

Guide recettes



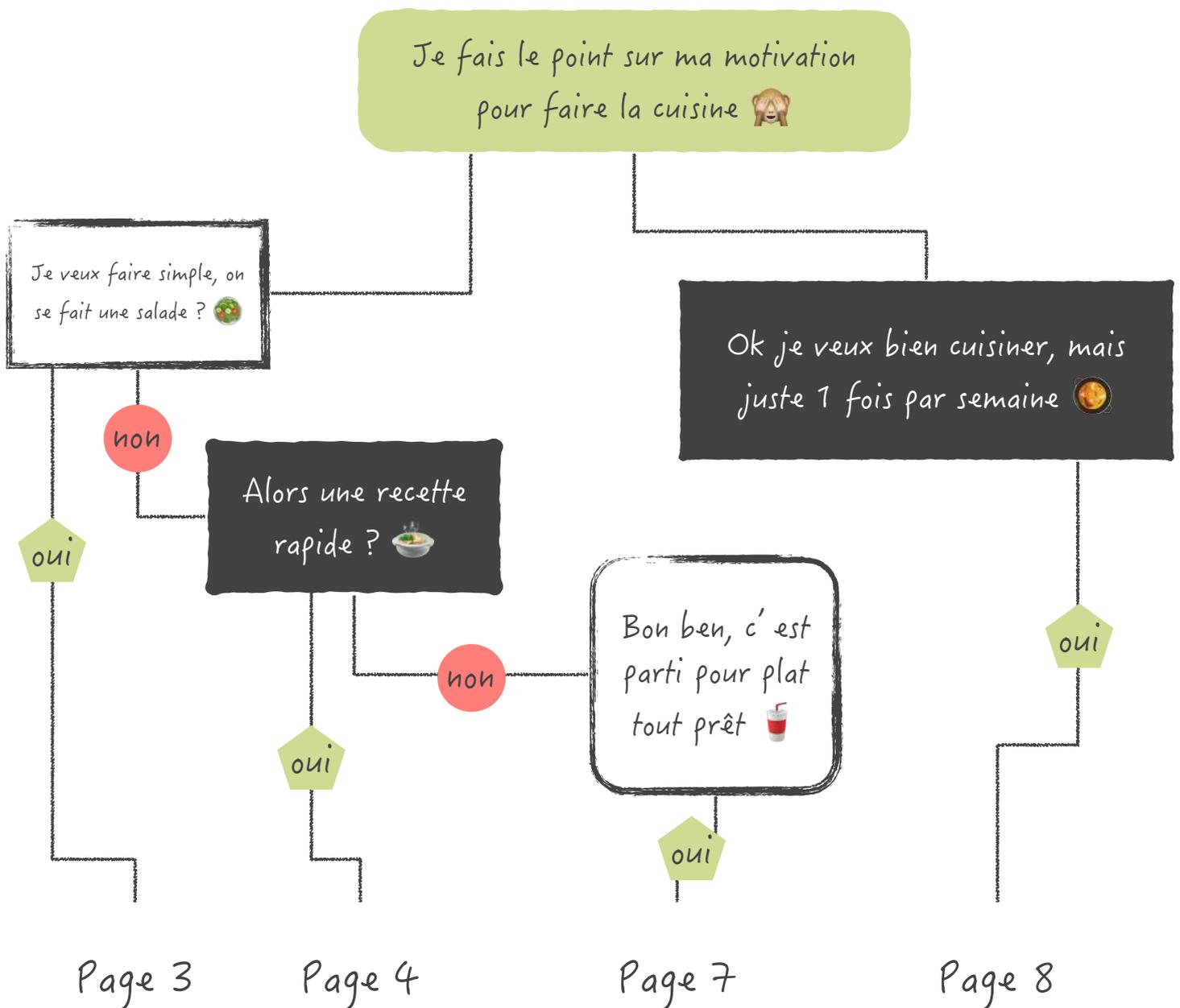
Pour les NON-fans de la cuisine 🍳

La cuisine = pièce sympa mais inutile chez moi ! 🙄

Ça y est, je me suis motivé, je vais me mettre à mieux manger ! Ok mais alors, par quoi je commence ?

On va y aller par étape mais le secret commun à toutes ces solutions, c'est L'ORGANISATION !

Voici quelques astuces à tester pour voir ce qui me correspond le mieux :



Opération salade

Une salade au programme de votre déjeuner ou votre dîner ? Merveilleuse idée !

La salade n'est pas un plat qui nécessite de suivre une recette à la lettre, elle peut donc s'adapter à vos aliments préférés, vos restes du frigo ou votre envie de dernière minute.

Pour l'assemblage de votre recette, voici quelques conseils :

La base :

Avec et sans féculents
salade, riz, pâtes, quinoa ou mix de plusieurs bases.

Les protéines :

Viande, poisson ou crustacés

Les légumes :

Frais : tomates, carottes râpées, radis, poivrons, champignons, concombres, endives, avocat
Conserves : maïs, artichauts, palmiers.
Marinés : tomates, courgettes, aubergines



Les options :

noix(amandes, noix, cajou,)
olives, dés de fromage (emmental, fêta, mozzarella,),
graines (pavot, sésame,)

La sauce :

vinaigrette classique, au vinaigre balsamique, au citron et aux herbes, version asiatique (avec du vinaigre de riz pour remplacer le vinaigre normal) ou au yaourt.

Les quantités : pour que votre salade soit assez consistante, prévoyez 250 à 300 gr de poids total.

Pour une meilleure conservation, mettez la sauce dans le fond du pot pour éviter qu'elle ne soit en contact avec les légumes et altère leur fraîcheur.

Les recettes rapides en 3 ou 5 min chrono !



Une recette n'est pas toujours une histoire de préparation de 1h30. Attention, on ne parle pas ici de faire réchauffer au micro-ondes le cassoulet en conserve. Mais vous pouvez préparer la recette la veille ou le matin et le faire cuire au dernier moment. Vous pouvez aussi découper en petits morceaux vos ingrédients pour faire une cuisson plus rapide.

Nos recettes de cuisine 3 min de cuisson :

La quiche facile au micro-ondes

Les ingrédients :

2 oeufs
40 g de farine
50 g de brocoli
30 g de lardons
1 échalote coupée en morceaux
2 cuillères de parmesan
1 cuillère de gruyère
1 cuillère de coriandre
1 tomate cerise

La recette :

1. Cassez les oeufs dans un grand bol et ajoutez la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Ajoutez tous les éléments de la garniture, le brocoli, les lardons, l'échalote, le parmesan et la coriandre
3. Versez le tout dans un gros mug et saupoudrez de gruyère.
4. Pour la décoration : coupez la tomate cerise en deux que vous placerez sur le dessus.
5. Placez le mug trois minutes au micro-ondes



Omelette au fromage au micro-ondes



Les ingrédients :

2 œufs
1 poignée de gruyère râpé
3 cuillères à soupe de lait
sel, poivre

La recette :

1. Dans un plat adapté au micro-ondes, battre les œufs.
2. Ajouter le gruyère et assaisonner. La préparation doit arriver à mi-hauteur du plat.
3. Couvrir avec un film plastique percé et laisser cuire environ 3 minutes à puissance maxi. L'omelette doit bien gonfler.

Nos recettes de cuisine 5 min de cuisson :

Blanc de dinde au curry

Les ingrédients :

1 Blanc de dinde
1 Filet d'huile d'olive
1 pincée Curry en poudre
1 cuillère à café de citron vert
1 sachet de riz micro-ondable ou du riz préparé la veille

La recette :

1. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites dorer la dinde 2 min par face.
2. Salez, poivrez et saupoudrez de curry.
3. Arrosez de jus de citron vert et couvrez pour 3 à 4 min.
4. Servez aussitôt avec votre riz.



Brouillade express

Les ingrédients :

2 Oeufs frais
1/2 conserve de tomates pelées en morceaux
1 Filet d'huile d'olive

La recette :

1. Mélangez tous les ingrédients avec une fourchette
2. Faites cuire 5 min dans une poêle en remuant jusqu'à la fin de la cuisson



One pot pasta boeuf, paprika & tomates

Les ingrédients :

70g de pâtes en cuisson 3 min
80g de bœuf haché
1/2 conserve de tomates pelées en morceau
1 pincée de paprika en poudre
1 c.a.c. d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
30cl d'eau

La recette :

1. Dans un grande casserole, placez tous les ingrédients.
2. Laissez cuire 5 à 6 min. La recette est prête quand vos pâtes sont cuites.



Les substituts de repas, pourquoi pas ? 🙋

Le substitut de repas, c'est la méthode qui vous permet de prendre un repas rapide sans craquer sur un sandwich ou un plat trop calorique. Aliments solides, liquides ou en poudre destinés à remplacer partiellement ou totalement les repas du quotidien, les substituts de repas à l'alimentation n'ont pas toujours pour objectif la perte de poids.

Après une bonne séance, le substitut ou shaker vous permet d'apporter à votre organisme tous les éléments pour une bonne récupération.

Si vous ne savez pas quoi manger à midi ou si vous n'avez pas le temps, le shaker vous permet d'avoir une solution de secours pour éviter un craquage.

Si vous avez envie d'un dessert sucré mais que vous avez réussi à faire des efforts sur votre alimentation, le shaker vous permet d'avoir l'apport sucré pour éviter de perturber tous vos efforts.

Si on doit résumer :

Les points positifs

- ➔ Bon apport en protéines
- ➔ Sentiment de satiété
- ➔ Nécessite peu de cuisine
- ➔ Facile à suivre
- ➔ Perte de poids rapide

Les points négatifs

- ➔ Pour certains profils, trop faible en calories
- ➔ Peu être monotone
- ➔ Pour certains, difficile à tenir sur le long terme

Cette solution très pratique est proposée par quelques marques qui apportent une solution de qualité. Diet'Ethik vous propose la marque USN qui travaille sur des protéines et des saveurs de très bonne qualité.

Vous avez envie d'essayer ? **Voici quelques références.**



Le Batch Cooking , c'est quoi ?

Nos amis anglais et américains, adeptes de la musculation et du fitness, appellent ça le meal prep. Les photos sur Instagram montrant des instagrameurs devant une table de 10/15 tupperwares sont nombreuses car cette méthode est très efficace pour contrôler tous vos repas de la semaine.

Le batch cooking se définit comme une solution pour cuisiner moins, mais mieux. Cette méthode de planification des repas simple et pratique vous propose de cuisiner une seule fois en quantité le weekend et combiner les ingrédients la semaine suivante. Elle a aussi l'avantage de vous apporter une cuisine healthy à petit prix. Définissez dans la semaine un jour qui vous arrange, faites cuire une grande quantité de céréales et de légumineuses. Lavez, épluchez et émincez les légumes, faites cuire ceux qui doivent l'être... Vous pourrez composer de savoureuses recettes en quelques minutes tout le reste de la semaine ou congeler vos plats pour les garder plus longtemps.

Voici un exemple de menu sur la semaine :

Chili con carne - 4/5 jours au réfrigérateur
Salade mexicaine au poulet - 1/2 jours au réfrigérateur
Wrap de poulet - 2/3 jours au réfrigérateur
Curry de brocolis aux lentilles corail - 4/5 jours au réfrigérateur
(végétalien)
Poulet au lait de coco - 2/3 jours au réfrigérateur

Faites la liste de course dont vous avez besoin pour une semaine complète :

1. Prenez la liste des ingrédients pour toutes les recettes
2. Comptez le nombre de repas concernés par votre planification : les repas du midi seulement ou tous les déjeuners et dîners de la semaine
3. Prenez en compte également le nombre de personne concernées : vous ou votre famille ?

Consommez en premier les repas suivant leur durée de conservation ou pensez à décongeler vos plats la veille pour le lendemain.

Voici un exemple d'organisation pour vos repas :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade mexicaine au poulet	Wrap de poulet	Poulet au lait de coco	Curry de brocoli aux lentilles corail	Chili con carne
Soir	Poulet au lait de coco	Salade mexicaine au poulet	Wrap de poulet	Chili con carne	Curry de brocoli aux lentilles corail

Quelques trucs & astuces

Un ingrédient pour une recette vous manque ? Ou vous souhaitez adapter une de vos recettes préférées en mode « healthy »?

Voici quelques astuces :



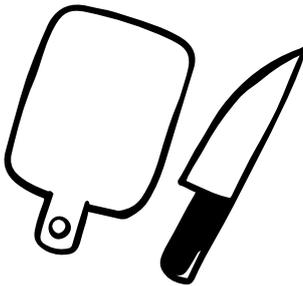
1 cuillère à café
de sucre blanc

- ➔ Une cuillère à café de sirop d'érable
- ➔ Une cuillère à café de miel
- ➔ Une cuillère à café de purée de dattes
- ➔ 3/4 de cuillère à café de sirop d'agave

Dans les recettes comprenant du **miel**, on peut remplacer la moitié de la dose par du jus d'ananas ou de pomme. Allongez ensuite le temps de cuisson de 5 minutes.



Le **Gras** : remplacez la moitié de l'huile par la même quantité de compote de pommes ou autre purée de fruit sans sucree ajoutés.

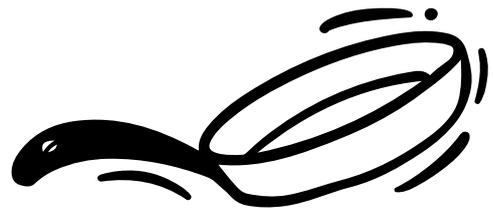


La **margarine** et le **beurre** peuvent être substitués par une quantité équivalente de compote de pommes ou du jus d'ananas.

Remplacez 3 cuillères à soupe de **crème fraîche** par :

- ➔ 3 cuillères à soupe de yaourt nature
- ➔ ou 2 cuillères à soupe de fromage blanc, 1/2 cuillère à soupe de lait et 1/2 cuillère à soupe de jus de citron.

Une cuillère à soupe de **beurre** équivaut à une cuillère à soupe de graines ou noix fraîchement moulues.



Pour vos recettes, 1 dose de **farine de blé classique** =

- ➔ 1 dose de farine de blé entier, de farine de riz ou de seigle = plus de fibres
- ➔ 3/4 d'une dose de farine d'avoine
- ➔ 1 dose + 1/4 d'une dose de flocons d'avoine moulus ou mixés
- ➔ 1/2 tasse de farine de blé classique + 1/2 tasse de son de blé
- ➔ 3/4 d'une farine de blé classique + 1/4 de graines de chia.



training
keepcool
TKC