les dés de saumon. Recouvrir de crème fraîche et de fromage râpé.
- 6 Cuire au four à 180°C pendant 20 minutes.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 594 kCal
Matières grasses : 38,4g
-dont acides gras saturés : 11,1g
Glucides : 25g
-dont sucres : 2,7g
Protéines : 36g
Sel : 0,55g

SOUPE DE TOMATE ET BOULETTES DE VIANDE

Ingredients



15 mn



30 mn

1 kg de tomates bien mûres ou en conserve
200g de haché mixte maigre
1 oignon
2 blancs de poireau
1 branche de céleri
1,5L de bouillon de volaille
1 càs de concentré de tomate
1 càs d'huile d'olive
Sel, poivre
Persil

Préparation

- 1 Émincez l'oignon, les poireaux et le céleri et faites-les revenir dans l'huile, dans une casserole.
- 2 Une fois les légumes translucides, incorporez-y le concentré de tomates.
- 3 Ajoutez les tomates coupées en morceaux et le bouillon de volaille et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir doucement pendant un quart d'heure
- 4 Pendant ce temps, façonnez des boulettes avec la viande hachée.
- 5 Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire un moment. Elles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface.
- 6 Mixez la soupe et ne rectifiez son assaisonnement qu'ensuite.
- 7 Ajoutez les boulettes et réchauffez le tout.
- 8 Servez la soupe parsemée de persil fraîchement haché.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 159 kCal
Matières grasses : 8,5g
-dont acides gras saturés : 3g
Glucides : 6,5g
-dont sucres : 5,3g
Protéines : 11,8g
Sel : 1,05g



PASTA AU BROCOLI

Ingredients



10 mn



30 mn

500g de brocolis (frais ou surgelés)
500g de pâtes fraîches
2 càs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
Sel, poivre
200g de lardons (facultatifs)

Préparation

- 1 Nettoyer le brocoli, coupez-le en fleurette et faites le cuire dans une casserole d'eau bouillante durant 10 minutes.
- 2 Pendant ce temps, faites revenir les gousses d'ail dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 3 Egouttez les brocolis avec une écumoire, en gardant l'eau de cuisson. Gardez quelques fleurettes de côté.
- 4 Ajoutez le reste des brocolis avec l'ail et l'huile, avec un peu d'eau de cuisson des brocolis.
- 5 Cuire à feu moyen pendant 20 minutes en ajoutant un peu d'eau de cuisson si nécessaire, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- 6 Mettre les pâtes à cuire et ajoutez-les à la purée de brocolis. Ajoutez les fleurettes mises de côté.
- 7 Laisser cuire quelques instants en ajoutant un peu d'eau des pâtes si nécessaire.
- 8 Servez avec un peu de parmesan.
- 9 Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter quelques lardons bien grillés.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 647 kCal
Matières grasses : 23,1g
-dont acides gras saturés : 7,38g
Glucides : 76,7g
-dont sucres : 3,4g
Protéines : 29,4g
Sel : 2,32g



PAD THAÏ FACILE

Ingredients



400g de nouilles de riz
2 grosses carottes
1 piment oiseau (facultatif)
3 cm de gingembre frais
100g de fèves ou pois gourmands
400g de crevettes
1 poignée de cacahuètes grillées
1 citron vert
2 càs de sauce soja salée
1 càs de sauce aigre douce
1 càs de sauce nuoc mam
1 càs de vinaigre de riz
de l'huile d'olive

Préparation

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition. Une fois bouillante, couper le feu et plonger les nouilles de riz pendant 3 à 4 minutes. Les égoutter puis les rincer à l'eau froide. Réserver.
- 2 Préparer la marinade : dans un bol, mélanger la sauce soja salée, la sauce aigre douce, la sauce nuoc nam et le vinaigre de riz. Réserver.
- 3 Éplucher les carottes. Réaliser des tagliatelles à l'aide d'un économiseur. Émincer finement le piment oiseau ainsi que le gingembre.
- 4 Chauffer une grande poêle ou un wok à feu moyen avec un peu d'huile de cuisson. Saisir les carottes, le gingembre, le piment oiseau, les fèves et les crevettes pendant environ 2 minutes.
- 5 Ajouter les nouilles de riz et la marinade. Augmenter le feu et mélanger constamment pendant 2 minutes avant de servir dans des assiettes creuses.
- 6 Hacher les cacahuètes et les parsemer sur les assiettes. Servir avec un peu de citron vert, c'est prêt!



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 623 kCal
Matières grasses : 11
-dont acides gras saturés : 2,3g
Glucides : 94,5g
-dont sucres : 8,8g
Protéines : 34,1g
Sel : 2,10g

CAKE SALE A LA COURGE BUTTERNUT, FROMAGE ET NOIX

Ingredients



15mn



40 mn

200g de courge butternut
4 oeufs
22 cl de lait
5 cl d'huile d'olive
230g de farine de blé
1 càs de levure chimique
1 pincée de sel
110g de lardons cuits, jambon, viande des grisons
80g de fromage au choix
40g de cerneaux de noix
1 salade verte + vinaigrette

Préparation

- 1 Éplucher et couper la quantité nécessaire de courge butternut en petits morceaux.
- 2 Cuire les morceaux de butternut à la vapeur ou au four avec un peu d'huile d'olive pendant environ 20 minutes.
- 3 Pendant ce temps, dans un saladier déposer les œufs, le lait et l'huile d'olive.
- 4 Mélanger à l'aide d'un fouet puis ajouter la farine, la levure chimique ainsi que le sel. Mélanger de nouveau.
- 5 Couper en morceaux le fromage souhaité ainsi que la viande des grisons. Ajouter le tout au saladier avec les noix concassées.
- 6 Pour terminer, réduire en purée la courge butternut cuite à l'aide d'une fourchette et l'ajouter à la préparation. Mélanger une dernière fois.
- 7 Préchauffer le four à 180 (chaleur tournante). Chemiser un moule à cake de papier cuisson et verser la pâte.
- 8 Enfourner pendant 40 minutes. Déguster tiède ou froid avec une bonne salade !



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 693 kCal
Matières grasses : 42,9g
-dont acides gras saturés : 10,9g
Glucides : 49g
-dont sucres : 7,2g
Protéines : 27,4g
Sel : 2,37g

GRATIN DE PÂTES, COURGETTES ET MOZZARELLA

Ingredients



15mn



20 mn

400g de pâtes
1kg de courgettes
8 tranches fines de bacon
4 gousses d'ail
160g de mozzarella râpée
2 belles branches de basilic frais
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

- 1 Chauffer une grande casserole d'eau. Une fois à ébullition, la saler et cuire les pâtes al dente. À la fin de la cuisson, égoutter et réserver.
- 2 Laver et couper les courgettes en petits cubes. Les faire revenir dans une grande casserole avec un bon filet d'huile d'olive pendant 15 minutes environ.
- 3 Chauffer également une poêle à feu moyen puis faire griller les tranches de bacon de chaque côté. Réserver en fin de cuisson.
- 4 Peler puis émincer les gousses d'ail en morceaux.
- 5 Lorsque le temps de cuisson des courgettes sera terminé, ajouter les pâtes cuites et égouttées, l'ail émincé, le bacon cuit coupé en petits morceaux ainsi que la moitié de la quantité de mozzarella râpée. Saler, poivrer à convenance puis mélanger.
- 6 Préchauffer le four à 180°. Déposer le tout dans un plat à gratin puis parsemer du restant de mozzarella râpée. Enfourner pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. (cette étape peut être réalisée avec un four en mode grill).
- 7 À la fin de la cuisson, ajouter du basilic ciselé et déguster.
- 8 Conservation : au réfrigérateur pendant 3 jours.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 600 kCal
Matières grasses : 18,9g
-dont acides gras saturés : 8,83g
Glucides : 71,6g
-dont sucres : 8,3g
Protéines : 33,6g
Sel : 2,17g



GRATIN DE QUINOA, BUTTERNUT, BROCOLI ET FÊTA

Ingredients



15mn



40mn

420g de courge butternut
150g de quinoa
100g de brocoli
20 cl de crème liquide
100g de feta
2 càs d'huile d'olive
1 poignée de noisettes
sel, poivre

Préparation

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau.
- 2 Eplucher et couper la courge butternut en petits cubes. Séparer les fleurettes de brocolis, et plonger le tout dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- 3 Egoutter les légumes puis faire pré-cuire le quinoa pendant 7 minutes.
- 4 Préchauffer le four à 180°
- 5 Dans un grand saladier, mélanger les légumes cuits et le quinoa. Ajouter la crème, la fêta taillée en cubes, l'huile, le sel et le poivre. Bien mélanger puis placer dans un petit plat à gratin.
- 6 Parsemer de noisettes concassées avant d'enfourner pendant 40 minutes.
- 7 Conservation : au réfrigérateur pendant 3 jours.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 471 kCal
Matières grasses : 32,1g
-dont acides gras saturés : 14,9g
Glucides : 29,6g
-dont sucres : 7,9g
Protéines : 13,2g
Sel : 0,43g



COUSCOUS DE LEGUMES

Ingredients



1 poivron rouge
1 gros oignon
3 courgettes
4 carottes
3 navets
1 branche de céleri
1 boîte de pois chiches
3càs de concentré de tomate
2 càc de Ras El hanout
4 càs d'huile d'olive
2 tasses de graines de couscous
2 tasses d'eau salée
sel
Cuisses de poulet (facultatif)

Préparation

- 1 Nettoyer les légumes. Peler les carottes et les navets et la branche de céleri. Epépiner le poivron. Couper tous les légumes en morceaux.
- 2 Peler et émincer l'oignon. Dans une cocotte, le faire suer avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3 Ajouter les épices, les légumes et faire revenir quelques minutes. Ajouter le concentré de tomate, saler, mélanger et recouvrir d'eau.
- 4 Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 45 mn. Egoutter et rincer les pois chiches. Les ajouter dans la cocotte 10 mn avant la fin de la cuisson. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 5 Dans un grand saladier, verser deux tasses de graines à couscous.
- 6 Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Egrainer avec une fourchette avant d'ajouter 2 tasses d'eau bouillante salée. Couvrir et laisser reposer 5 mn. Egrainer de nouveau à l'aide d'une fourchette. Servir les légumes avec la semoule.
- 7 Si vous le souhaitez, vous pouvez le servir avec des cuisses de poulet cuites au four.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 608 kCal
Matières grasses : 13,9g
-dont acides gras saturés : 2,58g
Glucides : 86,9g
-dont sucres : 28,8g
Protéines : 22,5g
Sel : 0,98g

COURGE BUTTERNUT FARCIE AU CHEVRE

Ingredients



2 petites courges butternut
2 crottins de chèvre
1 gousse d'ail
30 cl de crème liquide
Sel, poivre

Préparation

- 1 Laver les courges butternut. Les couper en deux et retirer les graines.
Retirer un peu de chair pour agrandir la cavité.
- 2 Couper les crottins de chèvre en dés, les déposer dans les courges.
- 3 Ajouter une gousse d'ail pressée et 30cl de crème liquide.
- 4 Poivrer et cuire au four préchauffé à 180°C durant 45 minutes à une heure, jusqu'à ce que les courges soient bien tendres et gratinées.
- 5 A servir avec des tranches de pain de campagne grillées.
- 6 Si vous souhaitez préparer ce repas à l'avance, vous pouvez laisser refroidir les courges avant de les mettre dans un contenant hermétique au frigo. Elles se conserveront durant 3 jours, il suffira simplement de les réchauffer au four durant 20 minutes avant de manger.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 397 kCal
Matières grasses : 29,1g
-dont acides gras saturés : 18,3g
Glucides : 20,9g
-dont sucres : 20,2g
Protéines : 10,7g
Sel : 0,92g



SALADE GOURMANDE A LA PATATE DOUCE

Ingredients



2 grosses patates douces
320g de quinoa
180g de feta
De la roquette
2 poignées de noix
4 poignées de grenade
De l'huile d'olive
Sel, poivre

Vinaigrette :

1 càc de moutarde
2 càc de sirop d'agave ou de miel
3 càs d'huile de sésame

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Eplucher et couper la patate douce en cubes moyens. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et les arroser d'huile d'olive.
- 3 Mélanger le tout à la main puis étaler les cubes afin qu'ils ne se chevauchent pas. Enfourner pendant environ 45 minutes en remuant en milieu de cuisson.
- 4 Rincer le quinoa à l'eau froide puis le recouvrir d'eau dans une casserole.
- 5 Le cuire environ 15 mn à frémissement puis couvrir la casserole d'un couvercle feu éteint en fin de cuisson.
- 6 Réaliser la vinaigrette : dans un bol, mélanger la moutarde et le miel. Ajouter ensuite l'huile de sésame et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la sauce soit lisse.
- 7 Dans un grand saladier ou des assiettes creuses, déposer la roquette, le quinoa cuit, les cubes de patate douce cuits, la feta, de la grenade et quelques morceaux de noix. Arroser de vinaigrette et déguster tiède ou froid.

Conservation : au réfrigérateur pendant 3 jours.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 796 kCal
Matières grasses : 36g
-dont acides gras saturés : 9,18g
Glucides : 89g
-dont sucres : 15,8g
Protéines : 23g
Sel : 1,22g



BO-BUN

Ingredients



20mn



20mn

8 nems
200g de vermicelles de riz
2 petites salades
2 carottes
100g de cacahuètes grillées
4 poignées de haricots mungo
2 citrons verts
De la sauce nuoc mam
De la coriandre fraîche
De la menthe fraîche

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Cuire les nems.
- 3 Pendant ce temps, chauffer une petite casserole remplie d'eau. Une fois chaude, déposer les vermicelles de riz et les cuire selon le temps indiqué sur l'emballage. A la fin de la cuisson, les égoutter et les rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver.
- 4 Laver et essorer les salades. Râper les carottes.
- 5 Hâcher les cacahuètes à l'aide d'un grand couteau. Tailler finement la coriandre et la menthe.
- 6 Dans de grandes assiettes creuses, déposer de la salade, des carottes râpées, des haricots mungo et des vermicelles de riz.
- 7 Ajouter les nems coupés en deux, les herbes fraîches, les cacahuètes hachées et un quartier de citron vert. Arroser d'un peu de sauce nuoc mam avant de déguster.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 701 kCal
Matières grasses : 23,8g
-dont acides gras saturés : 3,56g
Glucides : 96,3g
-dont sucres : 22,7g
Protéines : 21,2g
Sel : 1,66g



SALADE DE PÂTES COMPLETES AU POULET

Ingredients



10mn



15mn

280g de pâtes complètes
4 oeufs
400g de blanc de poulet
2 tranches de pain
2 grosses tomates
80g de copeaux de parmesan
Du basilic frais
De la crème de balsamique
Du sel et du poivre
2 càs d'huile d'olive

Préparation

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition et cuire les pâtes complètes selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
- 2 Porter une autre casserole d'eau à frémissement et cuire les oeufs pendant 10mn.
- 3 Chauffer une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive et cuire le blanc de poulet. Le tailler en morceaux après la cuisson, le saler et le poivrer.
- 4 Couper la tranche de pain en petits cubes et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 5 Couper la tomate en morceaux.
- 6 Lorsque toutes les préparations sont cuites, les disposer dans une assiette creuse.
- 7 Ajouter des copeaux de parmesan, du basilic frais et de la crème de balsamique.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 630 kCal
Matières grasses : 15,7g
-dont acides gras saturés : 6,52g
Glucides : 68,2g
-dont sucres : 16,1g
Protéines : 49,2g
Sel : 1,55g

SALADE FAÇON ROULEAUX DE PRINTEMPS

Ingredients



200g de nouilles de riz
1,5 concombre
2 carottes
80g de chou rouge
1 mangue
400g de crevettes
4 branches de menthe

Pour la sauce :

2 càs de beurre de cacahuètes
2 càs de miel
3 càs de sauce soja salée
1 càs de vinaigre de riz

Préparation

- 1 Faire cuire les nouilles de riz dans une casserole d'eau frémissante en suivant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
- 2 Pendant ce temps, couper le concombre, râper les carottes, hâcher le chou rouge puis tailler la mangue en cubes.
- 3 Déposer le tout dans un saladier. Rincer les nouilles de riz à l'eau froide pour stopper la cuisson et les ajouter au saladier.
- 4 Préparer la sauce : mélanger le beurre de cacahuètes avec le miel. Ajouter la sauce soja salée et le vinaigre de riz. Mélanger de nouveau. Pour allonger la sauce, ajouter quelques cuillères à soupe d'eau si souhaité.
- 5 Verser la sauce sur la salade et parsemer de menthe fraîche ciselée.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 449 kCal
Matières grasses : 5,2g
-dont acides gras saturés : 1,46g
Glucides : 65,8g
-dont sucres : 21,8g
Protéines : 32,1g
Sel : 3,45g



DAAL INDIEN DE LENTILLES CORAIL

Ingredients



10mn



25mn

200g de lentilles corail
150g de tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
5g de gingembre frais
3/4 càc de graines de cumin
1,5 càc de curcuma en poudre
1 càc de coriandre moulue
1 càc de poudre de curry
0,5 càc de paprika ou piment en poudre
Quelques feuilles de coriandre fraîche
4 càs d'huile végétale
90cl d'eau tiède
320g de riz thaï
Sel

Préparation

- 1 Rincer plusieurs fois les lentilles et les égoutter.
- 2 Couper l'oignon et la tomate en petit dés. Piler l'ail et le gingembre.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter le cumin et l'oignon.
- 4 Quand l'oignon devient translucide, ajouter le gingembre et l'ail. Baisser le feu et ajouter les épices en poudre : curcuma, coriandre, curry et piment et mélanger.
- 5 Ajouter les lentilles et mélanger. Ajouter l'eau. Assaisonner avec le sel, mélanger et laisser cuire pendant 15 minutes à feu vif, tout en surveillant.
- 6 L'eau commence à diminuer, poursuivre la cuisson 5mn à couvert.
- 7 Les lentilles sont cuites à 90%, ajouter la tomate et mélanger. Laisser cuire encore 5mn à couvert.
- 8 Parsemer le Daal avec les feuilles de coriandre hachées et servir accompagné de riz.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 579 kCal
Matières grasses : 12,6g
-dont acides gras saturés : 1,9g
Glucides : 91,5g
-dont sucres : 2,2g
Protéines : 19,4g
Sel : 0,5g



QUICHE AU THON, TOMATE ET MOUTARDE

Ingredients



20 mn



30 mn

Pour la pâte :

1 oeuf
130g de fromage blanc
220g de farine de blé
4g de sel fin

Pour la garniture:

15 tomates cerises
1 tomate entière
1 boîte de thon au naturel
2 oeufs
1 càs de moutarde à l'ancienne
25cl de crème fraîche
60g de fromage râpé

Préparation

- 1 Dans un premier temps, réaliser la pâte : dans un saladier, mélanger l'oeuf et le fromage blanc. Ajouter la farine de blé et le sel puis pétrir la pâte à la main jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
- 2 Fariner le plan de travail puis étaler la pâte en un cercle fin. Foncer le cercle de pâte dans un moule à tarte et la réserver au réfrigérateur.
- 3 Préparer la garniture : couper les tomates cerise et la tomate entière. Préchauffer le four à 200° (chaleur tournante).
- 4 Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette puis y répartir les tomates coupées ainsi que le thon.
- 5 Dans un petit saladier, fouetter les oeufs avec la moutarde à l'ancienne, la crème et le sel.
- 6 Verser cette préparation sur les tomates et le thon. Ajouter des herbes de Provence et du fromage râpé.
- 7 Enfourner la quiche pendant 30 minutes. À la fin de la cuisson, laisser tiédir la quiche avant de la déguster tiède ou froide..
- 8 Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le conserver 3 jours au réfrigérateur. A accompagner d'une salade pour une portion supplémentaire de légumes !

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 598
Matières grasses : 32,4g
-dont acides gras saturés : 18,6g
Glucides : 45,4g
-dont sucres : 6,2g
Protéines : 29,7g
Sel : 1,68g



LASAGNE COURGETTES, RICOTTA ET PARMESAN

Ingredients



40 mn



35 mn

Pour la sauce tomate/courgettes:

500g de courgettes
1 oignon
2 càs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 bouteille de coulis de tomate
150 ml d'eau
1 càc de sucre (à adapter selon l'acidité)
1 càc d'origan ou de basilic

Pour les couches de fromage :

200g de ricotta
125g de mozzarella
70g de parmesan râpé

Pour la béchamel :

35g de beurre
50g de farine
350ml de lait
100g de parmesan
Sel, poivre

Pour le montage des lasagne :

240g de feuilles de lasagne

Préparation

- 1 Laver et couper les courgettes en rondelles d'environ 0.5cm. Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Faire revenir les oignons et les courgettes dans une grande casserole avec l'huile d'olive, à feu moyen durant 7-8 minutes.
- 3 Presser les gousses d'ail et les ajouter. Ajouter tous les autres ingrédients de la sauce.
- 4 Baisser le feu pour avoir de petits bouillons et couvrir. Laisser mijoter 35mn en remuant de temps en temps.
- 5 Dans un saladier, mélanger les 3 fromages.
- 6 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.
Verser le lait petit à petit tout en mélangeant avec un fouet. La béchamel va épaissir.
Ajouter le sel, le poivre et le parmesan.
Mélanger bien.
- 7 Préchauffer le four à 190°C.
- 8 Dans un plat, verser une louche de sauce tomate aux courgettes, puis poser des feuilles de lasagne.
- 9 Verser la moitié de la sauce tomate aux courgettes. Déposer une couche de feuilles de lasagne. Répartir le fromage par-dessus.
- 10 Déposer une nouvelle couche de feuilles de lasagne.
Verser le reste de sauce aux courgettes, une nouvelle couche de lasagne puis la béchamel.
- II Cuire pendant 35 minutes.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 844 kCal
Matières grasses : 40,9g
-dont acides gras saturés : 22,8g
Glucides : 71g
-dont sucres : 20g
Protéines : 45,3g
Sel : 1,58g

HOUMMOUS

Ingredients



10 mn



1

240g de pois chiches cuits
1 càc de cumin en poudre
2.5 càs d'huile d'olive
0.5 càc de piment doux
1.5 càs de tahin (pâte de sésame)
0.5 citron
1 càc de coriandre en poudre
1 gousse d'ail
0.5 càc de sel
Persil plat

Préparation

- 1 Egoutter vos pois chiches dans une passoire et les rincer sous l'eau froide.
- 2 Les verser dans le bol du mixeur.
- 3 Mixer plusieurs fois en ajoutant un peu d'eau pour obtenir une crème assez dense.
- 4 Ajouter le tahin, le jus de citron, les épices, l'ail haché et mixer à nouveau pour obtenir une texture homogène.
- 5 Saler selon votre goût.
- 6 Dresser dans un bol avec un filet d'huile d'olive, un peu de piment ou de paprika et du persil.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 144 kCal
Matières grasses : 8,5g
-dont acides gras saturés : 1,24g
Glucides : 6,8g
-dont sucres : 0,6g
Protéines : 5g
Sel : 0,19g

BUDDHA BOWL

Ingredients



30 mn



1

200g de houmous (voir recette)
150g de pois chiches en conserve
280g de boulgour
500g de tomates cerises
1 concombre
1 oignon rouge
20 olives
200g de fêta
le jus d'un citron
un filet d'huile d'olive
2 càs de graines de sésame

Préparation

- 1 Préparer le houmous selon la recette ci-dessus.
- 2 Faire cuire le boulgour selon les instructions sur le paquet. Egoutter et laisser refroidir.
- 3 Couper les tomates cerises en deux.
- 4 Eplucher et couper le concombre.
- 5 Emincer finement l'oignon rouge.
- 6 Emietter la feta.
- 7 Disposer tous les ingrédients dans une assiette creuse en ajoutant dessus le houmous, le jus d'un citron, un filet d'huile d'olive et quelques graines de sésame.

Le houmous peut-être remplacé par une autre protéine : blanc de poulet, oeufs durs, saumon, thon

Il est possible de faire griller les pois chiches 15 mn au four avec un peu d'huile, du paprika, du cumin et un peu de curry.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 669 kCal
Matières grasses : 29,3g
-dont acides gras saturés : 11g
Glucides : 69,6g
-dont sucres : 9,4g
Protéines : 23,2g
Sel : 1,63g

SOUPE DE LENTILLES A LA GRECQUE

Ingredients



10 mn



40 mn

1 oignon
2 gousses d'ail
2 carottes
1 feuille de laurier
4 càs d'huile d'olive
400g de lentilles vertes
400ml de coulis de tomate
1.2L d'eau
1/2 càc de sucre
3 càs de vinaigre de vin
120g de feta
100g d'olives
Sel, poivre

Préparation

- 1 Emincer l'oignon. Hacher grossièrement les gousses d'ail. Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les légumes pendant 4-5mn avec la feuille de laurier.
- 3 Rincer les lentilles et les ajouter aux légumes.
- 4 Ajouter le coulis de tomate, l'eau et le sucre. Bien mélanger et porter à ébullition.
- 5 Quand la soupe boue, baisser le feu et couvrir.
- 6 Laisser mijoter pendant 40mn-1h à petits bouillons jusqu'à ce que vos lentilles soient tendres.
- 7 Selon votre préférence, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour rendre la soupe moins épaisse.
- 8 Quand la soupe est cuite, saler et ajouter le vinaigre.
- 9 Servir la soupe avec de la feta, des olives et éventuellement un peu de pain grillé.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 639 kCal
Matières grasses : 22,3g
-dont acides gras saturés : 7,24g
Glucides : 68,8g
-dont sucres : 12,5g
Protéines : 32,4g
Sel : 3,68g

MOUSSE AU CHOCOLAT LEGERE

Ingredients



200g de chocolat noir 70%
7 blancs d'oeuf
1 pincée de sel

Préparation

- 1 Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 2 Monter les blancs en neige pas très fermes (ils doivent rester souples).
- 3 Verser le chocolat fondu sur les blancs montés en neige (ne pas faire l'inverse) et mélanger doucement à la spatule.
- 4 Mettre au frais durant 2-3heures.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 315 kCal
Matières grasses : 21,5g
-dont acides gras saturés : 13g
Glucides : 17,7g
-dont sucres : 15,7g
Protéines : 10g
Sel : 0,47g

BARRES DE CEREALES AMANDES, MIEL, CHOCOLAT

Ingredients



15 mn



15 mn

Pour 12 barres :

250g de flocons d'avoine

150g de compote de pomme

4 càs de miel liquide

100g de pépites de chocolat

Quelques amandes effilées

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 170°C.
- 2 Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, la compote de pomme et le miel.
- 3 Ajouter les pépites de chocolat et les amandes effilées puis mélanger à nouveau.
- 4 Mettre la préparation dans un moule rectangulaire de préférence, en tassant bien.
- 5 Enfournier pour 15 minutes à 170°C.
- 6 Laisser refroidir avant de les couper en barres.
- 7 Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 185 kCal

Matières grasses : 6,4g

-dont acides gras saturés : 2,1g

Glucides : 26,8g

-dont sucres : 14,3g

Protéines : 4,5g

Sel : 0g



GRANOLA

Zutaten



30 mn



30 mn

250g Haferflocken
80g Honig
2 EL Wasser
2 ES neutrales Speiseöl (z.Bsp.
Sonnenblumenöl)
5 EL Leinsamen
170g Nüsse und Kerne getrocknete
Früchte (optional)

Zubereitung

- 1 Leinsamen 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen.
- 2 In einer Schüssel die Haferflocken mit allen Zutaten (ausser den Trockenfrüchten) vermischen.
- 3 In einem Topf, Honig und Öl erhitzen, bis ein Sirup entsteht.
- 4 Dieses Sirup zu der Haferflocken-Mischung hinzugeben und vermischen.
- 5 Die Mischung auf ein Backblech geben und während 30 Minuten bei 160°C backen. Dabei alle 10 Minuten die Mischung umrühren.
- 6 Müsli abkühlen lassen und anschließend die Trockenfrüchte hinzufügen.
- 7 Das hausgemachte Granola in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 271 kCal

Matières grasses : 14,6g

-dont acides gras saturés : 1,88g

Glucides : 25,4g

-dont sucres : 9,2g

Protéines : 7,3g

Sel : 0.02g



BANANA BREAD AUX PEPITES DE CHOCOLAT

Ingredients



15mn



40mn

3 bananes bien mûres
100g de yaourt nature
2 oeufs entiers
20g de miel ou de sirop d'érable
100g de son d'avoine (ou flocons mixés)
50g de farine de blé
1/2 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
60g de pépites de chocolat

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C (chaleur traditionnelle)
- 2 Ecraser 2 bananes avec une fourchette. Déposer la purée dans un saladier puis ajouter le yaourt, les oeufs et le miel. Mélanger bien.
- 3 Ajouter le son d'avoine, la farine, la levure puis le sel. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Terminer par les pépites de chocolat puis mélanger une dernière fois.
- 4 Chemiser un moule à cake de papier cuisson puis verser la préparation. Couper une banane en deux dans le sens de la longueur et déposer là sur le cake. Enfourner pendant 40 minutes.
- 5 Se conserve durant 3 jours dans un endroit frais et à l'abri de l'air.



VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Energie : 196 kCal
Matières grasses : 4,8g
-dont acides gras saturés : 2,33g
Glucides : 31,1g
-dont sucres : 17g
Protéines : 5,7g
Sel : 0,5g

savourez votre repas

Service ASP

Crédit photos : Freepik et Unsplash-
*Photos non-contractuelles