

TRAIN SWEAT EAT



Guide alimentaire  
& Recettes

# 8 WEEKS *Bikini*

# 8 WEEKS BIKINI

## Guide alimentaire & Recettes

PAR SISSY & TINI  
fondateurs de TrainSweatEat

EN COLLABORATION AVEC SARAH  
diététicienne diplômée et co-fondatrice de MakeMeHealthy

**TRAINSWEATEAT**

Tous droits réservés – © Trainsweateat - 2020

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# Sommaire

MOTIVE TOI	4
PRÉPARE TOI	7
FAQ	10
ARTICLES NUTRITION	14
LISTE DE COURSE GÉNÉRALE	33
ÉQUIVALENTS	34
SEMAINE 1	38
SEMAINE 2	69
SEMAINE 3	98
SEMAINE 4	128
SEMAINE 5	156
SEMAINE 6	186
SEMAINE 7	215
SEMAINE 8	243

# Hey Babe !

Bienvenue dans le 8 Weeks Bikini ! Ton nouveau programme de l'été ! Nous sommes tellement heureux de te compter dans la team et d'être tes partenaires et best friends durant ces 8 prochaines semaines de folie !

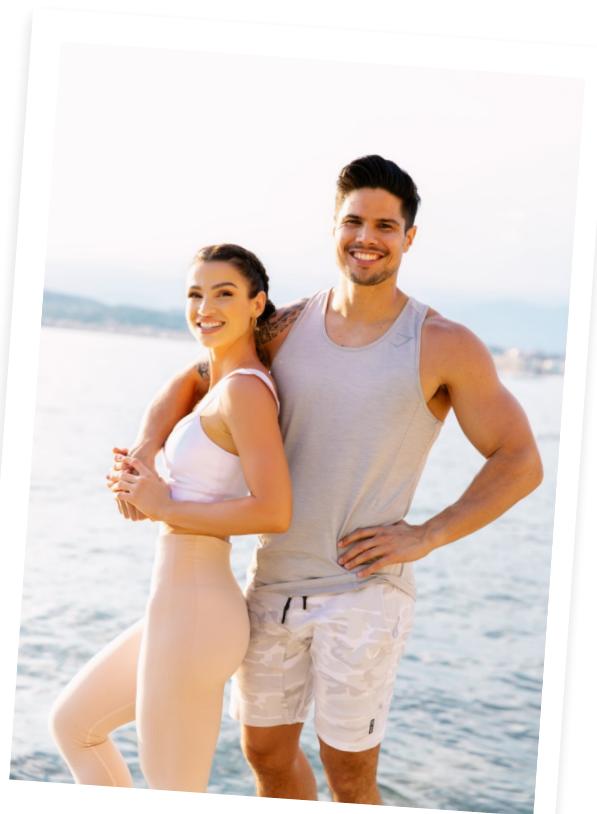
À la sortie de l'hiver, nous avons vraiment besoin de retrouver notre forme, de nous sentir vivants et bien dans notre peau, afin de ne pas redouter la période du maillot de bain, mais plutôt d'accueillir chaleureusement cette magnifique saison estivale. À nous la peau dorée, les smoothies vitaminés, et notre plus belle version dans notre bikini préféré ! La vie est trop courte pour se morfondre dans nos complexes, profitons de chaque instant pour nous chérir, prendre soin de notre corps et de notre esprit.

Pour la première fois chez TrainSweatEat, nous te proposons un programme de sport complet et inédit d'une durée de 2 mois, 8 Weeks Bikini, accompagné de son Guide Alimentaire. Fini les doutes, incertitudes, ou manques de motivation ! Grâce à 8 Weeks Bikini, à toi la volonté sans faille, les trainings summer, et les recettes gourmandes et sunny ! Avec 8 Weeks Bikini, Programme Fitness & Guide Alimentaire tu es assurée d'atteindre tes objectifs !

Grâce aux nombreuses séances inédites filmées dans un cadre idyllique et disponibles sur l'application TrainSweatEat, tu auras la chance de pouvoir t'entraîner 3 fois par semaines avec les trainings les plus motivants. Nous serons là pour t'accompagner en temps réel pendant chaque exercice, te motiver dans les moments intenses et te féliciter à chaque réussite. Tu découvriras de nombreuses disciplines comme le HIIT, le renforcement musculaire, le kickboxing ou encore le swissball. La vue paradisiaque ne pourra que te booster à donner le meilleur de toi !

Pour compléter ton entraînement, tu disposez désormais de ce fabuleux guide alimentaire ! Riches en conseils et bons plans, il te propose un menu complet de 2 mois, pour venir accompagner ton programme sportif et te faciliter la vie ! Tu le sais sans doute déjà, les résultats se jouent à 50% dans le training, et surtout à 50% dans l'assiette ! Désormais, ta nutrition ne sera plus laissée au hasard. Vivante, fraîche, plaisir, équilibrée en macronutriments et riche en micronutriments, l'alimentation TSE va prendre soin de ta shape autant que de ta santé ! Les recettes sont faciles et rapides à réaliser. C'est notre nutrition au quotidien. Laisse-toi guider pas à pas !

Welcome to 8 Weeks Bikini !



# Ta team pendant 2 mois



## SISSY & TINI

Fondateurs de TrainSweatEat depuis 2019 et fitcouple aussi soudé dans la vie que dans l'entraînement, nous avons à cœur de vous aider à devenir la meilleure version de vous-même ! Grâce à TSE, vous pouvez désormais vous entraîner où que vous soyez, que ce soit chez vous, à la salle de sport ou en extérieur, avec des vidéos ultra-motivantes en temps réel qui vous accompagnent de la première à la dernière rep ! Vous pouvez sculpter votre shape, vous affiner, méditer et même cuisiner ! Nous vous accompagnons au quotidien, du lever au coucher pour rendre votre quotidien plus actif, healthy et fun !

Dans le souci constant de toujours innover et vous proposer le meilleur, nous avons décidé de vous accompagner bien au-delà de nos programmes sportifs.

Nous vous proposons désormais, en plus de nos dizaines de recettes healthy, un plan alimentaire complet de 2 mois. Celui-ci, réalisé avec Sarah, diététicienne diplômée, a pour objectif de vous aider dans vos choix alimentaires, de vous apprendre à combiner nos délicieuses recettes, et surtout à vous offrir une structure pour que nous n'ayez plus à vous prendre la tête !

## SARAH

Sarah est diététicienne diplômée et co-fondatrice de Make Me Healthy, créé en 2016 avec Colette, amie de longue date. Ensemble, elles imaginent, le programme alimentaire qu'elles rêveraient de suivre, basé sur une philosophie simple : consommer au maximum des produits bruts, non transformés, de bonne qualité (bio, de saison, locaux) et dans les bonnes quantités ; le tout à distance pour plus de facilités !

3 ans et demi après, Make Me Healthy compte 8 diététiciennes diplômées dans son équipe, toutes sélectionnées et formées par Sarah. Ensemble, elles élaborent des programmes alimentaires sur-mesure et coachent leurs patients avec bienveillance et dynamisme. Grâce aux consultations par téléphone et au support d'une web app, Make Me Healthy compte des patients dans la France entière ainsi que de nombreux patients francophones vivant à l'étranger.

Aujourd'hui, MakeMeHealthy s'associe à TrainSweatEat afin de vous proposer un guide alimentaire complet de 2 mois, encadrant à la perfection votre pratique sportive ! Finis les régimes rébarbatifs, fades et contraignants ! Bienvenue à l'alimentation qui va enfin vous faire du bien !

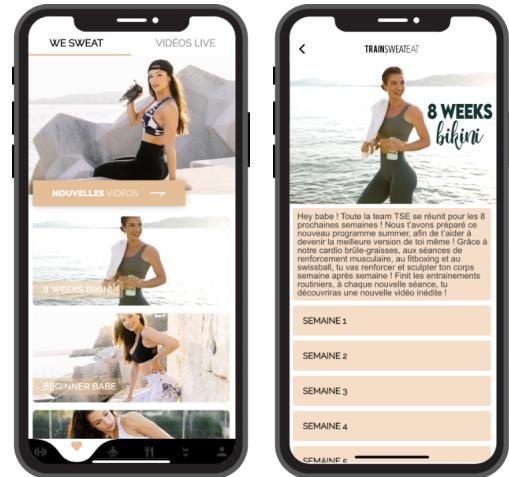


# Let's go !

## TÉLÉCHARGE TON APP TRAINSWEATEAT !

### **TSE contient tout ce dont tu as besoin !**

- Le programme sportif 8 Weeks Bikini
- 8 autres programmes sportifs
- Une dizaine de disciplines : FitDanse, HotPilates, Kickboxing etc
- Du yoga
- De la mobilité
- Toutes nos recettes healthy
- Et bien plus encore en accès libre dès ton inscription !



### **Trouve toute la motivation dont tu as besoin sur notre communauté instagram**

- +380.000 membres
- Toutes les nouveautés et actualités TSE
- Partage quotidien de Sissy
- Bons plans et astuces
- Motivation



#teamtrainsweateat

### **Rejoins le groupe facebook !**

- +50.000 membres actifs
- De nombreux échanges quotidiens
- Une motivation incroyable
- Un soutien sans faille



**Entraide fitness & diet**  
#bikiniavecsissy

# Prépare-toi !

## BE READY POUR PROGRAMME SPORTIF

- Le matériel dont tu as besoin :
  - Haltères entre 1 et 5kg selon tes capacités (ou bouteilles d'eau)
  - Kettelbel (non indispensable)
  - Tapis de gym
  - Swissball (non indispensable)
- Nous commençons tous ensemble le 1er juin, mais n'hésite pas à choisir la date qui te convient le mieux si tu souhaites commencer plus tard. Le programme reste disponible sur l'app TSE si tu souhaites le refaire en décaler.
- 8 Weeks Bikini est un programme sportif sur 8 semaines (2 mois), à raison de 3 entraînements complets et intenses par semaine. Finis les heures perdues à s'entraîner sans résultats, grâce à TSE, on s'entraîne efficace !
- Nous nous entraînerons tous ensemble les lundis, mercredis et samedis, mais sois libre d'aménager le planning à ta convenance tant que tu ne sollicites pas le même groupe musculaire deux jours consécutifs.
- Chaque training est complet, et ne nécessite pas de rajouter d'exercices avant ou après. Tu vas ainsi travailler tout ton corps grâce à des séances legs & booty day, sexy buste ou encore full body, chaque semaine.
- Les méthodes d'entraînements sont très variées, pour un maximum d'efficacité et de plaisir ! Terminé les séances monotones. Découvre le HIIT, le renforcement musculaire, le fitboxing, le travail en profondeur à l'aide d'une swissball et bien plus encore !



# Prépare-toi !

## FOLLOW LE GUIDE ALIMENTAIRE

- Le 8 Weeks Bikini Guide Alimentaire est un ebook complet qui va t'accompagner tous jours, durant les 8 prochaines semaines !
- Ce guide alimentaire complète à la perfection les séances de fitness, pour t'apporter tous les nutriments dont ton corps a besoin les jours d'entraînements comme les jours de repos.
- Chaque semaine, nous t'avons préparé une liste des courses pour te simplifier la vie ! Plus de casse-tête, tu sais désormais tout ce dont tu as besoin pour réaliser nos fabuleuses recettes. N'hésite pas à anticiper quelques jours avant pour être dans les starting-blocks chaque lundi ! Celle-ci est établie pour 2 personnes, n'hésite pas à l'adapter.
- Bien sûr, il est tout à fait possible de suivre notre plan alimentaire à la lettre, comme de se l'approprier. N'hésite pas à adapter les recettes, les portions, le menu etc. Tu peux ainsi suivre les menus proposés, comme utiliser les recettes comme inspiration. Ce guide est ton partenaire nutrition. Il a pour objectif de t'aider et de te simplifier la vie, pas de te la compliquer !

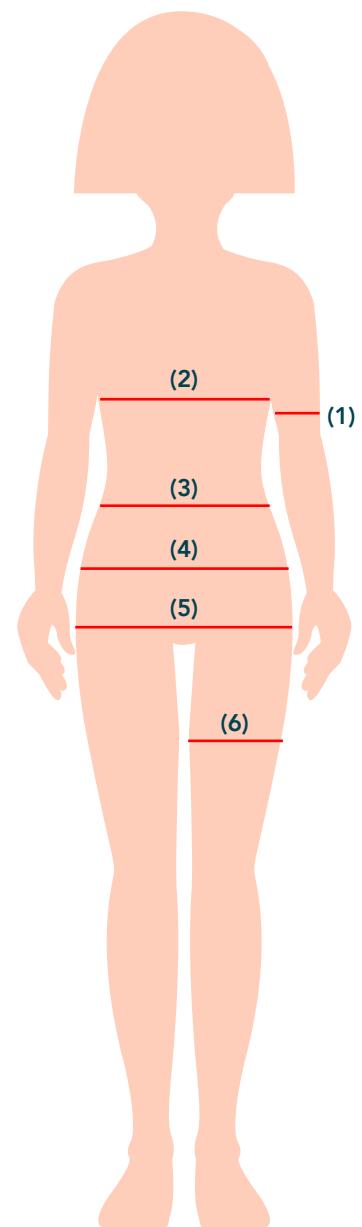


# Prépare-toi !

## MESURE TES MENSURATIONS

Juin	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Tour de bras (1)				
Tour de poitrine (2)				
Tour de taille (3)				
Tour de hanches (4)				
Tour de fesses (5)				
Tour de cuisses (6)				

Juillet	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Tour de bras (1)				
Tour de poitrine (2)				
Tour de taille (3)				
Tour de hanche (4)				
Tour de fesses (5)				
Tour de cuisses (6)				



**TON POIDS**  
au début du programme

**TON POIDS**  
à la fin du programme

---



---

# FAQ 8 weeks bikini

## Programme Sportif

### Puis-je commencer plus tard ?

Bien sûr ! Tous les programmes TrainSweatEat peuvent être commencés en même temps que la communauté, comme peuvent être faits à n'importe quel moment de l'année ! Ils restent disponibles pour toujours sur la plateforme TSE. N'hésite pas à le faire quand c'est le meilleur moment pour toi. Tu dois être en forme, disponible motivée et pour devenir la meilleure version de toi-même.

### Puis-je modifier la programmation ?

C'est tout à fait possible ! L'idéal étant de conserver les 3 trainings chaque semaine. Néanmoins, rien ne t'oblige à t'entraîner le lundi, mercredi et samedi. Tu peux faire tes séances le lundi, jeudi et samedi par exemple. Il suffit d'éviter de solliciter le même groupe musculaire deux jours consécutifs.

### Puis-je sauter un entraînement ?

Bien sûr, nous n'allons pas venir te gronder si un jour tu as un empêchement. Dans ce cas-là comment faire ? Rattrape tout simplement la séance louée le lendemain et décale ton jour ton training. Si tu ne peux pas, tu pourras refaire la séance manquée à la fin du programme !

### Puis-je m'entraîner sans matériel ?

C'est possible pour certains entraînements comme le cardio, le fitboxing ou encore les abs. Néanmoins, les poids utilisés durant les autres séances de renfo étant plutôt légers, tu peux par exemple utiliser des petites bouteilles en remplacement, si tu n'as pas de matériel avec toi. Pense bien à toujours adapter les charges en fonction de tes capacités.

### Puis-je rajouter des séances TSE ?

Le programme 8 Weeks Bikini est un programme complet, intense mais accessible grâce à ses 3 séances par semaine. Si tu as l'habitude de t'entraîner très intensivement et souhaites rajouter quelques séances dans la semaine, c'est possible. Nous te conseillons dans ce cas de piocher dans la catégorie vidéos live, en veillant à ne pas travailler le même groupe musculaire deux jours consécutifs. Tu peux ainsi compléter le 8 Weeks Bikini avec le Abs Burner, le Slim Cardio, We Train, du yoga et bien sûr de la mobilité.



# FAQ 8 weeks bikini

## Guide Alimentaire

### Puis-je modifier les menus et repas proposés ?

Bien sûr ! Le Guide Alimentaire vous propose un menu à suivre, qui combine de manière optimale nos recettes TSE. Néanmoins, n'hésitez pas à modifier le planning en interchangeant deux recettes ou en mangeant les restes de la veille. Vous pouvez aussi adapter les recettes en fonction de vos goûts, envies ou encore allergies.

### Puis-je faire plus ou moins de repas ?

Bien sûr ! Nous vous proposons 4 repas repartis sur la journée, mais n'hésitez pas à en décaler un (si vous faites le jeûne intermittent par exemple), ou à rajouter une petite collation dans la matinée ou (si vous avez des horaires particuliers...). Ce Guide Alimentaire est une base et il reste important de la personnaliser si vous en ressentez le besoin. Imaginons que vous ne prenez jamais de collation l'après-midi, ne vous sentez pas obligés de le faire !

### Puis-je faire des cheat-meals ?

Toute la team TSE est d'accord pour vous dire qu'il n'y a pas de notion de cheat-meal chez nous. Pourquoi devrait-on réserver le plaisir à un jour par semaine seulement ? Chez TSE, le plaisir est quotidien grâce à nos recettes gourmandes & healthy ! Fini la privation. On équilibre son alimentation et on apprécie ce que l'on met dans son assiette ! Stop la culpabilité !

### À quelle heure dois-je manger ?

Quand cela vous convient ! Il n'y a aucune règle précise. Faites néanmoins attention à manger minimum 1 heure avant votre training, et à vous hydrater tout au long de la journée. Le plus important étant toujours d'écouter vos sensations, votre faim et vos besoins. Certains aiment dîner tôt, d'autres dînent un peu plus tard. Une alimentation saine reste surtout une alimentation que vous pourrez garder toute votre vie ! Ne vous prenez donc pas trop la tête



# FAQ 8 weeks bikini

## Guide Alimentaire (suite)

### Dois-je me supplémenter ?

Ce Guide Alimentaire est complet afin de vous apporter tous les nutriments et fibres dont vous avez besoin. Si vous avez besoin de connaître vos besoins précis, nous vous recommandons de consulter une diététicienne (comme Make Me Healthy) afin de faire un bilan nutritionnel complet, et ajuster parfaitement vos portions afin que vos besoins en micronutriments et macronutriments soient couverts. Les portions journalières étant propres à chacun. L'alimentation a toujours pour objectif de couvrir vos besoins nutritionnels et cela en amont de la prise de compléments alimentaires. Pensez toujours à consommer un véritable aliment avant d'avoir le réflexe protéines en poudre ! Les compléments peuvent néanmoins être utiles en fonction des cas et doivent rester le plus naturel possible comme: la spiruline (apport en B12, protéines, micronutriments...), le magnésium (fatigue, stress, courbatures), l'acérola (fatigue), le Rescue (stress) ou encore les probiotiques (bien-être digestif). Les protéines en poudre (végétales de préférence) peuvent être consommées, uniquement lorsque l'alimentation ne peut apporter tous les apports en protéines recommandés (dans le cadre d'une très forte activité physique par exemple). Comme leur nom l'indique, elles compléteront votre alimentation, mais ne vous feront pas forcément prendre des muscles plus vite !

### Faut-il consommer des protéines en poudre lorsqu'on pratique une activité sportive régulière ?

Vous vous demandez sûrement à ce stade si vous avez besoin de supplémenter votre alimentation en protéines en poudres. Elles peuvent venir compléter votre alimentation lorsque vous avez une activité physique intense. À titre d'exemple, je (Sissy) n'en prends pas, mais Tini en consomme quotidiennement. Mon besoin en tant que femme est largement couvert par mon alimentation, suffisamment riche en protéines végétales, tandis que Tini a plus de mal à consommer suffisamment de protéines sans avoir recours aux suppléments, à cause de sa taille, son poids, et son activité physique très intense. Tini consomme donc des protéines en poudres. Il existe des protéines issues de produits animaux (lait) comme de produits végétaux (pois, soja), que consomme Tini. Toutefois, dans la plupart des cas, l'alimentation couvre vos besoins en protéine et ajouter des shakers de protéines en plus n'est pas utile. N'oubliez pas qu'un excédent de protéines signifie également un excédent de calories. D'un point de vue santé, il n'est également pas utile de surcharger le travail de vos différents organes et notamment des reins en consommant des protéines inutiles. Avant de mettre en place une supplémentation en protéines, il est important de consulter un professionnel de la santé afin qu'il calcule vos besoins énergétiques et nutritionnels. Si cela est nécessaire, il intégrera les portions de protéines en poudre dans votre apport journalier, évitant ainsi tout excédent. Pour finir, il est important de choisir des protéines de qualité, les plus pures. Très souvent les marques proposant les goûts les plus originaux et les packagings les plus voyants ne sont pas les meilleures. Évitez les produits riches en arômes artificiels, édulcorants etc.

# FAQ 8 weeks bikini

## Guide Alimentaire (suite)

### Y a-t-il des aliments à bannir ?

Nous ne bannissons aucun aliment, mais certains sont clairement à limiter plus que d'autres. Ainsi, nous vous recommandons d'éviter les boissons sucrées tel que les sodas. Mais également l'alimentation industrielle et transformée, qui est dans la majorité des cas trop salée et/ou sucrée, source de matières grasses de mauvaise qualité, et riche en additifs, qui sont à éviter fortement. Favorisez au maximum les aliments bruts et BIOS. Intéressez-vous à la liste d'ingrédients plutôt qu'au tableau de valeur nutritionnelle : reposez le produit dès qu'il contient trop d'ingrédients que vous ne connaissez pas ou qui vous paraissent suspect (E621, sirop de glucose...)

### Quels résultats puis-je attendre ?

Grâce au 8 Weeks Bikini Programme Sportif et Guide alimentaire, vous allez devenir la meilleure version de vous-même ! Grâce à nos entraînements, vous vous sentirez en pleine forme, plus tonique et fit ! Ton corps sera nourri de la meilleure des énergies, ta peau sera glowy et ton humeur resplendissante ! Tu auras sûrement beaucoup moins de mal à t'endormir et tes nuits seront plus profondes. Tu te sentiras faire partie d'un véritable mouvement d'entraide et de cohésion, afin que chacun devienne sa meilleure version !



# Articles Nutrition

## Pourquoi est-il si important de manger des quantités qui vous soient adaptées ?

Nous sommes tous différents, et nous avons donc tous des besoins qui varient en fonction de multiples paramètres comme l'âge, l'activité sportive, le sexe, la taille, le poids, le métabolisme de base, etc. Il est donc naturel que nos apports énergétiques et nutritionnels soient différents et important qu'ils soient adaptés afin de couvrir nos besoins.

Le fait de manger des quantités adaptées à vos besoins permet d'apporter à votre organisme tout ce dont il a besoin pour être en bonne santé. Que ce soit en termes de macronutriments avec les protéines, les lipides ainsi que les glucides ou de micronutriments tel que le fer, le calcium, les différentes vitamines, etc. Les quantités, tout comme la répartition, sur le repas et la journée, sont extrêmement importantes.

Les quantités que vous consommez quotidiennement vont également avoir un impact sur votre poids. En effet, si chaque jour vos apports énergétiques sont supérieurs à vos dépenses énergétiques, votre organisme aura tendance à stocker l'apport excédentaire et vous risquez ainsi de voir votre poids augmenter. À l'inverse, avec un apport énergétique insuffisant, vous allez peut-être perdre du poids dans un premier temps, mais vous risquez ensuite de stocker la moindre calorie absorbée, en ayant mis votre organisme en alerte dans le cadre d'un régime hypocalorique. Dans les deux cas, il est important de garder à l'esprit que c'est votre santé que vous mettez en jeu et que c'est cette dernière qui va en pâtir directement.



# Articles Nutrition

## Pourquoi est-il si important de manger des quantités qui vous soient adaptées ? (suite)

Le fait de consommer des quantités qui vous soient adaptées peut également être l'un des paramètres qui vous aidera grandement à atteindre vos objectifs, comme : perdre du poids, prendre du poids, gagner en performances sportives, être prêt(e) le jour d'une compétition, aider votre organisme à lutter contre une pathologie, apporter à votre bébé tout ce dont il a besoin pour être en bonne santé durant votre grossesse ou votre allaitement, etc.

Nous parlons ici uniquement de quantités mais bien sûr la qualité nutritionnelle de ce que vous consommez est essentielle.

Enfin, comme évoqué précédemment et à titre d'exemple, l'apport journalier ne sera pas le même pour un homme et une femme, pour un adulte et un enfant ; il est donc inutile de vouloir faire manger le même repas dans les mêmes quantités que vous à votre conjoint(e) et/ou à vos enfants. Il en est de même pour un sportif aguerri/de haut niveau qui aura des besoins, en termes de macronutriments et micronutriments, bien plus élevés qu'une personne pratiquant une activité sportive trois fois par semaine.

Ainsi, afin de connaître vos apports idéaux, vous avez deux possibilités. La première sera de Consulter un diététicien, afin qu'il puisse élaborer votre journée alimentaire idéale, calculée pour vous grâce à ses connaissances, son expertise et sa bienveillance.

La deuxième, sera de vous baser sur vos ressentis et votre bon sens. En effet, si votre objectif est de retrouver ou maintenir un poids de forme, vous ne devez pas être sans cesse affamés(e). Si c'est le cas, cela signifie que vos apports sont insuffisants par rapport à votre activité, métabolisme, âge etc. Il faut dans ce cas les augmenter, et prêter attention à la qualité de votre alimentation. Favoriser les glucides complets, plus rassasiants et plus riches en fibres, consommez suffisamment de protéines et bons lipides ou ajouter encore une collation dans la matinée ou l'après-midi par exemple. Vous ne devez pas « rester sur votre faim » à chaque repas.

À l'inverse, vous ne devez pas non plus consommer plus que ce dont votre corps a besoin. Soyez attentif (ve) au sentiment de satiété. Pour cela, prenez le temps de manger ! Il est indispensable d'apprécier ce que vous avez dans votre assiette. On évite de se resservir par gourmandise si l'on est déjà repu(e) et on ne continue pas de manger sans faim. Rester à l'écoute de son corps reste toujours la première des choses à faire. Vous devez apprendre à comprendre votre corps.

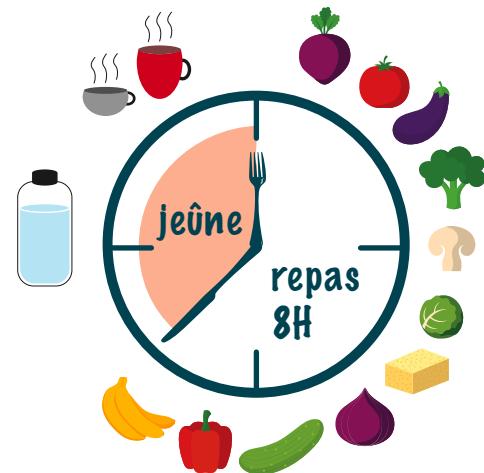
Voici les raisons pour lesquelles, nous ne vous donnerons pas de quantités précises dans cet ebook. Il est de votre devoir de consommer chacune des recettes proposées en quantités suffisante et nécessaire. N'hésitez pas à manger plus les jours d'activité intense, un peu moins les jours de sédentarité etc. Les portions sont uniquement données à titre indicatif mais ne représentent pas la quantité précise que vous devez consommer. Vous pouvez ainsi augmenter les quantités, comme les diminuer, si votre corps en a besoin.

# Articles Nutrition

## Ce Guide Alimentaire est-il compatible avec le jeûne intermittent ?

Bien que le 8 Weeks Bikini, Guide Alimentaire contienne toujours un petit-déjeuner, cela ne vous empêche pas de pratiquer le jeûne alimentaire, bien au contraire ! Si vous êtes déjà adepte de cette pratique, don't worry !

Le jeûne intermittent consiste à prolonger le jeûne de la nuit, soit en retardant la première prise de nourriture (y compris boissons contenant des calories), soit en avançant le dernier repas de la journée. Le jeûne intermittent le plus populaire est le 16/8, qui correspond à 16h de jeûne pour 8h de prise alimentaire. C'est celui que nous pratiquons nous-mêmes, en repoussant le premier repas de la journée jusqu'à 13-14h. C'est-à-dire que nous ne consommons au petit-déjeuner que de l'eau, du café et du thé sans sucre (car ne contiennent pas de calories, qui activeraient alors la digestion).



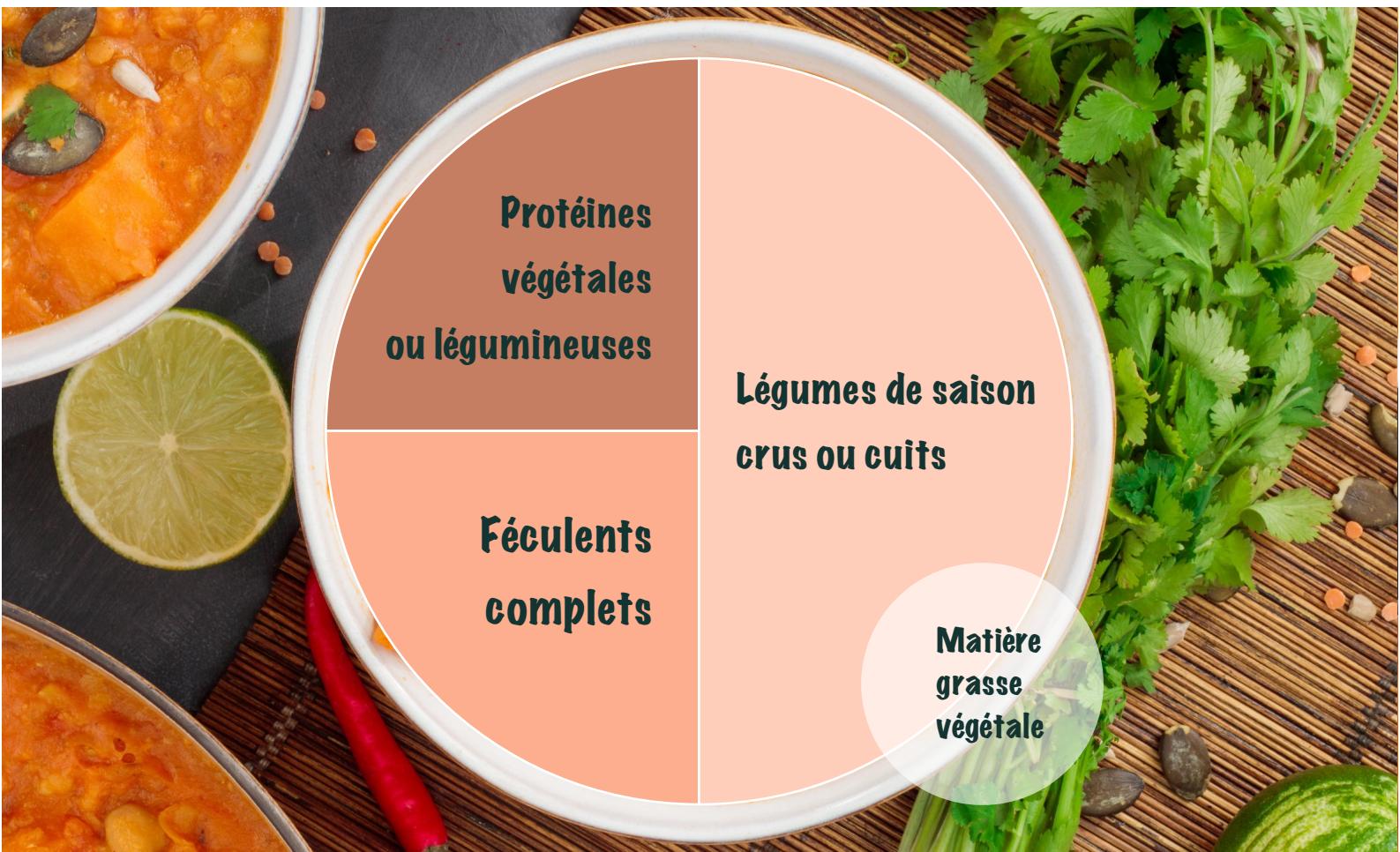
Le jeûne alimentaire possède plusieurs vertus : nettoyage du système digestif mis au repos plus longtemps, réduction des ballonnements et maux de ventre, moins d'inconforts digestifs etc. Il peut être pratiqué quotidiennement, comme durant des périodes de différentes durées. Il n'y a encore une fois pas véritablement de règle absolue, faites comme cela vous convient le mieux. N'oubliez néanmoins jamais que le seul véritable objectif du jeûne reste le bien-être ! Il n'a aucunement pour objectif de vous faire maigrir, et n'est pas un régime amaigrissant. Vous ne devez ainsi pas réduire vos apports en le pratiquant, mais les répartir différemment. Le jeûne n'est pas là pour vous faire maigrir.

Si vous pratiquez le jeûne, vous avez deux options qui s'offrent à vous :

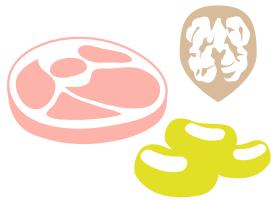
- Vous pouvez décider de supprimer totalement le repas proposé au petit-déjeuner. Dans ce cas-là, veillez à manger suffisamment durant les autres repas pour compléter vos apports journaliers. Supprimer le petit-déjeuner sans « reporter » les calories manquantes est sûrement l'erreur la plus fréquente. Le jeûne intermittent n'est pas un régime amincissant. Augmentez donc par exemple votre portion de féculents au déjeuner et / ou à la collation.
- Reporter le repas du petit-déjeuner à un autre moment de la journée. Quelques heures avant votre séance de sport ou juste après par exemple. En plus des autres repas, cela vous permettra d'être sur(e) d'avoir tous vos apports quotidiens. Ainsi, vous ne réduirez pas vos calories, ne perdrez pas en masse, et éviterez les problèmes de type constipation, liés à un trop faible apport quotidien.

# Articles Nutrition

## La répartition type d'une assiette équilibrée



Inutile de se casser la tête au moment de composer ton assiette. De manière simplifiée, celle-ci devrait être divisée en 3 groupes d'aliments :



Les protéines végétales,  
animales ou légumineuses



Les féculents  
complets de préférence



Les légumes de saison  
crus ou cuits

Néanmoins, tu peux ne pas consommer l'un des macronutriments sur un repas. Le plus important étant d'équilibrer sur le reste de la journée.

# Articles Nutrition

## Les différentes catégories d'aliments

L'équilibre alimentaire est basé sur une juste répartition des différentes catégories d'aliments, c'est dire à quel point elles sont importantes.

Généralement (sauf cas particulier) un déjeuner ou un dîner doit comporter une source de protéine (de préférence végétale), une source de légumes, une source de céréales complètes ainsi qu'une portion de matière grasse végétale. À cela peut éventuellement s'ajouter une portion de fruit et un produit laitier (de préférence végétal).

Nous n'évoquons pas la catégorie des produits sucrés tout simplement car il s'agit de la seule catégorie non indispensable à l'équilibre alimentaire. Elle est à doser avec parcimonie, pour le plaisir. Vous pouvez consommer ce type de produit, mais tout réside dans la quantité qui doit toujours rester raisonnable.



# Articles Nutrition

## Les différentes catégories d'aliments (suite)

- Dans la catégorie des protéines nous retrouverons deux familles : les protéines animales et les protéines végétales. Nous vous conseillons de privilégier les protéines végétales. Vous pouvez donc alterner entre le seitan, le tofu, le tempeh ainsi que les protéines de soja déshydratées, ou encore les œufs si vous en consommez. Les poissons, sont à choisir sauvages, et les viandes à limiter au maximum, si vous avez un régime alimentaire traditionnel.
- La catégorie des légumes regroupe l'ensemble des différents légumes que nous pouvons consommer. N'hésitez pas à consommer les légumes de la saison, pour varier vos menus ! L'idéal étant d'alterner les légumes crus et les légumes cuits, tout en variant les cuissons de ces derniers (wok, plancha, four, soupe, purée...).
- La catégorie des céréales est représentée par les pâtes de préférence complètes, le riz complet/rouge/noir/ sauvage, le quinoa, le boulgour, le sarrasin, le millet, l'épeautre, la semoule, mais aussi les pommes de terre/ patates douces, les pains ainsi que l'ensemble des légumineuses : lentilles vertes/corail/béluga, pois chiches, pois cassés, haricots blancs/rouge...
- La catégorie de la matière grasse se divise en deux parties : les matières grasses animales et les matières grasses végétales. Nous vous recommandons fortement de favoriser les matières grasses végétales (éitant ainsi les matières grasses animales/trans, délétères pour une bonne santé, notamment cardiovasculaire). Nous y retrouvons les différentes huiles (colza, olive, noisette, avocat, tournesol, lin, sésame...) et les crèmes végétales (crème de soja, d'amandes, d'avoine...).
- La catégorie des fruits est représentée par les différents fruits de saison que nous pouvons trouver. L'idéal est de les consommer crus et entiers, mais ils peuvent également être consommés sous forme de compote sans sucres ajoutés ou de smoothie. Les jus, même « maison », sont à consommer couplés avec des légumes afin d'abaisser le taux de sucre, trop rapidement assimilés par le corps.
- Enfin, la catégorie des produits laitiers rassemble les yaourts, les fromages blancs, la faisselle, les petits-suisses (à préférer natures) ainsi que le lait et le fromage. Mais aussi les alternatives vegan que nous vous conseillons, comme les yaourts et jus végétaux : yaourts au soja/avoine, lait d'avoine/amandes/soja... qu'il sera important de choisir sans sucres ajoutés et enrichis en calcium.

Vous voilà bien renseignés pour composer de délicieux repas, et surtout les VARIER, car c'est la clé du plaisir dans l'assiette !



# Articles Nutrition

## Pourquoi préférer les féculents complets ?

Pour comprendre l'intérêt des féculents complets, il est nécessaire de connaître le processus de fabrication des produits raffinés comme la farine blanche.

Pour obtenir de la farine de type 45 ou 55 (la farine blanche), on retire l'écorce qui enveloppe le grain de blé ainsi que le germe contenu dans la céréale. Le germe de blé contient une grande partie des bénéfices nutritionnels du blé tel que les vitamines (E, B1, B2, B3, B6 et B9) et les minéraux (zinc, magnésium fer, phosphore et potassium). Il est également riche en phytostérols et en lutéine.

Le comble c'est que le germe de blé sera ensuite vendu à part, sous forme de complément alimentaire.

Alors plutôt que de se supplémenter, ne vaut-il pas mieux bénéficier de la richesse des céréales complètes ? L'écorce, qui est également retirée pour la fabrication de la farine blanche, contient quant à elle une très bonne source de fibres. Les fibres ont de nombreuses vertus. Elles permettent d'apporter la satiété et aident au bien-être digestif avec un rôle important sur le transit.

Les fibres ont également un rôle primordial sur la régulation de la glycémie (le taux de sucre dans le sang) puisqu'elles permettent de stabiliser cette glycémie. Une glycémie stable permet d'éviter des pics glycémiques qui entraînent des chutes et ainsi des fringales et donc généralement des grignotages. Enfin, une glycémie stable à un impact sur la sécrétion d'insuline qui est ainsi moins sollicitée, ce qui limitera le stockage des graisses. Pour les produits complets, on parle ainsi d'index glycémique modéré ou faible, à l'instar des produits blancs qui ont un index glycémique élevé.

Voilà pourquoi il est important de choisir des produits céréaliers à base de farine complète (ou au moins semi-complète). Ceci est l'exemple pour le blé mais cela fonctionne bien sûr de la même manière pour les autres céréales tel que le riz par exemple.

Par ailleurs, les céréales « anciennes » sont-elles généralement vendues entières, non raffinées, et donc recommandées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, mais nous les oublions malheureusement souvent. Elles permettent de varier votre alimentation alors pensez à l'épeautre, au petit épeautre, au seigle, au kamut, à l'amarante, au fonio, au sorgho, au teff, au millet, à l'orge. Mais aussi aux céréales oubliées comme le riz rouge, le riz noir, le quinoa, le boulgour et à la grande famille des légumineuses : pois cassés, pois chiches, haricots rouges/blancs, lentilles vertes/béluga/corail, etc.

Il est important de savoir que toute transformation de la céréale augmentera son index glycémique et diminuera donc son intérêt nutritionnel. C'est le cas par exemple pour toutes les céréales qui sont vendues soufflées ; que ce soit sous forme de céréales petit-déjeuner ou de galettes.

Il faut aussi se méfier des aliments transformés et industriels dits « complets » tel que le pain de mie complet, les galettes de riz soufflés complètes, les céréales petit-déjeuner pour enfant au blé complet, etc. Toutes les grandes marques déclinent aujourd'hui leurs produits en version « complets », cependant, très souvent il s'agit d'une infime partie de farine complète sur la totalité utilisée et cela reste des produits industriels transformés, déconseillés.

Prenez le temps de varier vos sources de féculents, intéressez-vous aux céréales complètes, aux céréales anciennes et oubliées, si elles sont bien plus riches au niveau nutritionnel, elles sont également bien plus goûteuses. De quoi relever vos plats et ravir vos papilles !



# Articles Nutrition

## Pourquoi consommer fruits et légumes de saison ?

Cueillis à maturité, le goût et les vitamines seront au rendez-vous et vous pourrez bénéficier de tous leurs bienfaits ! Quand on consomme de saison on consomme aussi souvent local, ainsi vos fruits et légumes seront plus frais donc plus goûteux et contiendront plus de nutriments tout en soutenant les agriculteurs locaux. Choisissez-les si possible BIO afin d'éviter d'ingérer des pesticides, engrais chimiques et OGM.



## Juin

### Fruits

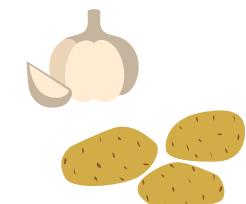
Abricot  
Brugnon  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pêche  
Pomme  
Prune  
Rhubarbe

### Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Chou Romanesco  
Chou-Fleur  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot Vert  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Poivron  
Radis  
Tomate

### Céréales

Avoine  
Orge  
Petit Pois  
Pois  
Pomme De Terre  
Seigle



## Juillet

### Fruits

Abricot  
Brugnon  
Cassis  
Cerise  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Myrtille  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Pomme  
Poire  
Prune  
Rhubarbe



### Légumes

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri-Branché  
Chou Romanesco  
Concombre  
Courgette  
Épinard  
Fenouil  
Haricot Vert  
Laitue  
Oignon  
Poivron  
Radis  
Tomate



### Céréales

Avoine  
Blé Dur  
Blé Tendre  
Fèves  
Haricot Blanc  
Maïs  
Orge  
Petits Pois  
Pois  
Pomme De Terre  
Seigle

# Articles Nutrition

## Savez-vous décrypter les étiquettes ?

Les étiquettes des produits que nous achetons sont souvent complexes à décrypter ; volontairement ou non, les industriels ont tendance à ne pas nous faciliter la tâche ! Nous allons voir ensemble quelques astuces pour vous aider.

Tout d'abord rappelons-nous qu'il est essentiel de s'orienter vers des produits les plus BRUTS (et bio si possible). Qui dit produits bruts, dit liste d'ingrédients extrêmement courte puisque nous parlons d'un seul ingrédient. Il s'agit de la meilleure manière de choisir ce que nous consommons réellement.

L'idéal serait d'acheter des fruits, des légumes, des céréales complètes, de l'huile végétale, des œufs, du tofu... Et de les cuisiner vous-même. Tout cuisinier sait ce qu'il met dans ses plats. Et de ce fait aucun problème de décryptage ! Mais nous savons aussi que ce n'est pas toujours évident quand on a une vie très active et remplie.

Ce qu'il faut surtout savoir, c'est que sur une liste d'ingrédients, l'aliment en tête de liste est celui qui est présent en quantité la plus importante. Voilà pourquoi votre pâte à tartiner devrait afficher le cacao ou les noisettes et non le sucre en premier.

Ensuite, il est nécessaire de faire attention à soigneusement éviter tous les produits qui afficheraient une liste d'ingrédients interminable, des additifs (type E338, E270...), ou encore du sucre en tête de liste (sirop de glucose, dextrose, sirop de riz, maltodextrine...) qui n'aurait pas lieu d'être dans un produit salé par exemple.

Nombre d'entre vous ont très souvent les yeux rivés sur le tableau de valeur nutritionnelle du produit, cependant déchiffrer ces valeurs est bien plus complexe qu'étudier une liste d'ingrédients. Préférez regarder cette dernière qui vous aidera bien plus... Et vous mènera certainement plus souvent à repérer un produit pas très sain. C'est une très bonne méthode, avant même d'utiliser votre application qui permet de scanner le produit.

Faites également attention aux allégations qui peuvent vous induire en erreur : cette compote vous a attiré car elle est « allégée en sucre » par rapport à une compote traditionnelle. Mais une compote n'a pas besoin de sucre ajouté, le fructose naturellement présent dans les fruits est suffisant pour lui apporter toute sa douceur.

Concernant les produits animaux, si vous en consommez, pensez à favoriser les produits portant la mention « élevé en plein air » et BIO. Ne vous fiez pas aux jolies photos marketing de poulets gambadant dans la prairie, mais davantage à cette mention ou, pour les œufs, au chiffre 0. La catégorie 0 indique que les poules ont véritablement été élevées en plein air et ont été nourries et soignées dans le respect de la charte de l'agriculture biologique. La catégorie 1 indique que la poule a été élevée en plein air. Les catégories 2 et 3 sont à bannir ; tant pour la qualité du produit et de ce fait votre santé, que pour le bien-être et le respect de l'animal (il a été « élevé » en batterie).

Dernier point important, nous vous recommandons bien sûr de consommer un maximum et si possible la totalité de produits bio (ou de votre potager !), cependant un produit à base d'ingrédients issus de l'agriculture biologique n'est pas forcément bon pour l'équilibre alimentaire, votre santé ou peu calorique. Souvenez-vous que les bonbons, les gâteaux et le pâté de campagne BIO existent... Les deux notions sont donc à séparer !



# Articles Nutrition

## Pourquoi manger bio ?

C'est le choix de certains consommateurs, et c'est également ce que nous recommandons, dans la mesure du possible. Manger des aliments issus de l'agriculture biologique permet d'éviter d'absorber des pesticides ou encore des métaux lourds lors de nos repas qui sont évidemment nocifs pour notre santé à long terme.



Mais manger bio c'est également une démarche, comme manger des produits de saison et locaux autant que possible (on évitera les tomates et les fraises cet hiver !). C'est aider les agriculteurs à vivre mieux sans avoir besoin de produire toujours plus et en utilisant toujours plus de pesticides. Mais c'est également prendre soin de leur santé et de celle de leur famille. Consommer des produits issus de l'agriculture biologique c'est aussi prendre soin de l'environnement et de ce que les sols et la nature nous offrent.

D'un point de vue nutritif, favoriser les produits bios est bénéfique à tous les niveaux : tant sur l'aspect qualitatif des produits, avec une valeur nutritionnelle bien meilleure (par exemple, des études confirment que les fruits et légumes bios contiennent bien plus de vitamines et minéraux que les végétaux traditionnels) que sur le plan gustatif, avec des produits bien plus savoureux. Avez-vous fait le test entre tomates traditionnelles et tomates issues de l'agriculture biologique cet été ? Le goût est incomparable.

Il faut aussi savoir que sur 338 additifs autorisés dans l'alimentation conventionnelle, ce sont uniquement 51 qui sont autorisés dans l'alimentation bio. Les additifs se classent dans 5 catégories principales : les colorants, les édulcorants, les conservateurs, les antioxydants et les agents de texture. La majorité des 51 additifs utilisés dans l'agriculture bio est d'origine naturelle ou agricole et ceux qui sont autorisés sont généralement ceux qui sont indispensables à la conservation ou à la préparation des produits transformés. Une raison de plus pour choisir des produits bruts, même en bio !

Il est également intéressant de savoir pourquoi les végétaux issus de l'agriculture bio sont plus riches en antioxydants : tout simplement car la nature est bien faite. Les plantes vont produire plus d'éléments antioxydants pour repousser les insectes et « prédateurs ». À l'inverse, lorsque via l'agriculture conventionnelle ce sont des litres de pesticides qui sont pulvérisés sur les plantes pour jouer ce rôle, elles n'ont plus besoin d'en produire. On remarque ainsi une différence de 17 % entre produits bio et non bio.

Mais attention, cela ne signifie pas non plus que tout ce qui est bio est forcément recommandé dans le cadre d'une alimentation équilibrée : les produits industriels transformés existent aussi en bio. Vous pourrez donc retrouver des gâteaux, de la charcuterie ou encore des bonbons et pizzas bios. Ce ne sont pas des produits à éliminer totalement de votre alimentation, cela n'aurait que l'effet de vous frustrer et entraîner des compulsions, mais à consommer occasionnellement. Ce sont les produits bruts bios qui sont à favoriser. Pour les produits ayant subi une transformation, sélectionnez ceux ayant la liste d'ingrédients la plus courte, et surtout uniquement avec des ingrédients qui vous parlent.

L'agriculture raisonnée peut également être une bonne alternative qui sera parfois moins coûteuse ; mais sachez tout de même qu'un caddie rempli de produits transformés de grande distribution vous coûtera généralement le même prix qu'un caddie de produits bruts bio, voir plus !

# Articles Nutrition

## Pourquoi prendre une collation ?

Nous intégrons systématiquement une collation dans nos menus, ou dans le vôtre. C'est quelque chose qui fait partie de nos programmes et qui est très important pour nous, pour diverses raisons.

La collation est souvent mise de côté par de nombreuses personnes qui pensent qu'elle est réservée aux enfants : le goûter ! D'autres sont convaincus que prendre une collation « fait grossir ». Quel dommage, c'est une erreur ; elle a toute sa place et est même recommandée dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Tout d'abord, il faut bien faire la différence entre une collation et un grignotage. Une collation est un repas qui fait partie de la journée et qui est donc intégré et calculé dans l'apport énergétique global. Ainsi, une personne ayant un besoin énergétique de 1800 calories verra ses repas fractionnés en 4 ou 5 (1 à 2 collations) au lieu de 3 (sans collation). Le nombre de calories reste le même, il est simplement réparti d'une manière différente. Le grignotage est quant à lui consommé en supplément de l'apport énergétique nécessaire de la journée. Il est souvent de qualité nutritionnelle médiocre, et, étant un ajout aux besoins énergétiques journaliers, s'il est quotidien, peut entraîner une prise de poids.

Les intérêts de la collation sont multiples. Tout d'abord, en permettant de fractionner les apports alimentaires sur la journée, la collation va réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang) et ainsi limiter le stockage de graisses. Elle a donc tout son intérêt durant une perte de poids ou même dans le maintien de ce dernier. Le fait d'avoir une glycémique stable va aussi limiter les envies de sucre et donc de grignotages.

La collation est également là pour vous permettre de tenir le rythme d'une journée, en évitant les coups de fatigue et/ou les fringales. Que ce soit le matin et/ou l'après-midi, elle permet de combler la durée entre deux repas principaux. La collation apporte de l'énergie tout au long de la journée et évite ainsi de se « jeter » sur le déjeuner ou le dîner car on serait affamé. Cela évite aussi des grignotages en préparant le repas et permet de prendre son temps pour la préparation de ces derniers : vous n'êtes pas affamés, vous n'êtes pas pressés. Et cela a très souvent impact sur la qualité nutritionnelle finale du repas. C'est aussi les grignotages au bureau que vous évitez, lorsque la salle de pause est remplie de gâteaux ou qu'un collègue vous propose gentiment quelques chocolats, vous pouvez sortir votre collation.

Enfin, en faisant des repas plus réguliers, ces derniers seront plus légers et la digestion n'en sera que meilleure. Ainsi, nous avons intégré quotidiennement des collations dans votre Guide Alimentaire, afin que vous ne ressentiez jamais de fringales !



# Articles Nutrition

## Comment gérer ses envies de grignotages ?

Vous avez souvent des envies de grignotages, mais vous savez aussi pourquoi ils ne sont pas recommandés. Nous avons d'excellents conseils à vous partager pour y remédier !

- La première chose à faire quand vous souhaitez diminuer vos grignotages et mieux gérer vos pulsions alimentaires est de vous assurer que vous mangiez assez au cours de vos repas. Nombreux sont nos patients qui s'affamaient par peur de prendre du poids et se jetaient ensuite sur le premier paquet de gâteau, par frustration. Lorsque vous ne mangez pas assez, votre corps et votre cerveau se mettent en mode famine et vous développez ainsi des comportements irrationnels face à la nourriture. Attention, quand nous vous conseillons de manger assez, il s'agit bien sûr de produits bruts et sains et non de produits industriels qui favorisent justement le grignotage et les compulsions en vous rendant accro aux sucres, sels, additifs et autres substances nocives ! Pour rappel, un repas complet est composé de 50 % de légumes (à volonté dans nos programmes), de 25 % de protéines, de 25 % de féculents complets et d'une portion d'huile végétale. Il est également inutile de supprimer totalement de votre alimentation certains produits que vous aimez certainement comme le pain, le fromage ou le chocolat (noir) Il vous faudra seulement mieux les choisir et les consommer dans les bonnes quantités.
- La seconde chose à mettre en place c'est la ou les collations, c'est-à-dire un petit « goûter sain » entre les principaux repas. Là encore, l'idée c'est d'éviter la frustration et la restriction en mangeant régulièrement. De plus, le fait de manger régulièrement permet de réguler votre glycémie (le taux de sucre dans le sang) et avec une glycémie stable et constante, les envies de sucre sont généralement très largement diminuées, tout comme les envies de grignotages. Veillez à toujours avoir avec vous de quoi faire votre collation, que ce soit au bureau, dans les transports ou en faisant les magasins !
- Le troisième point qui vous aidera à mieux gérer les envies de grignotages et de pulsions, c'est le plaisir ! Vous mangez suffisamment et vous faites des collations ? Très bien mais est-ce que vous vous faites plaisir dans vos assiettes ? Le plaisir que l'on trouve en mangeant sainement vient au fur et à mesure, on ne va pas se mentir et il faut parfois un peu de temps pour se réjouir de manger un wok aux légumes mais promis c'est possible ! Laissez un peu de temps à votre palais et à votre cerveau pour se déshabituier du sucre excessif, additifs et autres spécialités des produits industriels pour retrouver le goût des vrais produits et apprécier un fromage blanc avec un fruit. Ensuite, libre à vous de faire preuve d'imagination pour vous régaler : des pancakes aux fruits, un gratin healthy, des avocado toasts... Faites preuve d'originalité pour éviter à tout prix les plats du type « riz blanc, haricots vapeur, blanc de poulet ». On se fait plaisir au quotidien oui, mais sainement !



# Articles Nutrition

## Comment gérer ses envies de grignotages ? (suite)

Enfin, si vous continuez à, malgré tout, avoir des envies de grignotages et des pulsions, voici quelques petites astuces à mettre en place :

- 1.** Épluchez et coupez des crudités et placez-les dans un tupperware au frigo (carottes, radis, concombre, tomates... selon la saison). Dès que vous avez envie de grignoter, attaquez-vous à vos crudités ! Vous pouvez les accompagner d'un houmous maison TSE pour plus de gourmandise.
- 2.** Faites le tri dans vos placards et faites des courses plus responsables... Si vous n'achetez plus de pâtes à tartiner et de chips, aucun risque de se jeter dessus à la première envie ou contrariété...
- 3.** Vous avez une envie qui se manifeste ? Buvez un grand verre d'eau ! Le signal que notre corps envoie à notre cerveau quand on a soif est le même que celui envoyé quand on a faim. Donc vous pensez parfois avoir faim alors que vous avez tout simplement... SOIF.
- 4.** S'il s'agit de pulsions sur des produits sucrés, vous pouvez faire une cure de chrome pour vous donner un coup de pouce. Il s'agit d'un oligo-élément que vous retrouverez en pharmacie. Le chrome a la vertu de réguler la glycémie et donc les envies de grignotages de produits sucrés.
- 5.** Dormez-vous assez ? Quand on ne dort pas assez, l'organisme sécrète plus de ghrélines, une hormone qui stimule l'appétit, et moins de leptines, une hormone qui favorise la satiété. Pour limiter les pulsions, il faut donc aussi renouer avec des nuits suffisamment longues et réparatrices. Si vous avez des problèmes de sommeil, vous pouvez vous tourner vers la méditation, la sophrologie mais aussi pourquoi pas vers les fleurs de Bach et/ou une cure de mélatonine (l'hormone du sommeil).
- 6.** Si vous vous sentez particulièrement stressé, tournez-vous plutôt vers le magnésium qui est le minéral antistress par excellence et qui pourra ainsi vous aider à diminuer vos pulsions liées au stress. Pratiquer une activité sportive régulière pourra également vous aider à vous déstresser et donc à mieux gérer les situations compliquées. Et encore une fois pensez à la méditation et la relaxation...
- 7.** Vous avez l'habitude de manger compulsivement ? Faites une pause, respirez et demandez-vous si vous avez vraiment faim et si vous vous sentirez mieux après avoir mangé cet aliment. Si besoin, écrivez dans un carnet vos émotions du moment pour prendre du recul sur la situation. Et pourquoi ne pas méditer quelques minutes si vous êtes familier avec cette pratique ?
- 8.** Enfin, si vous avez tendance à « manger vos émotions », c'est-à-dire que vous avez le sentiment que votre alimentation est étroitement liée à votre état émotionnel, n'hésitez pas à vous tourner vers un psychologue ou un hypnothérapeute ! Stop aux tabous sur ce sujet, vous avez besoin de parler et d'extérioriser, pensez à vous et sautez le pas, peu importe le regard de vos proches ! Vous trouverez également de nombreux ouvrages sur le sujet qui pourront très certainement vous aider.

# Articles Nutrition

## Pourquoi des recettes végétariennes ? Puis-je manger de la viande ?

Végétariens depuis de nombreuses années, nous avons fait le choix de vous proposer de fabuleuses recettes végétales. Pourquoi ? Car le régime végétarien est à ce jour l'un des meilleurs pour votre santé, l'environnement et le bien-être animal. Il était donc normal pour nous de vous faire découvrir ce mode de vie respectueux du corps et de la planète.

La cuisine végétarienne est aussi riche en saveurs qu'en nutriments. Elle vous offre toutes les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin, les macronutriments nécessaires à votre santé, mais sans apporter les mauvaises graisses et bien d'autres substances mauvaises pour le corps. Cette alimentation est également alcaline, à l'inverse des régimes à base de protéines animales qui acidifient bien trop le corps. Contrairement aux croyances, le régime végétarien ne vous donnera pas plus de carences qu'un régime omnivore. En bref, le régime végétal fait partie des meilleurs régimes en ce qui concerne la santé autant que la silhouette.

Si vous n'êtes pas familier avec cette cuisine, vous vous demanderez sûrement où trouver vos protéines. Pas d'inquiétudes ! Vous consommez toutes les protéines dont vous avez besoin à partir d'aliments végétaux. Inutile de se gaver de poulet ou de bœuf pour développer des muscles puissants et une silhouette athlétique, bien au contraire !

Dans le 8 Weeks Bikini, Guide alimentaire, nos menus sont parfaitement étudiés pour vous apporter tous les macros-nutriments nécessaires à votre santé et shape (protéines, glucides et lipides) mais également tous les micros-nutriments (vitamines et minéraux) et fibres indispensables à votre bien-être. Il vous permettra de nourrir notre corps avec la meilleure nutrition et vous aidera à atteindre au plus vite vos objectifs.

Ainsi, grâce à ce Guide Alimentaire, vous découvrirez une nouvelle façon de vous nourrir, qui allie plaisir et santé.

Mais êtes-vous obligés de suivre le régime végétarien pendant 2 mois ? Bien sûr que non. Bien que nous vous recommandions évidemment d'essayer, vous pouvez parfaitement adapter les recettes et introduire des protéines animales.

Nous avons donc pensé à tout le monde, et nous vous proposons dans le tableau des équivalences d'autres sources de protéines animales. Toutes les recettes sont déclinables en version traditionnelle, en remplaçant la protéine végétale par une protéine animale tout simplement.

Le tofu se remplace aisément par du blanc de poulet ou de dinde ou encore des œufs durs, dans les currys, plats mijotés ou même en wok. Dans certaines recettes, vous pourrez également remplacer le seitan ou le tempeh par de la viande rouge. Enfin, vous pouvez intégrer du poisson, en complément de nos plats si vous supprimez la source de protéines végétale (ex : accompagner un bouddha bowl sans tempeh par du thon).

Les possibilités sont illimitées, et bien que nous vous proposons des recettes végétales, il est tout à fait envisageable de vous les approprier ! N'hésitez pas à faire preuve de créativité pour personnaliser vos menus.

Nous espérons néanmoins que vous profitez de ces 8 semaines de 8 Weeks Bikini pour purifier votre corps et vous essayer à une nouvelle façon de vous alimenter, plus saine !



# Articles Nutrition

## Comment choisir les œufs ?

Si vous en consommez, les œufs font partie des produits qu'il faut savoir choisir et pour cela, il faut apprendre à lire attentivement le contenu des boîtes.



En effet, lorsqu'on ouvre une boîte à œufs, rien n'y ressemble plus qu'une autre boîte à œufs... or elles renferment en réalité de grandes différences et notamment sur les conditions d'élevage des poules.

Si dans certains élevages le bien-être animal est respecté en mettant à disposition un cadre de vie adapté aux poules, dans d'autres la rentabilité est la priorité et ces dernières sont entassées dans des cages, sans jamais voir la lumière du jour. Enfin, les conditions d'élevage impactent forcément la qualité finale de l'œuf et donc son effet sur votre santé.

Il s'agit donc de lire le code inscrit sur la coquille de chaque œuf devant les lettres du pays d'origine (FR par exemple) pour connaître les conditions d'élevage.

Code 0 = Œuf bio issu de poules élevées en plein air

Code 1 = Œuf issu de poules élevées en plein air

Code 2 = Œuf issu de poules élevées en hangar

Code 3 = Œuf issu de poules élevées en cage, en hangar

Nous vous recommandons bien sûr d'acheter uniquement des œufs bios (code 0 et logo AB) car les conditions d'élevage des poules et leur alimentation sont bien meilleures que dans les autres catégories et les poules auront ainsi eu le droit à :

- Abris et végétation sur le parcours extérieur
- À l'intérieur, nombre de poules limitées et densités plus faibles
- Alimentation biologique à 90 % minimum

L'idéal restant évidemment de se procurer vos œufs dans une ferme proche de chez vous voir même d'avoir vos propres poules.

Les codes 2 et 3 sont absolument à éviter car les poules sont élevées en batterie dans des conditions effroyables. On vous passe les détails mais si vous avez le cœur bien accroché, allez regarder quelques vidéos sur Internet, vous comprendrez vite.

Méfiez-vous de toutes les accroches marketing présentent sur les boîtes à œufs et qui vous font croire à des conditions d'élevage paradisiaques.

Méfiez-vous également aussi des œufs vendus en vrac et dans de beaux paniers recouverts de paille, en supermarché comme au marché : seuls les codes sur les œufs comptent.

Enfin, même si aujourd'hui les démarches faites par les grandes surfaces vont dans la bonne direction, dans le sens ou de plus en plus d'enseignes refusent de commercialiser les œufs issus de poules élevées en cage ; ne perdez pas de vue que l'on retrouve des œufs dans bon nombre de produits préparés et industriels, tel que les gâteaux, mais également de nombreux plats salés. C'est précisément dans ce type de produits que l'on retrouve des œufs issus d'élevages en batterie. Ces derniers existent toujours, il faut bien « passer la marchandise » quelque part. C'est une raison de plus pour bannir les produits industriels et préparés de votre alimentation et vous tourner vers des produits bruts et bios. Quoi de meilleur que des crêpes ou un bon gâteau maison ?

# Articles Nutrition

## Quel tofu choisir ?

Aujourd’hui, les sujets de l’alimentation, de la santé et du sport sont au cœur des préoccupations de la population, et c’est une très bonne chose !

De plus en plus de monde se documente, change sa manière de faire, sa manière de consommer et ainsi les industriels se doivent de suivre le mouvement. Le consommateur a le pouvoir de voter et de décider grâce à ses achats.

Dans ce nouvel élan, les protéines végétales (et de manière générale les alternatives végétales) permettant de remplacer les produits animaux ont eu un succès grandissant ces dernières années, poussant l’ensemble des industriels à proposer de nouveaux produits dans cette gamme, alors qu’elles n’étaient encore que confidentielles il y a quelque temps. Et c’est une très bonne nouvelle !

Les végétariens et vegan ont bénéficié de plus de choix, mais cela a également permis aux personnes continuant de consommer des produits animaux de davantage varier leur alimentation. Or, on sait qu’une diminution des produits animaux, au profit d’une alimentation équilibrée contenant davantage de produits végétaux à un impact positif sur la santé.

Ce changement à également un impact positif sur l’environnement et espérons, à long terme, sur le bien-être animal.

Cependant, les fabricants n’ont pas toujours comme priorité la valeur nutritionnelle finale du produit, alors que c’est un point essentiel si l’on veut vraiment pouvoir remplacer la viande, le poisson ou les œufs par un produit végétal. C’est une chose de diminuer ou supprimer les produits animaux mais il faut ensuite savoir équilibrer son alimentation avec d’autres aliments afin d’éviter toute carence et être en bonne santé. Ce Guide Alimentaire va vous y aider !

Il existe 4 types de protéines végétales : le tofu, le tempeh et les protéines de soja déshydratées qui sont à base de protéines de soja ; et le seitan qui est à base de protéines de blé (gluten).

Le tofu est le plus populaire et donc celui que l’on retrouve le plus facilement en magasin. Sachez tout de même que vous aurez toujours plus de choix en termes de protéines végétales en magasin bio qu’en supermarché conventionnel (pour le moment).



# Articles Nutrition

## Quel tofu choisir ? (suite)

Lorsque vous serez devant le rayon vous aurez l'embarras du choix avec une multitude de variétés qui ne seront malheureusement pas toutes recommandées dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Le but est que votre tofu ou autre protéine végétale puisse remplacer une source de protéine animale tel que la viande, le poisson ou encore les œufs, et ainsi être accompagné sur votre repas de légumes et féculents complets. Il faut donc que l'apport en protéines soit suffisamment élevé : mini 14g pour 100g de produit fini. En dessous, cela signifie que la source de protéines est « noyée » dans la sauce, glucides etc., et que le produit fini ne jouera donc plus le rôle de protéines dans votre assiette.

Prenons l'exemple du tofu. Celui-ci ne doit donc pas être trop transformé. Pour s'en assurer, il faut lire le tableau de valeur nutritionnelle et vérifier que le produit contienne bien plus de 14g de protéines et maximum 10g de matières grasses/lipides pour 100g de produit. Ce sont des valeurs importantes qui vous permettront de vous assurer que votre produit n'est pas trop gras (car déjà trop transformé) et que l'apport en protéines végétales est suffisant pour avoir réellement la place de la protéine dans votre assiette.

Les glucides devraient être à 0g, avec une tolérance jusqu'à 4g. Il est vrai que cela peut être un travail minutieux la première fois, mais ensuite vous connaîtrez les tofus de bonne qualité nutritionnelle et cela sera plus rapide.

Voici quelques exemples de tofu de bonne qualité :

- Tofu fumé amandes-sésame, marque Taifun
- Tofu blackforest, marque Taifun
- Tofu curcuma, marque Taifun
- Tofu fumé aux herbes, marque Taifun
- Tofu lactofermenté nature, marque Sojami
- Tofu lactofermenté tamari, marque Sojami
- Tempeh à cuisiner, marque Soy
- Tempeh frais nature, marque Lima
- Émincés vegan, marque Soy
- Émincés vegan Tex-Mex, marque Soy
- Seitan gourmet original, marque Lima
- Seitan gourmet grill, marque Lima
- Seitan nature (seitan tranches), marque Lima

Bien sûr, cela s'applique également aux autres types de protéines végétales comme le seitan (naturellement plus riche en protéines) ou encore le tempeh.

# Articles Nutrition

## Comment bien choisir les alternatives végétales aux produits laitiers ?

Les laits/jus végétaux peuvent être une alternative au lait de vache mais attention à ne pas les classer dans la catégorie « produits laitiers » car ils n'ont pas les mêmes valeurs nutritionnelles et sont pauvres en protéines et en calcium.

Ils viennent simplement remplacer les laits animaux (vache, chèvre, brebis...) en termes de texture dans les préparations mais n'auront pas les mêmes valeurs nutritionnelles.

Cependant, s'ils sont pauvres en protéines et calcium, ce sont des nutriments que vous pourrez tout à fait retrouver dans d'autres aliments.

Contrairement aux idées reçues, les produits laitiers ne sont pas les seuls aliments permettant d'apporter du calcium dans l'alimentation ; et il n'est plus à prouver que l'on retrouve des protéines dans de nombreuses alternatives végétales.

Les laits/jus végétaux permettent de diminuer les produits laitiers de l'alimentation des personnes intolérantes ou sensibles au lactose mais ils permettent également à ceux et celles qui souhaitent varier leur alimentation et leurs menus d'utiliser un nouveau produit alternatif.

Les personnes végétariennes ou vegan y trouveront également une bonne alternative. Par ailleurs, ils permettent aux personnes qui consomment trop de produits laitiers (yaourts, fromages blancs, laits, fromages, faisselles...) de diminuer leur consommation et remplacer certains produits laitiers par des alternatives végétales comme les laits/jus végétaux ou encore les yaourts végétaux. En effet, nous recommandons de consommer maximum deux produits laitiers par jour.

L'essentiel est d'être vigilant quant au choix que l'on fera car tous les laits/jus végétaux ne se valent pas. L'idéal est de s'orienter vers un lait d'avoine, d'amandes ou de soja. Il est important de les choisir natures, sans sucres ajoutés et enrichis en calcium.

Pour une consommation quotidienne, évitez les laits de riz, de noisettes, d'épeautre, qui sont trop riches en sucres rapides ou encore le lait de coco, riche en lipides. Nous déconseillons également les laits au chocolat, à la vanille, ou aromatisés qui seront classés dans les boissons sucrées.



# Articles Nutrition

## Comment bien choisir les alternatives végétales aux produits laitiers ? (suite)

Il est également possible de faire ses jus/lait végétaux à la maison.

Enfin, les laits/jus végétaux s'intègrent ainsi dans de nombreuses recettes et repas. Vous pouvez par exemple le consommer au petit-déjeuner dans un porridge, mais aussi dans des pancakes/gaufres ou simplement avec du muesli et un fruit frais coupé dedans.

Comme gourmandise sous forme de chocolat chaud avec un carreau de chocolat noir fondu ou du cacao amer, dans vos gâteaux maison mais aussi dans des plats salés comme les tartes (pour l'appareil à flan), les pancakes/gaufres salées, les cakes salés, le porridge salé (vous trouverez nos nombreuses recettes healthy sur notre web app), bref en termes de texture vous retrouverez le même résultat qu'avec un lait de vache, alors pourquoi ne pas varier ?

Concernant les yaourts végétaux, l'idéal reste de les choisir natures et de les agrémenter avec de la cannelle, du cacao sans sucres ajoutés ou de la vanille en gousse / en poudre ou encore des fruits frais ou surgelés. Évitez les produits déjà aromatisés qui contiennent beaucoup de sucres et d'additifs.

Enfin, pour les crèmes végétales, l'essentiel sera de vérifier la liste d'ingrédients et de veiller à ce qu'elle ne contienne pas de sucre, ou encore de sirops (de blé, d'agave...). L'idéal est de les varier : crème d'amande, de riz, d'avoine, de soja...

Globalement, les alternatives végétales aux produits laitiers ont l'avantage de ne pas contenir d'acides gras saturés (contrairement aux produits laitiers animaux) mais des acides gras insaturés qui protègent des maladies cardiovasculaires.



# Ta liste de courses générale

## Voici les indispensables à avoir dans ton placard :

### FÉCULENTS DE PRÉFÉRENCE COMPLETS :

- Pâtes
- Riz
- Quinoa
- Boulgour
- Épeautre & petit épeautre
- Semoule
- Avoine
- Pommes de terre & patates douces
- Farines : blé, sarrasin...

### LÉGUMINEUSES :

- Pois chiches
- Pois cassés
- Haricots (blanc et rouges)

### HUILES VÉGÉTALES :

- Olive
- Sésame
- Coco
- Lin etc...

### OLÉAGINEUX :

- Noix entières
- Purées oléagineux (cacahuètes, amandes...)

### ASSAISONNEMENT :

- Moutarde
- Vinaigre de cidre
- Sauce soja

### GRAINES :

- Chia
- Lin

### BOISSONS :

- Lait (soja, avoine, amande ou animal...)
- Tisanes & thés
- Café

### ÉPICES, HERBES & AROMATES :

- Cannelle
- Vanille
- Curcuma
- Coriandre en poudre, fraîche
- Paprika
- Cumin
- Curry
- Piment
- Ail en poudre, surgelé
- Oignon déshydraté, surgelé
- Menthe surgelée
- Basilic surgelé
- Sel, poivre...

### DIVERS :

- Compote sans sucres ajoutés
- Chocolat noir
- Purée / coulis de tomate

### FRAIS :

- Tofu, seitan & tempeh ou protéines animales
- Œufs
- Yaourt végétal (ou animal)

### FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON :

- À titre non exhaustif
- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pêches     | <input type="checkbox"/> Artichauts |
| <input type="checkbox"/> Abricots   | <input type="checkbox"/> Asperges   |
| <input type="checkbox"/> Melons     | <input type="checkbox"/> Carottes   |
| <input type="checkbox"/> Pommes     | <input type="checkbox"/> Concombres |
| <input type="checkbox"/> Prunes     | <input type="checkbox"/> Haricots   |
| <input type="checkbox"/> Fraises    | <input type="checkbox"/> Tomates    |
| <input type="checkbox"/> Framboises | Etc                                 |

# Équivalents nutrition

Notre objectif est de vous simplifier au maximum les repas et de nous adapter aux goûts de chacun. Ce plan alimentaire est donc fait pour s'adapter à chacun d'entre vous ; que vous soyez végétarien ou vegan ou non, que vous aimiez les betteraves ou non, que vous préfériez les noisettes aux noix... Bref vous l'aurez compris nous avons une solution pour chacun d'entre vous ! Quasiment chaque aliment peut être remplacé par une équivalence, ainsi vous trouverez ci-dessous une liste pour vous aider.

Si vous ne souhaitez pas consommer de protéines végétales, ces dernières peuvent tout à faire être remplacées dans chaque recette par de la viande, du poisson ou des œufs. Il en est de même pour les produits laitiers animaux VS les produits laitiers végétaux. Simplement, nous vous recommandons de sélectionner des produits animaux BIO, que ce soit pour la qualité nutritionnelle de l'aliment ou le bien-être animal.

Avec ce guide, nous ne cherchons en aucun cas à vous convaincre de devenir vegan, chacun doit suivre ses envies et convictions. Toutefois, la nouveauté et la variété ne peuvent qu'être bénéfiques dans votre alimentation, qui plus est lorsque nous savons les effets positifs d'une alimentation végétale sur notre santé et nos performances sportives, en comparaison à une alimentation animale.

Ce qui est super aujourd'hui, c'est que les protéines végétales telles que le tofu, le tempeh ou encore le seitan, sont des produits qui se trouvent facilement car ils sont de plus en plus nombreux sur le marché. De ce fait, oubliez l'image tristounette du tofu nature que vous aviez à l'esprit : il existe des nombreuses saveurs : fumé, curcuma, aux herbes... Les alternatives telles que le Seitan Grill ou les émincés végétaux sont si ressemblants à la viande que l'on pourrait parfois s'y perdre ! Ce pourrait être les premiers produits que vous pourriez tester ? Le bonus : rien de plus rapide ! Coupées en lamelles ou dés, les protéines végétales sont prêtes en 2 minutes !

Alors soyez rassurés, si vous n'aimez pas le tempeh, vous pouvez par exemple mettre du poulet à la place ; si vous n'aimez pas les brugnons, vous pouvez consommer des abricots, si vous n'avez plus d'amandes, les noisettes conviendront très bien ; et ainsi de suite.



# Tableau des équivalences

protéines :

Tofu = Tempeh = Seitan = Protéines de soja déshydratées/texturées = Viande = Poisson = Crustacés/  
Mollusques = Œufs

fruits :

1 Banane = 2 Abricots = 1 Pomme = 1 Tranche de melon

légumes :

Haricots = Brocolis = Épinards...

produits laitiers :

1 Yaourt au soja = 1 Yaourt  $\frac{1}{2}$  écrémé = 1 Fromage blanc = 1 Faisselle = 2 Petits-suisses = Lait végétal = Lait  $\frac{1}{2}$  écrémé

oléagineux

Noix = Noisettes = Amandes = Purée d'oléagineux = Noix de pécan = Oléagineux divers

céréales :

Pâtes = Riz = Lentilles = Quinoa = Sarrasin = Boulgour = Pommes de terre = Pain = Sémoule = Etc

matière grasses :

Huile de coco = Huile de colza = Huile d'olive...

Si un matin vous vous levez avec une envie de pancakes et qu'ils sont prévus le dimanche, n'hésitez pas à inverser les petits-déjeuners ; de même pour les déjeuners et les dîners.

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner un repas différent pour le midi et le soir, n'hésitez pas à cuisiner deux portions le soir afin de pouvoir en emporter une avec vous le lendemain. Vous aurez tout le temps de tester nos recettes au mois d'août.

Composez avec votre emploi du temps et vos goûts !



# Meal plan

Juin



# Recettes Semaine 1



# Juin

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 1

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Le muesli bowl aux fruits

#### DÉJEUNER

- Taboulé protéine facile accompagné d'une salade verte
  - 1 fruit frais

#### COLLATION

- 1 cookie avoine chocolat
  - 2 abricots

#### DÎNER

- Riz sauté express accompagné d'une salade tomates concombres
  - 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Tartines de pain facile aux graines et noix + purée d'oléagineux et une banane en rondelle dessus
  - 1 verre de lait végétal

#### DÉJEUNER

- La polenta crémeuse
  - 1 carreau de chocolat noir 85%

#### COLLATION

- 2 petites poignées de groseilles
  - 1 petite poignée d'amandes

#### DÎNER

- tofu au curry express et ses nouilles de riz, accompagner d'une salade verte
  - 1 fruit frais

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Le muesli bowl aux fruits

#### DÉJEUNER

- Wok aubergines, courgettes, tomates et dés de tofu fumé accompagné d'une part de focaccia ail et olives noires
  - 1 fruit frais

#### COLLATION

- 1 cookie avoine chocolat
  - 1 brugnon

#### DÎNER

- Chou-fleur Tikka massala
  - 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

# JEUDI

## PETIT DÉJEUNER

- Porridge express accompagné de fruits frais

## DÉJEUNER

- La salade de pois chiches grillés au cumin
  - 1 carreau de chocolat noir 85%

## COLLATION

- 1 tranche de melon
- 1 petite poignée d'amandes

## DÎNER

- "porc" au caramel accompagné d'une salade concombre
  - 1 fruit frais

# VENDREDI

## PETIT DÉJEUNER

- Tartines de pain facile aux graines et noix + confiture sans sucre ajouté

- 1 yaourt végétal nature + 1 petite poignée de noisettes dedans

## DÉJEUNER

- Pasta protéinées aux petits pois accompagnées d'une salade de tomates et concombres
  - 1 fruit frais

## COLLATION

- ½ pamplemousse
- 1 petite poignée d'amandes

## DÎNER

- Le dahl de lentilles corail au lait de coco
  - 1 carreau de chocolat noir 85%

# SAMEDI

## PETIT DÉJEUNER

- Bananas pancakes accompagnés de fruits frais

## DÉJEUNER

- La salade de boulgour aux carottes et houmous d'épinards
- 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

## COLLATION

- 1 cookie avoine chocolat
- 2 petites poignées de cerises

## DÎNER

- Enchiladas protéinées accompagnés de salade verte
  - 1 fruit frais

# DIMANCHE

## PETIT DÉJEUNER

- Tofu brouillé + pain facile aux graines et noix + tomates cerises
  - 1 fruit frais

## DÉJEUNER

- Risotto protéiné accompagné d'une salade verte
  - 1 fruit frais

## COLLATION

- 1 tranche de pastèque
- 1 petite poignée d'amandes

## DÎNER

- La tarte salée aux légumes
  - 1 carreau de chocolat noir 85%

# Liste de courses semaine 1

## ÉPICES

### Céréales :

- 150g de semoule de blé
- 200g de riz complet ou semi complet
- 125g de riz à risotto
- 120g de polenta
- 250g de pâtes
- 180g de boulgour
- 550g de flocons d'avoine
- 800g de farine semi-complète
- 150g de farine blanche T65
- 4 tortillas
- 270g de lentilles corail
- Nouilles de riz (facultatif)
- Riz thaï (facultatif)
- Muesli sans sucre ajouté

### Oléagineux :

- 10 poignées d'amandes et/ou noisettes
- 50g d'amandes en poudre (ou noisettes)
- 50g de noix
- 1 pot de purée d'oléagineux (amande, noisette, cacahuète...)

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

- Recettes et collations :
- 1 citron jaune et/ou vert
- 4 abricots
- 4 bananes
- 1 barquette de groseille
- 2 brugnons
- 1 melon et/ou pastèque
- 1 pamplemousse
- 4 petites poignées de cerises
- 1 barquette de fraises ou autres fruits rouges
- desserts (facultatif) :
- 24 fruits de votre choix

### Légumes :

- 8 tomates
- 5 concombres
- 1 kg de carotte
- 1 poivron rouge
- 4 salades vertes
- 6 courgettes
- 4 poignées de tomates cerises
- 1 aubergine
- 1/2 chou-fleur
- 350g de champignons de paris
- 300g d'épinards
- 2 poignées de roquette
- Quelques radis
- 1 avocat
- 500/600g de légumes de saison (pour la tarte salée)
- 9 petits oignons (ou 1 sachet surgelé)
- 1 échalote
- 3 ail frais
- 1 botte de persil
- 1 botte de menthe
- 1 botte de coriandre

### Surgelés :

- 80g d'haricots
- 200g d'oignons
- 260g de petit pois
- Lamelles de poivrons (facultatifs)

### Conserves et bocaux :

- 1 boîte de tomates pelées
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 boîtes de pois-chiches
- 1/2 boîte d'haricots rouges ou noirs (250g)
- 1/2 boîte de maïs (70g)
- 200g de sauce fajitas (ou sauce tomate nature)
- 30g d'olives noires dénoyautées (facultatif)

### Chocolats :

- 50g de pépites de chocolat
- Chocolat noir 85% (facultatif)
- Cacao amer (facultatif)

### Autres :

- 2 sachets de levure boulangère
- 1 sachet de levure
- 3 bouillons de légumes
- 5cl de vin blanc
- 400g de compote de fraise (ou pomme fraise)

# Liste de courses semaine 1

## RAYON FRAIS

### Protéines animales :

- 4 oeufs

### Protéines végétales :

- 1,550kg de tofu ferme (ou viande blanche)
- 250g de tofu soyeux
- 2 seitans grill (ou viande)
- 2 tempeh (ou viande)
- 200g de petites protéines de soja texturées (ou viande hachée)
- 100g de protéines de soja texturées « grosses » (ou viande)

### laiterie :

- 11 yaourts de soja nature (ou normaux)
- 2l de lait végétal (ou traditionnel)
- 60g de parmesan ou faux-mage râpé
- 210ml de crème d'amande ou avoine (ou traditionnel)

### Autres :

- 275ml de lait de coco
- 1 pâte brisée

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile de coco
- Huile de sésame
- Huile pimentée (facultatif)

### Épices & Herbes :

- Cannelle
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Gingembre frais ou moulu
- Pâte de curry
- Cumin moulu
- Curcuma
- Ras el Hanout
- Épices mexicaines
- Ail en poudre
- Herbes de Provence
- Thym
- Romarin (facultatif)
- Piment (facultatif)
- Paprika fumé (facultatif)

### Assaisonnements :

- Sel et/ou fleur de sel
- Poivre
- Sauce soja salée / tamari
- Vinaigre de cidre
- Moutarde

### Graines :

- Graines diverses (courges, tournesol, sésame...)
- Graine de chia et/ou lin

### Sucres :

- Sucre (de préférence Rapadura ou roux)
- Sirop d'érable et/ou agave

### Autres :

- Raisin secs
- Bicarbonate de sodium (ou levure)
- Germe de blé (facultatif)
- Levure de bière (facultatif)

# Les petits- Déjeuners





## MUESLI BOWL AUX FRUITS

### INGRÉDIENTS

- 1 yaourt végétal nature\*
- Muesli sans sucre ajouté
- Germes de blé
- Fruits de votre choix
- Amande
- Graines de chia
- Noisette

### PRÉPARATION

Placez dans un bol votre yaourt de soja.  
Ajoutez le muesli sans sucre ajouté et vos fruits coupés en morceaux.  
Parsemez avec les toppings de votre choix : graines de chia, germe de blé, amandes, noisettes...

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# PAIN FACILE AUX GRAINES & NOIX



## INGRÉDIENTS

- 150 g de farine semi-complète T80
- 150 g de farine blanche T65 (ou directement 300 g de farine T65)
- 85 g de flocons d'avoine
- 5 càs de graines (courges, lin, tournesol, pavot, sésame...)
- Graines pour la déco
- 1 càc de levure boulangère sèche
- 1 grosse càc de sel
- 360 ml d'eau tiède

## FACULTATIF

- 50 g de noix concassées

## PRÉPARATION

Dans un petit bol, verser la levure et un peu de l'eau tiède prévue pour la recette, remuer avec une cuillère en bois et laisser reposer 5 minutes.

Dans un robot pâtissier, ou à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère, mélanger rapidement les farines, les flocons d'avoine et les graines (les noix concassées). Ajouter la levure, l'eau et mélanger 2/3 min. Ajouter le sel, et mélanger, au total compter environ 5 minutes de pétrin (ou fouet, cuillère). La pâte doit rester assez liquide. La laisser reposer 12 heures dans un saladier, couvert d'un torchon, à l'abri des courants d'air, et idéalement dans une pièce entre 20/25°.

Après le repos, préchauffer le four à 230°. Y déposer le moule à cake vide. Quand le four commence à bien chauffer, retirer le moule (attention c'est chaud !). Graisser les parois avec un peu d'huile ou de margarine, sans toucher le moule brûlant. Verser la pâte à pain dedans, saupoudrer de graines. Dans le four, ajouter un petit ramequin rempli d'eau, cela humidifie le pain pendant la cuisson, et enfourner le pain pour 40 minutes environ. Laisser le pain refroidir avant de le couper. Bonne dégustation !

N.B : Pour un pain avec un indice glycémique plus faible, utiliser 200 g de farine semi-complète et 100 g de farine blanche !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## PORRIDGE EXPRESS

### INGRÉDIENTS

- 450 ml de lait végétal\*
- 170 g de flocons d'avoine (petits de préférence)
- 1 pincée de vanille en poudre ou ½ sachet de sucre vanillé

### PRÉPARATION

Faire chauffer le lait végétal dans une casserole, puis y ajouter les flocons d'avoine et la vanille. Arrêter le feu et mélanger jusqu'à épaississement. Le porridge se conserve très bien 1 à 2 jours, dans une boîte hermétique, au réfrigérateur.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# CONFITURE SANS SUCRE AJOUTÉ

## INGRÉDIENTS



- 400 g de compote de fraise (ou pomme fraise)
- 1 barquette de fraises ou autres fruits rouges (env. 300g)
- 4 cas de graines de chia

## PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez les graines de chia avec la compote de fraise. En parallèle, coupez grossièrement les fraises et les mettre dans une casserole. Ajouter le mélange compote graines de chia et faire cuire quelques minutes en remuant régulièrement jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture. Laisser refroidir et déguster.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# BANANAS PANCAKES

## INGRÉDIENTS



- 2 bananes bien mûres
- 220 ml de lait d'amande ou autre lait \*
- 150 g de flocons d'avoine sans gluten ou autres flocons de céréales
- 1 sachet de levure sans gluten

## FACULTATIF

- 2 càc de sirop d'érythritol ou sirop d'agave ou sucre
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 càc de cannelle
- Huile de coco pour la cuisson (ou autre huile)

## PRÉPARATION

Couper grossièrement les bananes, les déposer dans un mixeur avec tous les autres ingrédients de la pâte sauf le lait. Mixer et ajouter le lait progressivement, jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse mais tout de même liquide. Si besoin, ajouter un peu plus de lait. Laisser ensuite reposer 20 min minimum.

Faire chauffer une petite poêle à feu doux. Attendre que la poêle soit bien chaude et ajouter 1 petite càc d'huile de coco. Déposer une louche de pâte, laisser cuire à couvert environ 3-4 min, puis retourner le pancake, et laisser cuire encore 2 min sans couvrir. Faire de même avec le reste de la pâte, si besoin, huiler légèrement la poêle à nouveau. C'est prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU BROUILLÉ

## INGRÉDIENTS



- 250g de tofu
- 250g de tofu soyeux
- 1 càc de curcuma en poudre
- 1 càc d'huile (olive, tournesol, noisette etc.) (5g environ)
- 1 pincée de sel
- 1 càs d'eau (7g environ)

## PRÉPARATION

Dans un saladier, émietter le tofu ferme et le tofu soyeux à la façon d'œufs brouillés et y ajouter le curcuma, le sel, le poivre et l'eau. Chauffer en parallèle une poêle avec l'huile puis y faire revenir le tofu brouillé à feu vif. Continuer de mélanger pendant quelques minutes. C'est déjà prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Déjeuners





# TABOULE

## PROTÉINE FACILE

### INGRÉDIENTS



- 150g de semoule de blé complet de préférence
- 100 g de tofu ferme nature ou autre\*
- 2 tomates soit environ 100g
- 1/2 petit concombre soit environ 100g
- 1 petite carotte soit environ 50g
- 1/2 oignon rouge ou blanc
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de menthe
- 1/2 citron jaune
- 2 cùs d'huile d'olive (pour servir)
- Sel, poivre

### FACULTATIF

- Raisins secs
- Pois chiches cuits
- Graines pour servir

### PRÉPARATION

Couper l'oignon et les tomates en 4, le concombre en gros tronçons, la carotte en rondelles de maximum 1cm d'épaisseur et le tofu en gros cubes.

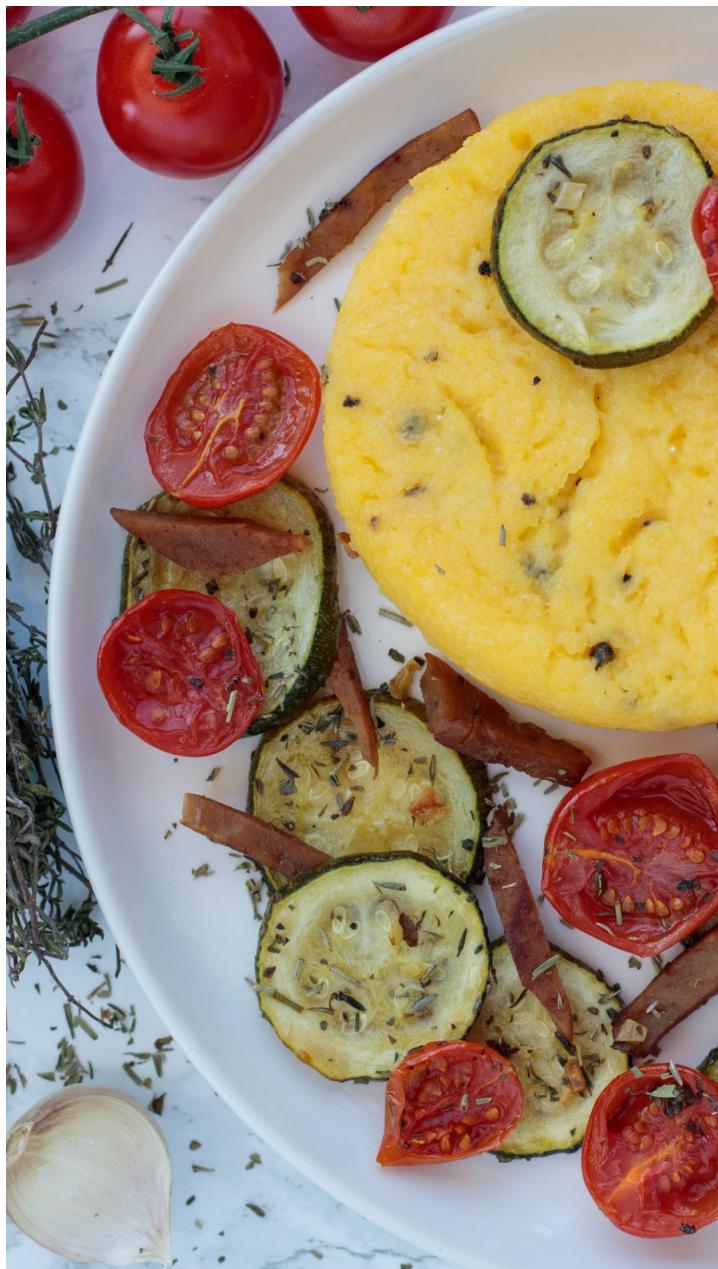
Déposer le tout dans un mixeur ou blender. Ajouter une grosse poignée de menthe et une de persil. Mixer environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien mixés et que le jus en soit sorti.

Pendant ce temps, verser la semoule dans un saladier. Saler et poivrer, ajouter l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, et les légumes mixés (et les raisins ou pois chiches si désiré). Laisser reposer 5 min puis mélanger à la fourchette. Aplatir le tout à la surface, couvrir et laisser reposer environ 25 min, à température ambiante ou au frais.

Ensuite, goûter et verser plus de jus de citron si désiré. C'est prêt ! S'il reste de la menthe et du persil, les ajouter sur le dessus du plat, avec quelques graines et un filet d'huile d'olive ou de lin.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LA POLENTA CRÉMEUSE

## INGRÉDIENTS



- 2 courgettes
- 2 seitans grill
- 2 poignées de tomates cerises
- 60g de parmesan
- 120g de polenta
- 2 cùs de crème végétale (sans sucre ajouté)\*
- 2 cùs d'huile d'olive
- 2 cùc d'ail émincé
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Préchauffer votre four à 180°.

Couper une courgette en rondelles et des tomates cerises en deux. Les placer dans un saladier avec 1 cùs d'huile d'olive, des herbes de Provence et de l'ail.

Placer les légumes sur une plaque de votre four recouverte de papier cuisson et enfourner pour 20min environ.

Pendant ce temps, préparer la polenta : pour 120g de polenta il vous faudra 340ml d'eau et 60g de parmesan.

Faire chauffer l'eau dans une casserole, puis ajouter progressivement votre polenta.

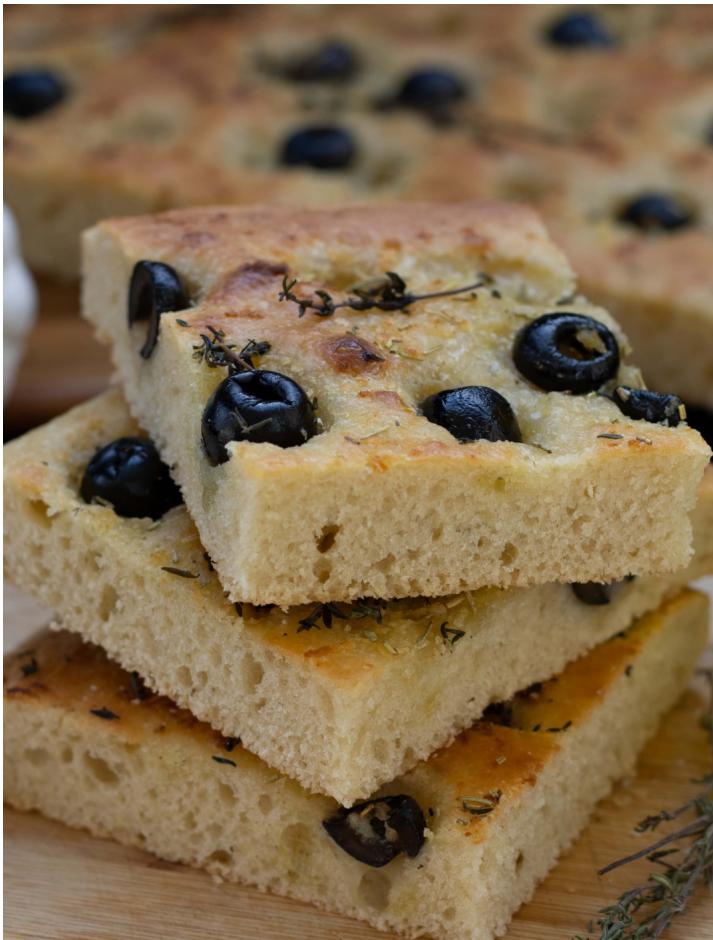
Mélanger en continu à l'aide d'une spatule jusqu'à ce qu'elle épaisse et se décolle de la casserole.

Quand la polenta atteint sa texture finale ajouter le parmesan, 1 cùs de crème végétale, un peu de sel et de poivre et mélanger à nouveau.

Émincer le seitan grill et faites-le revenir à la poêle. Le disposer sur la polenta.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# FOCACCIA

## INGRÉDIENTS (Pour 1 grande focaccia)

- 1 sachet de levure boulangère
- 1 càs de sucre
- 500g de farine (blanche ou semi-complète)
- 315ml d'eau tiède
- 1 ou 2 càc de gros sel (à ajuster selon la garniture)
- 30ml d'huile d'olive

## POUR LE DESSUS DE LA PÂTE (garniture)

- 40ml d'une bonne huile d'olive
- 40ml d'eau
- 2 càc d'herbes au choix, ici thym et romarin (basilic, sauge, origan, herbes de Provence...)
- 3 gousses d'ail

## FACULTATIF

- 30g d'olives noires dénoyautées (ou olives vertes, tomates séchées, tomates cerises, etc....) à déposer dessus avant la cuisson.

## PRÉPARATION

Commencer par préparer la levure. Dans un bol ou saladier (surtout pas en inox) verser la levure, la cuillère de sucre, et un tout petit peu des 315ml d'eau tiède. Mélanger avec une cuillère en bois, et laisser reposer pendant 15min.

Pendant ce temps, préparer la garniture. Mélanger les 40ml d'eau et les 40ml d'huile d'olive, et le reste des ingrédients choisis, ici du thym, du romarin, de l'ail pilé, et des olives noires coupées en deux. Réserver.

Dans un saladier ou dans un robot pâtissier, déposer la farine, l'huile d'olive et le gros sel (attention à la quantité si la garniture est à base d'aliments très salés comme des olives) Réserver.

Ajouter le reste de l'eau tiède à la levure, mélanger, toujours à la cuillère. Verser le tout sur la farine, et mélanger à vitesse moyenne soit au pétrin du robot pâtissier, soit avec une cuillère en bois. La pâte doit être homogène, souple et lisse.

Compter environ 4/5 min de pétrissage.

Verser ensuite la pâte dans un saladier huilé, couvrir d'un torchon et laisser reposer la pâte environ 1 heure, à l'abri des courants d'air et de préférence dans une pièce à 20° (placé dans le micro-ondes fermé, par exemple). Après 1 heure de repos, la pâte doit avoir gonflée, environ de deux fois son volume.

Ensuite, huiler un plat rectangulaire (comme ceux pour les génoises) ou bien disposer du papier sulfurisé sur la plaque du four, et y étaler la pâte grossièrement, avec le dos d'une cuillère en bois (ne pas trop l'aplatir sinon elle ne gonflera pas à la cuisson, cela doit faire environ 2 ou 3cm d'épaisseur). Laisser de nouveau reposer 20min.

Préchauffer le four à 200°. Une fois la pâte à focaccia reposée, utiliser ses doigts pour y faire des trous réguliers, sur toute la surface. Prendre le bol d'huile/eau, mélanger brièvement et verser le tout sur la focaccia : à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère, remplir les trous de la focaccia, et bien étaler le reste sur toute la focaccia. Si désiré, déposer des olives ou des branches de thym en plus. Enfourner pour 20 minutes environ. C'est prêt !

À déguster tiède.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# WOK DE LÉGUMES

## INGRÉDIENTS



- 1 Aubergines
- 2 Courgettes
- 2 Tomates
- 1 oignons
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Émincer l'oignon et presser l'ail, puis le faire revenir dans 1 cas d'huile d'olive dans une poêle/un wok.

Couper en dés les aubergines, courgettes et tomates puis les ajouter dans votre poêle. Laisser revenir à feu doux.

Hacher finement le persil frais puis l'ajouter en fin de cuisson avec le sel et le poivre.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# SALADE DE POIS CHICHES GRILLÉS AU CUMIN

## INGRÉDIENTS



- 1 boîte environ de pois chiche
- 1/2 Avocat
- 1 càc de moutarde
- 1 tempeh
- Radis
- Roquette
- 1 càc de sauce soja salée ou sauce tamari
- 1 càs Vinaigre de cidre
- 1 càs de yaourt au soja nature\*
- 1 Cas d'huile d'olive
- Herbes aromatiques de votre choix
- Tomates cerises
- Ail
- Cumin
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger votre portion de pois chiches cuits avec 1 càc d'huile d'olive et un peu de cumin, saler et enfourner à 220° pendant 10-15min. Remuer une fois entre-temps.

Préparer une vinaigrette sans huile en mélangeant : 1 càs de yaourt de soja nature, 1 càs de vinaigre de cidre, 1 càc de moutarde, 1 càc de sauce soja, quelques herbes aromatiques ciselées de votre choix et un peu d'ail.

Préparer la salade en mélangeant de la roquette, des radis coupés en fines lamelles, 1/2 avocat et des tomates cerises coupées en deux.

Couper le tempeh en dés et faites-le revenir à la poêle dans 1cac d'huile d'olive et 1 cas de sauce tamari. Une fois grillé, l'ajouter à la salade.

Ajouter également les pois chiches grillés, le sel et le poivre.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PASTAS PROTÉINES AUX PETITS POIS

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de pâtes (ou 120g de riz)
- 200g de tempeh (ou tofu ou seitan ou protéine animale)\*
- 200g de petits pois surgelés (ou autres légumes verts surgelés)
- 100g de crème végétale\*
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile de cuisson
- 1 càc de romarin séché (ou autres herbes, basilic, estragon, persil...)
- Sel, poivre

## MARINADE EXPRESS

- 1 càs de moutarde ( 1 càc pour la sauce)
- 1 càs de jus de citron

## FACULTATIF

- graines pour servir

## PRÉPARATION

Émincer l'ail et l'oignon, réserver la moitié de l'ail pour le tempeh. Couper ensuite le tempeh en cube de 1x1cm, les mettre dans une boîte hermétique, avec la cuillère à soupe de moutarde et celle de jus de citron. Ajouter la moitié de l'ail émincé, poivrer, refermer et secouer pour bien repartir cette marinade express. Réserver.

Faire cuire les pâtes et les petits pois comme indiqué sur le paquet (les petits pois peuvent souvent se cuire au micro-ondes). Réserver.

Dans une poêle sur feu vif, verser l'huile, ajouter le tempeh avec sa marinade, le faire saisir rapidement sur toutes les faces pendant 3min environ, il doit être légèrement grillé. Baisser le feu, ajouter l'oignon, le reste de l'ail, la cuillère à café (ou plus si désiré) de moutarde, saler, poivrer et laisser cuire à feu moyen, en remuant quelques fois, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ensuite, verser la crème végétale, les petits pois, remuer, ajuster l'assaisonnement si besoin, c'est prêt ! (Ajouter un peu d'eau si la sauce s'est épaisse, et remuer à feu doux 30 secondes.)

Servir avec les pâtes.

Facultatif : saupoudrer de graines au moment de servir.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# SALADE DE BOULGOUR

## AUX CAROTTES, HOUMOUS & ÉPINARDS

### INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu fumé\*
- 2 cts de yaourt au soja nature\*
- 180g de boulgour
- 300g de carottes
- 300g d'épinards
- 2 cts de pois chiche
- Ail
- Huile d'olive
- Citron
- Coriandre
- Cumin
- Graines de lin
- Persil
- Poivre
- Sel

### PRÉPARATION

Faire cuire votre portion de boulgour dans une casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, faire cuire dans une autre casserole les épinards frais ou surgelés.

Éplucher les carottes et râpez-les à l'aide d'un robot.

Placer dans un saladier les épinards cuits et ajouter 2 cts de pois chiche, 2 cts de yaourt de soja nature, de l'ail frais ou en poudre, un peu de jus de citron, du sel, du poivre et du cumin.

Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture homogène.

Dans un grand saladier, mélanger le boulgour cuit et égoutté, les carottes râpées et le tofu fumé coupé en morceaux.

Mélanger le tout et ajoutez 2 cts d'huile d'olive, 1 cts de jus de citron, du sel et de la coriandre.

Placer votre salade dans une assiette et ajouter sur le dessus le houmous d'épinard ainsi que quelques graines de lin si désiré. Si vous avez le temps, placer votre salade au frigo afin que tous les ingrédients puissent refroidir avant de la déguster.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# RISOTTO PROTÉINÉ

## INGRÉDIENTS



- 125g de riz arborio (à risotto)
- 150g de champignons frais
- 50g de petites protéines de soja texturées (ou protéines animales)\*
- 5cl de vin blanc
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 2 cùs de levure de bière
- 2 cùs de crème de soja
- 1 cùs d'huile d'olive

## FACULTATIF

- noisettes pour servir

## PRÉPARATION

Faire chauffer une grosse quantité d'eau à la bouilloire.

Émincer les échalotes et la gousse d'ail. Dans une grande casserole, faire chauffer les 2 cùs d'huile d'olive à feu moyen, ajouter l'échalote et l'ail, remuer. Ajouter le riz, remuer. Une fois le riz translucide, verser le vin blanc. Baisser le feu quand il n'y a plus de bulles. Ajouter les protéines de soja sèches. Verser le bouillon de légumes (en poudre ou cube) et de l'eau à hauteur. Remuer pour dissoudre le bouillon de légumes. Couvrir et laisser cuire environ 25min en rajoutant de l'eau chaude à hauteur dès que le riz a tout absorbé.

Pendant ce temps, couper les champignons lavés en quatre. Les ajouter après 15min de cuisson du risotto. Le riz est prêt quand il est bien cuit et que le bouillon forme un liant. Si le riz est cuit mais qu'il n'y a pas de "sauce", rajouter un petit peu de bouillon et mélanger. Ajouter la levure de bière, remuer. Saler et poivrer. Verser la crème de soja pour finir de lier le risotto, c'est prêt !

Servir avec des noisettes concassées, ou de la levure de bière saupoudrée, par exemple.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Collations





# COOKIES AVOINE CHOCOLAT

## INGRÉDIENTS (pour une douzaine de cookies)

- 140g de flocons d'avoine
- 120g de farine de blé
- 80g d'huile de coco froide
- 80g de sucre de coco (ou sucre classique)
- 70g de sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- 50g de pépites de chocolat noir
- 50g d'amandes en poudre (ou noisettes)
- 1 càs de graines de lin + 2 càs d'eau
- 1 càc de bicarbonate de sodium (ou levure)
- 1 càc d'extrait de vanille
- Une pincée de fleur de sel

## FACULTATIF

- ½ càc de cannelle

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°. Faire tremper les graines de lin dans l'eau et réserver. Mixer les flocons d'avoine. Dans un saladier, verser tous les ingrédients SAUF le chocolat et l'huile de coco. Mélanger à la cuillère. Ajouter ensuite l'huile de coco froide et bien malaxer la pâte, à la cuillère ou à la main. Ajouter ensuite les pépites de chocolat, et mélanger grossièrement.

Vérifier la texture de la pâte en faisant une boule, si elle s'effrite, ajouter 1 càs d'eau à la pâte et remélanger. Façonner ensuite avec le reste des boules. Les déposer sur une plaque antiadhésive, et enfourner pour 15min. C'est prêt !

N.B : il est conseillé de moudre les graines de lin pour profiter de tous leurs bienfaits, avec un mortier ou un moulin à café, par exemple. Les cookies se gardent 3 jours dans une boîte en métal.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Dîners



# RIZ SAUTÉ EXPRESS



## INGRÉDIENTS



- 200g de tofu (ou seitan ou tempeh)\*
- 400g de riz cuit
- 1 oignon rouge (ou blanc)
- 2 càs d'huile de cuisson
- 300g de légumes, ici :
  - 1 carotte
  - 1 poivron rouge
  - 80g de haricots surgelés
  - 60g de petit pois surgelés

## POUR LA SAUCE

- 2 càs de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de gingembre frais ou moulu
- Huile de sésame
- Huile pimentée

## FACULTATIF

- 1 oignon nouveau
- 1 càs de jus de citron vert

## PRÉPARATION

Préparer les légumes et la sauce : émincer l'oignon nouveau, l'oignon rouge, le poivron. Râper la carotte. Réserver. Piler l'ail et le gingembre. Dans un petit bol, verser la sauce soja, l'ail, le gingembre, un peu d'huile de sésame et d'huile pimenté (selon ses goûts). Réserver. Couper le tofu en petits cubes.

Dans un wok (ou une grande poêle ou casserole), faire chauffer les 2 càs d'huile, sur feu fort. Faire revenir l'oignon rouge, les cubes de tofu et le poivron, pendant 1 minute. Verser ensuite la sauce, les haricots verts, remuer et cuire 3-4min, à feu moyen. Ajouter ensuite le riz, les petits pois, le jus de citron, remuer et faire cuire 3min. Ajouter les carottes râpées à la fin. C'est prêt !

Au moment de servir, ajouter l'oignon nouveau émincé par-dessus.

N.B : N'hésitez pas à adapter cette recette avec les légumes que vous avez sous le coude (frais, surgelés etc) !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU AU CURRY EXPRESS ET SES NOUILLES DE RIZ

## INGRÉDIENTS



- 200g de tofu (au curry, fumé ou nature)\*
- 200mL de lait de coco
- 200g d'oignon congelés
- 200g de champignons de paris congelés ou frais
- Huile végétale (env. 10g)
- 1 càs de pâte de curry

## PRÉPARATION

Faire décongeler les oignons dans une casserole et faire évaporer l'eau.

Ajouter ensuite de l'huile de colza et faire bien revenir le tout jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.

Ajouter les champignons de paris et faire revenir jusqu'à ce qu'ils diminuent de moitié.

Ajouter le lait de coco et faire mijoter. Ajouter le tofu en dés.

Faire mijoter quelques minutes le tout, ajouter le curry à sa convenance (en le diluant au préalable dans une petite quantité de sauce) et saler si besoin.

Servir avec du riz Thaï ou des vermicelles de riz

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# CHOU-FLEUR TIKKA MASSALA

## INGRÉDIENTS



- 1/2 chou-fleur, soit environ 350g de fleurette
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 50g de lentilles corail
- 50g de protéines de soja texturées (ou protéines animales)\*
- 1/2 boîte de tomates pelées
- 125ml de bouillon de légumes (eau + un cube de bouillon)
- 12ml de crème végétale\*
- 1 botte de coriandre fraîche ou surgelée
- 1 càs d'huile de cuisson
- 1 càs de sauce tamari ou soja

## ÉPICES

- 2 càc de garam massala (ou épices indiennes)
- 1 càc de gingembre frais ou en poudre
- ½ càc de cumin
- ½ càc de cannelle (facultatif)
- ½ càc de curcuma (facultatif)
- ½ càc paprika fumé (facultatif)
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Déposer les protéines de soja dans un bol, ajouter 1 càs de sauce soja et couvrir d'eau bouillante. Rincer les lentilles corail. Couper le chou-fleur en petits bouquets (trop gros, ils seront plus longs à cuire). Émincer l'ail et l'oignon.

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu moyen/fort 2 càs d'huile de cuisson. Faire revenir l'oignon et le chou-fleur pour les faire légèrement griller pendant environ 3min. Ajouter ensuite les lentilles, les protéines de soja égouttées, les épices, les tomates, le bouillon, saler, poivrer, remuer, et laisser cuire à couvert à feu doux/moyen pendant 15min, jusqu'à ce que les lentilles et le chou-fleur soient cuits. Remettre du bouillon s'il s'évapore de trop pendant la cuisson.

Émincer grossièrement la botte de coriandre, ajouter les 2/3 en fin de cuisson avec la crème végétale, mélanger, c'est prêt ! Ajuster l'assaisonnement avec les épices si besoin.

Servir avec du riz et parsemé du reste de la coriandre.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# « PORC » AU CARAMEL

## ET SON RIZ THAÏ

### INGRÉDIENTS



- 100g de protéines de soja texturées « grosses » (ou protéines animales)\*
- 4 càs (env. 15g) de sauce soja moins salée pour la marinade et 4 càs (env. 30g) pour la sauce.
- 1 bouillon de légumes
- 6 càs de sirop d'agave (env. 70g)
- 1 filet d'huile végétale (env. 10g)
- 1 oignon émincé
- 1 verre de riz thaï

### PRÉPARATION

Mettre au préalable les protéines de soja dans un saladier, y ajouter les 4 cas de sauce soja et les recouvrir du bouillon de légumes. Laisser mariner 30min minimum.

En parallèle, préparer la sauce en mettant dans un bol les 4 cas de sauce soja restante ainsi que les 6 cas de sirop d'agave, bien mélanger.

Faire cuire en attendant le riz thaï.

Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans un fond d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants, réserver.

Ajouter ensuite dans la poêle les protéines égouttées et bien faire dorer à feu plus fort. Lorsque les protéines sont bien grillées, y ajouter le sirop préparé et faire réduire afin d'obtenir de beaux morceaux caramélisés.

Réserver.

Égoutter le riz et y mettre si besoin une cac d'huile pour qu'il ne colle pas.

Servir les protéines caramélisées avec le riz thaï.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## DAHL DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

### INGRÉDIENTS

- Ail
- 500/600g de carottes
- Ras el Hanout
- Huile d'olive
- 220g de lentilles corai
- 2 oignons
- 200/250g de tofu\*
- 1 boîte de tomates concassées (100 % tomate)
- 5 cùs de lait de coco

### PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau chaude, faire cuire les lentilles corail et les carottes coupées en rondelles.

Dans un wok à côté, faire revenir 2 oignons émincés avec 2 cùs d'huile d'olive.

Ajouter l'ail, le Ras el Hanout, le concassé de tomates, le lait de coco et le tofu coupé en dés.

Enfin ajouter en dernier les lentilles et les carottes.

Couvrir et laisser mijoter pendant quelques minutes afin que la sauce épaississe un peu.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# ENCHILALADAS PROTÉINÉES

## INGRÉDIENTS



- 4 tortillas de maïs (ou blé)
- 1/2 boîte de haricots rouges ou noirs (250g)
- 1/2 Boîte de maïs (70g)
- 120g de tomates pelées
- Environ 200g de sauce fajitas (ou sauce tomate nature + 1/2 càc de cumin + 1 càc d'oignon en poudre).
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100g de tofu ferme nature\*
- 1 càc d'épices mexicaines
- 1/2 càc de cumin moulu
- 1/2 càc de paprika fumé
- 1 càs d'huile d'olive
- Piment
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- 1 petite poignée de lamelles de poivrons surgelés
- Faux-mage râpé pour le dessus
- Coriandre (ou ciboulette ou persil)
- Citron vert
- Crème végétale ou yaourt végétal

## PRÉPARATION

Commencer par couper le tofu en gros cubes, l'oignon en 4. Piler l'ail. Dans un blender, mixeur, déposer la moitié de l'ail (garder l'autre moitié pour plus tard) l'oignon, les épices et mixer assez fin. Ajouter ensuite le tofu et mixer environ 30 secondes, il doit rester quelques bons morceaux de tofu, ne pas le mixer entièrement en petites miettes.

Dans un wok ou grande poêle ou casserole, ajouter l'huile, et faire revenir le tofu, l'ail et l'oignon 5min sur feu moyen, en remuant de temps en temps.

Préchauffer le four à 180°. Égoutter les haricots et le maïs. Ajouter-les au wok après les 5min, avec la tomate pelée (et les poivrons), rajouter 1/4 de la sauce mexicaine (ou sauce tomate) et le piment à doser selon ses goûts. Remuer, couvrir et laisser cuire environ 15min à feu doux.

Préparer la sauce : ajouter la gousse d'ail pilée au reste de la sauce fajitas, remuer et réserver.

Préparer les enchiladas : dans un plat à gratin, mettre un peu de la sauce aux haricots dans le fond (environ 1 louche).

Ensuite mettre 3-4 càs de cette sauce dans chaque tortilla, la replier et la déposer dans le plat, ouverture vers le bas (humidifier la tortilla si besoin pour ne pas qu'elle casse). Faire de même avec les autres tortillas, et bien les serrer les unes aux autres. S'il reste de la garniture aux haricots, la verser par-dessus les tortillas (ou la congeler). Puis par-dessus, verser la sauce à l'ail (et le faux-mage râpé). Mettre au four pour 40min environ. C'est prêt !

Servir avec une sauce blanche (yaourt de soja ou crème + huile d'olive + citron vert + sel, poivre), puis parsemer de coriandre et d'oignons nouveaux émincés, et enfin, déposer un quartier de citron vert dans l'assiette.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## TARTE SALÉE AUX LÉGUMES

### INGRÉDIENTS



- 1 pâte brisée
- 4 oeufs
- 500/600g de légumes de saison
- 2 càs environ de lait végétal sans sucre ajouté \*
- Épices de votre choix
- Salade verte

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°.

Faire précuire les légumes de saison de votre choix : brocoli, chou-fleur, courgette...

Dans un saladier, mélanger à la fourchette les œufs avec les épices de votre choix (ail, sel, curry, cumin, gingembre, persil, coriandre, ciboulette...) et un peu de lait.

Placer la pâte dans un plat à tarte, ajouter les légumes et vos œufs battus.

Enfournez 40min environ à 180°.

Servir accompagné d'une salade verte environ 1 quart de tarte par personne.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Recettes Semaine 2



# Juin

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 2

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Tartines de pain facile aux graines et noix + Sissytella
  - 1 yaourt végétal nature
  - avec 1 fruit frais coupé dedans

#### DÉJEUNER

- Boulettes à l'italienne accompagnées de radis
  - 1 fruit frais

#### COLLATION

- 1 biscuit 3 ingrédients
- 2 petites poignées de fraises

#### DÎNER

- Dahl de lentilles corail accompagné d'une salade verte
- 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- 1 bol de yaourt végétal nature avec du muesli SSA et un fruit frais coupé dedans
  - + 1 cac de Sissytella

#### DÉJEUNER

- Le bowl aux carottes et courgettes

#### COLLATION

- 1 pêche
- 1 petite poignée de noisettes

#### DÎNER

- La salade de pâtes aux tomates
  - 1 fruit frais

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Véritable pancakes gourmands accompagnés de fruits frais

#### DÉJEUNER

- Pâtes protéinées au citron accompagnées d'une salade tomates, concombre et dés de tofu curcuma
  - 1 fruit frais

#### COLLATION

- 1 biscuit 3 ingrédients
- 2 petites poignées de framboises

#### DÎNER

- Buddha bowl
  - 1 yaourt végétal nature
  - + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

# JEUDI

## PETIT DÉJEUNER

- Porridge exotique

## DÉJEUNER

- La salade à la patate douce et avocat
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## COLLATION

- 1 pomme
- 1 petite poignée d'amandes

## DÎNER

- La pizza aux courgettes et aubergines
- 1 fruit frais

# VENDREDI

## PETIT DÉJEUNER

- 1 bol de lait végétal avec du muesli SSA et un fruit frais coupé dedans

## DÉJEUNER

- Galettes à la forestière accompagnées d'une salade verte
- 1 fruit frais

## COLLATION

- 2 prunes
- 1 petite poignée de noisettes

## DÎNER

- Curry vert de légumes et tofu
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# SAMEDI

## PETIT DÉJEUNER

- gaufres (ou en version pancakes) sans oeuf + Fruits frais +1 cac de Sissytella

## DÉJEUNER

- L'aubergine au houmous et tempeh grillé
  - 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

## COLLATION

- 1 biscuit 3 ingrédients
- 2 abricots

## DÎNER

- Les spaghetti sauce alfredo aux petits légumes de printemps
- 1 fruit frais

# DIMANCHE

## PETIT DÉJEUNER

- Avocado-toast
- 1 yaourt avec 1 fruit frais coupé dedans

## DÉJEUNER

- Everyday pasta accompagnée d'une salade de concombre
- 1 fruit frais

## COLLATION

- 1 compote
- 1 petite poignée de noisettes

## DÎNER

- tofu sauté au brocoli
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# Liste de courses semaine 2

## ÉPICERIE

### Céréales :

- 200g de spaghetti au blé complet
- 350g de pâtes aux lentilles corail minimum
- 80g de nouilles de riz
- 230g de flocons d'avoine
- 125g de lentilles corail
- 320g de riz semi-complet
- Muesli sans sucre ajouté
- 225g de farine de blé
- 100g de farine de sarrasin
- 160g de quinoa
- 100g de féculle de maïs (facultative)

### Oléagineux :

- 10 poignées d'amandes et/ou noisettes
- 200g de purée de noix de cajou
- 200g de purée de noisette
- 100g de purée de cacahuète
- 10g de poudre d'amande
- 50g de noix de cajou
- 15g de levure maltée

### Conserves et bocaux :

- 55g de concentré de tomate
- 1 tomate séchée (ou 1 càc de purée de tomates séchées)
- 2 pots de sauce tomate
- 300g de pois chiches

### Chocolats :

- Cacao amer (facultatif)
- Chocolat noir 85% (facultatif)

### Autres :

- 100g de chapelure
- 40ml de vin rouge (ou de vin rouge sans alcool)
- 20cl de vin blanc
- 3 càs de vodka (ou vin blanc ou bouillon de légume)
- 2 sachets de levure chimique
- 2 bouillons de légumes
- 1 compote sans sucre ajouté

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

- Recettes et collations :
- 2 poignées de fraises
  - 2 petites poignées de framboises
  - 2 pêches
  - 4 pommes
  - 2 prunes
  - 3 citrons jaunes
  - 2 citrons verts
  - 1 poignée de groseille
  - 4 abricots
  - + Extra fruits pour les desserts (à votre convenance)

### Légumes :

- 2 branches de céleri
- 1kg env de champignons
- 4 poignées de radis
- 3 salades vertes
- 4 concombres
- 850g de tomates
- 400g carottes
- 500g courgettes
- 330g de brocoli
- 400g d'asperges
- 680g env de pommes de terre (ou douces si saison)
- 3 artichaut
- 4 avocats
- 3 aubergines
- 4 petits oignons
- 1 oignon rouge
- 3 échalotes
- 3 ail
- 1 botte de persil
- 1 botte de coriandre
- Ciboulette
- Basilic thaï
- Gingembre frais
- 1 piment frais (facultatif)

### Surgelés :

- 80g d'haricots
- 150g de mix de légumes grillés

# Liste de courses semaine 2

## RAYON FRAIS

### Protéines végétales:

- 900g de tofu ferme (ou viande blanche)
- 300g de tofu lactofermenté (ou viande blanche)
- 150g de tofu-thuna (ou poisson)
- 250g de tofu au curcuma (ou viande blanche)
- 200g de tofu fumé ou à l'asiatique (ou viande)
- 500g de tempeh (ou viande)
- 500g de seitan grill (ou viande)
- 250g d'haché végétal (ou viande)

### laiterie :

- 13 yaourts végétaux (ou normaux)
- 1l de lait végétal (ou normaux)
- 150ml de crème végétale (ou normale)
- Faux-mage râpé (ou fromage)
- Brousse ou faisselle

### Autres :

- 250ml de lait de coco
- 1 pâte à pizza

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile de friture (colza, arachide...)
- Huile de sésame

### Épices & Herbes :

- Origan
- Basilic
- Herbes de Provence
- Ail des ours
- Graines de fenouil
- Paprika fumé
- 2 càs de pâte de curry vert
- Gingembre moulu
- Coriandre moulue
- Curcuma
- Cumin
- Oignon en poudre
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Cannelle
- Noix de coco râpée
- Fleur d'oranger
- Épices indiennes (facultatives)
- Piment en flocons (facultatif)

### Assaisonnements :

- Sel et/ou fleur de sel
- Poivre
- Miso
- Sauce soja salée / tamari
- Moutarde
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre de riz
- Sauce nuoc nam

### Graines :

- Graines diverses (courges, tournesol, pavot, sésame)

### Sucres :

- 2 sachets de sucre vanillé
- Sirop d'agave et/ou agave

### Autres :

- Son d'avoine

# Les petits- Déjeuners





## SISSEYELLA

### INGRÉDIENTS

- 200g de purée de noix de cajou
- 200g de purée de noisettes
- 1 sachet de sucre vanillé (env. 7,5g)
- 10g de chocolat en poudre
- 20g de sirop d'agave

### PRÉPARATION

Verser dans un saladier la purée de noix de cajou et la purée de noisettes.  
Ajouter le sucre vanillé, le chocolat en poudre et le sirop d'agave.  
Mélanger les phases, juste ce qu'il faut afin d'obtenir une préparation homogène.  
Ne pas trop mélanger.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## VÉRITABLES PANCAKES GOURMANDS

### INGRÉDIENTS (Pour 6-8 pancakes)

- 125g de farine de blé
- ¼ Sachet de levure chimique
- ½ Sachet de sucre de canne vanillé (ou sucre de canne vanillé en poudre)
- 10g de poudre d'amande
- 275mL de lait végétal d'amande de préférence\*
- 10g de matière grasse végétale fondu
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

Mélanger toutes les matières sèches dans un saladier, puis y faire un puis et y ajouter les matières liquides. Battre le tout avec un fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène, sans grumeaux et épaisse. Cuire dans une poêle jusqu'à coloration de chaque face.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PORRIDGE EXOTIQUE

## INGRÉDIENTS

- 120 à 160g de flocons d'avoine
- 300 à 340ml de lait végétal sans sucre ajouté \*
- 2 pommes
- Amandes
- Vanille (gousse ou poudre)
- Noix de coco râpée
- Fruit de la passion (si saison)

## FACULTATIF

- Son d'avoine

## PRÉPARATION

Mélanger des flocons d'avoine avec le lait végétal et les grains de vanille. Plus les flocons d'avoine utilisés sont petits et plus le rendu sera onctueux. Il est possible de remplacer une partie des flocons d'avoine par du son d'avoine.

Faire gonfler les flocons d'avoine à feu doux en mélangeant régulièrement et retirer du feu quand c'est encore un peu liquide.

Ajouter la pomme coupée finement, de la noix de coco séchée, du fruit de la passion et quelques amandes.

Si désiré, placer le porridge au frigo (sans les fruits) pour le déguster le lendemain.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# GAUFRES

## INGRÉDIENTS

- 100g de farine complète
- 200ml de lait végétal sans sucre ajouté \*
- 100g de féculle de maïs
- 1 cas d'huile végétale
- Levure chimique ou poudre à lever
- Cannelle
- Vanille (gousse ou poudre)
- Fleur d'oranger

## PRÉPARATION

À préparer 1h à l'avance ou la veille au soir.  
Mélanger dans un saladier la farine complète, la féculle de maïs, le sachet de levure chimique ou de poudre à lever, le lait végétal et l'huile végétale neutre.  
En option : cannelle, vanille, fleur d'oranger pour parfumer la pâte.  
Si la pâte est trop épaisse, ajouter quelques cuillères à soupe de lait végétal.  
Laisser reposer la pâte 1h environ.  
Faire cuire les gaufres dans votre gaufrier.  
À déguster avec des fruits frais.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# AVOCADO TOASTS

## INGRÉDIENTS

- Pain facile aux graines et noix ou pain complet
- ½ Avocat
- Feuilles de coriandre fraîches ou séchées
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- Trancher le pain.  
Écraser grossièrement l'avocat à la fourchette puis le tartiner sur le pain.  
Saupoudrer de sel, poivre et coriandre. Déguster.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Déjeuners





# BOULETTES À L'ITALIENNE

## INGRÉDIENTS (Pour une douzaine de boulettes)

- 200g de tofu ferme\*
- 200g de champignons frais lavés
- 100g de chapelure
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail ou 2 petites
- ½ Branche de céleri
- 2 càs de concentré de tomate
- 1 tomate séchée (ou 1 càc de purée de tomates séchées)
- 1 càc de miso
- 1 càc de sauce soja
- 40ml de vin rouge (ou de vin rouge sans alcool)
- 2 càs d'huile de friture (colza, arachide...)

## ÉPICES

- 2 càc d'origan séché
- 1 càc de sauge séchée
- 1 càc basilic séché
- ½ càc de graines de fenouil
- ½ càc de paprika fumé
- 1 càc de piment en flocons (doser selon goûts)
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- 1 càs de ketchup

## PRÉPARATION

Préparer le verre de vin et celui de bouillon. Peler les champignons et les couper en deux. Les déposer dans un mixeur, avec l'oignon coupé en 4, l'ail, le céleri coupé grossièrement. Mixer 15 secondes.

Dans une poêle huilée, sur feu moyen, faire cuire la préparation, remuer. Pendant ce temps, mixer le tofu coupé en gros morceaux, rapidement (10/15sec). L'ajouter dans la poêle avec les épices, le sel et le poivre, remuer. Verser le vin, le bouillon de légumes, la sauce soja, le concentré de tomate, (le ketchup). Faire cuire 6/7 min à feu moyen/doux.

Transvaser la préparation dans le mixeur avec la chapelure, mixer. Prendre une cuillère à soupe de la préparation et faire une boulette. Remixer si la boulette ne se tient pas, en rajoutant une cuillère à soupe d'eau la pâte est trop sèche. À l'inverse rajouter de la chapelure si la pâte est trop liquide. Façonner ensuite toutes les boulettes, prendre une bonne cuillère à soupe de pâte pour une boulette, sans trop appuyer dessus, en se mouillant légèrement les mains si nécessaire.

Faire chauffer les deux cuillères à soupe d'huile de friture dans la poêle, faire dorer 4/5 min les boulettes de tous les côtés. C'est prêt !

Servir avec des pâtes à la sauce tomate.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# BOWL AUX CAROTTES ET COURGETTES



## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu\*
- 300g de carottes
- 300g de courgettes
- Ail
- Huile d'olive
- Oignon
- Poivre
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Épices de votre choix
- Herbes aromatiques de votre choix
- Riz semi-complet ou complet

## PRÉPARATION

Faire cuire votre portion habituelle de riz complet ou semi-complet. Attention, la cuisson du riz peut-être très longue selon les variétés.

Pendant ce temps, éplucher les carottes et coupez-les en fines lamelles.

Couper également l'oignon en fines lamelles et le placer dans un wok avec 2 cùs d'huile d'olive. Faire dorer l'oignon puis ajouter les carottes et mélanger régulièrement. Il est possible d'ajouter un peu d'eau/huile si besoin pour éviter que cela n'accroche.

Couper les courgettes en fines lamelles et les ajouter aux carottes.

Enfin couper le tofu ou la protéine végétale de votre choix et l'ajouter également à votre wok et faire cuire le tout en mélangeant régulièrement.

Une fois le riz cuit, l'égoutter et l'ajouter au wok, puis bien mélanger.

Ajouter également 2 cùs de sauce soja salée, de l'ail, du poivre et les épices et herbes aromatiques de votre choix (curry, menthe...).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PÂTES PROTÉINÉES AU CITRON

## INGRÉDIENTS



- 200g de pâtes aux lentilles corail
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil, lavée
- 3 cùs de vodka (ou vin blanc ou bouillon de légumes)
- 5 cùs de crème végétale\*
- 2 citrons jaunes non traités
- Piment en flocons
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Commencer par faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, émincer l'ail et l'oignon, et couper les feuilles de persil. Préparer un verre d'eau pour la cuisson.

Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Déposer l'échalote, remuer 30 secondes. Verser la vodka, remuer pour décoller les sucs collés à la poêle puis baisser le feu. Ajouter l'ail, remuer rapidement. Verser la crème végétale et le piment (selon les goûts), rajouter un peu d'eau pour délayer la sauce. Zester un citron au-dessus de la poêle, puis le couper en deux et presser le jus. Saler, poivrer, remuer. Laisser cuire 2 minutes et ajouter de nouveau un peu d'eau si la sauce devient compacte. Goûter et mettre le zeste et le jus du deuxième citron si désiré. Ajouter le persil, verser les pâtes cuites, remuer. C'est prêt ! Saupoudrer de parmesan végétal si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# SALADE À LA PATATE DOUCE ET AVOCAT

## INGRÉDIENTS

- 250/350g de patates (douces si saison)
- 100/150 de tofu lactofermenté\*
- Champignons
- 1 avocat
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Sésame
- Citron
- Salade verte
- Graines germées
- Huile végétale

## PRÉPARATION

Allumer votre four à 200°.

Nettoyer les patates douces et tailler de fines tranches sans couper entièrement dans la largeur afin de les garder entières.

Les placer dans un plat puis au four avec 1 càs d'huile végétale pour 20min environ (la durée de la cuisson dépend de la taille des patates douces, vérifier régulièrement la cuisson à l'aide d'un couteau).

Placer dans un saladier le tofu lactofermenté coupé en morceaux, ajouter un peu de jus de citron, d'ail et de poivre et mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant (ou d'un blender).

Laver la salade verte et l'essorer. Laver les champignons et les couper en fines lamelles.

Disposer la salade et les champignons crus dans votre assiette, ajoutez 1 càc de sauce soja et d'huile végétale et du jus de citron. Placer votre demi-avocat.

Une fois cuites, disposer également vos patates douces dans l'assiette (si désiré, vous pouvez les cuire en avance et les manger froides également).

Ajouter le tofu lactofermenté sur le dessus (il servira de sauce à l'ensemble du plat) et, si désiré, ajouter du sésame et des graines germées.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# GALETTES À LA FORESTIÈRE

## INGRÉDIENTS



Pâte à crêpes :

- 100g de farine de sarrasin
- 1 càc de sel
- 2 càs d'huile d'olive
- 200ml d'eau

Garniture :

- 200g de seitan grill (ou protéine animale)\*
- 300g de champignons frais
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 20cl de vin blanc
- 1 càs de purée d'amande
- Persil
- Crème de soja \*
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- Faux-mage râpé

## PRÉPARATION

Préparer la pâte à crêpe. Mélanger la farine de sarrasin avec l'huile et le sel. Ajouter 200ml d'eau environ et bien mélanger. Réserver.

Préparer la garniture. Émincer l'échalote et l'ail. Couper en 4 les champignons lavés et en petits cubes le seitan.

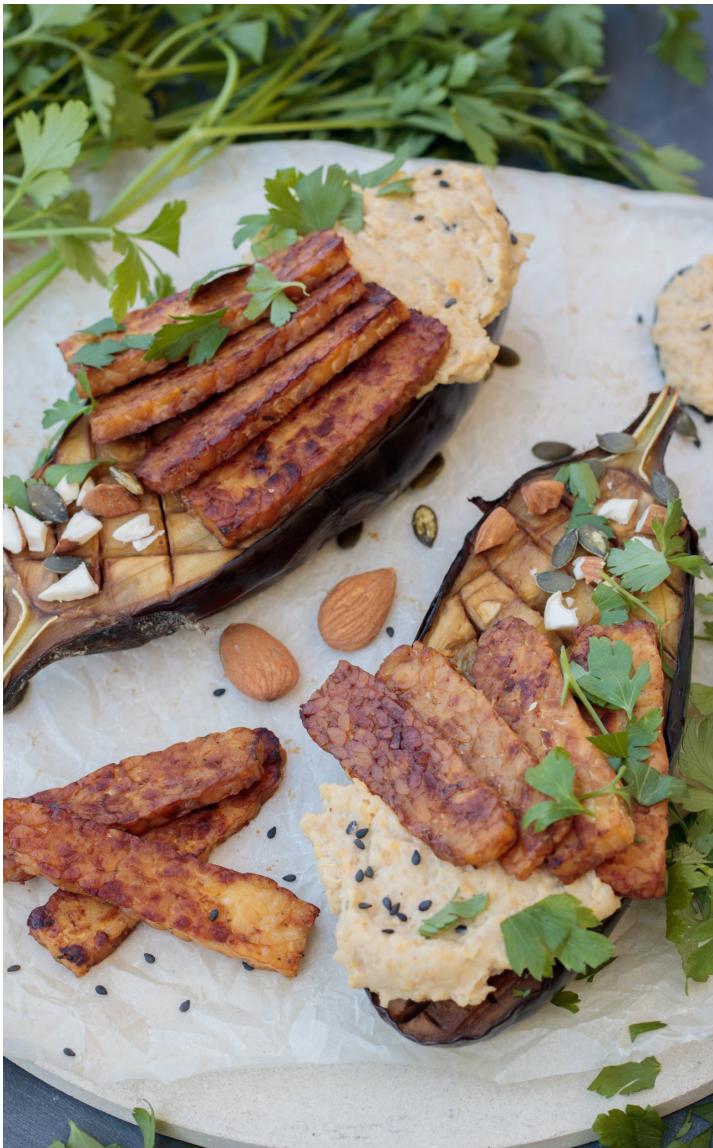
Faire chauffer de l'huile dans une poêle, sur feu moyen. Ajouter l'échalote, remuer 30s puis ajouter le seitan.

Remuer légèrement, puis déglacer avec le vin blanc. Laisser bouillir pour que l'alcool s'évapore, puis ajouter les champignons et l'ail, baisser le feu et couvrir. Délayer la cuillère à soupe de purée d'amande dans 2 cuillères à soupe d'eau. Au bout de 10min, ajouter la purée dans la poêle, avec le persil et la crème de soja. Saler, poivrer. Laisser mijoter encore 5min à feu doux.

Faire cuire les galettes quelques minutes dans une poêle bien chaude et huilée. Une fois retournée, déposer au centre la garniture, parsemer de faux-mage râpé, c'est prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# L'AUBERGINE AU HOUMOUS ET TEMPEH GRILLÉ

## INGRÉDIENTS

- 200/300 de tempeh\*
- 160/240g de pois chiches
- Amandes
- 2 aubergines
- Coriandre
- Cumin
- Gingembre
- Persil
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Ail
- Huile d'olive
- Sel, drive
- Cacahuète
- Graines de courge

## INGRÉDIENTS

- Groseilles

## PRÉPARATION

Préchauffer votre four à 200°.

Couper l'aubergine en 2, dans le sens de la longueur. Taillader la chair à l'aide d'un couteau en traçant des lignes parallèles pour faciliter la cuisson.

Placer l'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et répartir 1 càs d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine puis ajouter le sel.

Faire cuire 10min sur chaque face et sortir du four quand la chair de l'aubergine est bien tendre.

Dans un saladier, placer les pois chiches, le cumin, le sel, l'ail, le gingembre, le poivre puis mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Couper le tempeh en fines lamelles et le faire griller à la poêle avec 1 càs d'huile d'olive et 1 càs de sauce soja salée.

Une fois les aubergines bien cuites, les placer dans une assiette. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement la chair.

Répartir sur chaque moitié le houmous, le tempeh grillé et les herbes fraîches ciselées (persil ou coriandre).

Puis ajouter par-dessus, si désiré, des grains de groseille, des amandes ou cacahuètes hachés et des graines de courge.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# EVERY DAY PASTA

## INGRÉDIENTS



- 250g de haché végétal\*
- 150g de pâtes de lentilles corail ou de pois chiches
- 150g de mix de légumes surgelés (justes grillés)
- 150g de sauce tomate (diluée avec un peu d'eau)
- ½ Oignon ciselé (ou 2 cas d'oignon surgelé)
- 1 gousse d'ail (ou 1 cac d'ail surgelé)
- 1 cas d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Faire bouillir une casserole d'eau salée, et y plonger les pâtes. Les faire cuire le temps indiqué sur le paquet et réserver au chaud.

En parallèle, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'ail et oignon ciselé. Lorsqu'ils ont fondu, y ajouter le haché végétal et faire revenir le tout quelques minutes. Verser dans le mélange les légumes surgelés et la sauce tomate et faire cuire le tout quelques minutes (plus la sauce cuit, meilleur ce sera, mais quelques minutes peuvent suffire !).

Mélanger la sauce aux pâtes, et servir bien chaud.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Collations





# BISCUITS

## 3 INGRÉDIENTS

### INGRÉDIENTS (Pour une douzaine de biscuits)

- 100g de purée de cacahuètes
- 70g de flocons d'avoine (ou autres flocons)
- 25g de sirop d'érable (ou sirop d'agave ou sirop de coco)
- 3 càc d'eau
- Une pincée de fleur de sel (ou sel classique)

### FACULTATIF

- Vanille

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°.

Déposer les flocons d'avoine dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une sorte de poudre grossière. Ajouter le sirop d'érable, la purée de cacahuète, l'eau et la pincée de sel (et la vanille). Remixer rapidement pour assembler les ingrédients et obtenir une pâte uniforme légèrement friable.

À l'aide d'une cuillère à soupe, prélever environ 25/30g de pâte, façonner une boule dans ses mains (humidifier ses mains si besoin), la poser sur du papier sulfurisé. Faire de même pour le reste de la pâte. Une fois toutes les boules faites, à l'aide d'une fourchette, aplatisir les boules avec les dents de la fourchette à plat, en appuyant légèrement. Enfourner pour 10/12 min. C'est prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Dîners





# DAHL DE LENTILLES CORAIL ET RIZ

## INGRÉDIENTS



- 125g de lentilles corail
- 3 fois leur volume en eau (environ 450 ml)
- 100g de riz semi-complet
- 25g de concentré de tomate
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 càc d'épices indiennes (garam masala, ou mélange curry, coriandre, cumin, curcuma, etc...)
- 1 cm de gingembre frais ou 1 càc de gingembre moulu
- 1 càs d'huile de cuisson
- ½ càc de piment en flocons (ou plus si désirée)
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- Lait de coco

## PRÉPARATION

Faire tremper les lentilles. Émincer l'oignon et les gousses d'ail. Râper le gingembre.

Dans une casserole à feu moyen, verser l'huile de cuisson (coco, arachide...) et faire revenir l'oignon 4/5 min.

Rincer les lentilles, les verser dans la casserole avec le concentré de tomate, l'ail, le piment, le gingembre et les épices indiennes. Saler et poivrer. Ajouter 3 fois le volume de lentilles en eau, et laisser cuire à couvert, environ 15min à la reprise de l'ébullition.

Pendant ce temps, faire cuire le riz en suivant les instructions du paquet.

Goûter pour vérifier la cuisson des lentilles, rectifier l'assaisonnement si besoin. C'est prêt ! Servir avec le riz.

Facultatif : servir avec du lait de coco pour plus de gourmandise.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# SALADE DE PÂTES AUX TOMATES



## INGRÉDIENTS



- 100/150g de tofu lactofermenté\*
- 100/150g de tofu-thuna (thon vegan ou thon traditionnel)\*
- 500/600g de tomates
- Pâtes au blé complet
- 2 cùs de yaourt au soja nature
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Ail frais (ou surgelé)
- 2 cùs d'huile d'olive
- 1 cùc de moutarde
- 1 cùs de vinaigre
- Basilic frais

## PRÉPARATION

Faire cuire votre portion de pâtes habituelle, les rincer à l'eau froide pour les faire refroidir et les placer au frigo. Dans un grand saladier, préparer une vinaigrette en mélangeant 2 cùs d'huile d'olive, 1 cùs de vinaigre, 1 cùs de sauce soja salée, 2 cùs de yaourt au soja nature, 1 cùc de moutarde, de l'ail frais ou en poudre et du basilic frais cisellé.

Couper les tomates en petits cubes et les ajouter à la vinaigrette.

Couper le tofu lacto-fermenté en petits cubes également ou émietter le tofu-thuna et l'ajouter également dans votre saladier.

Ajouter les pâtes et mélanger le tout. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Ne pas hésiter à personnaliser cette recette avec d'autres légumes par exemple.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# BUDDHA BOWL

## INGRÉDIENTS



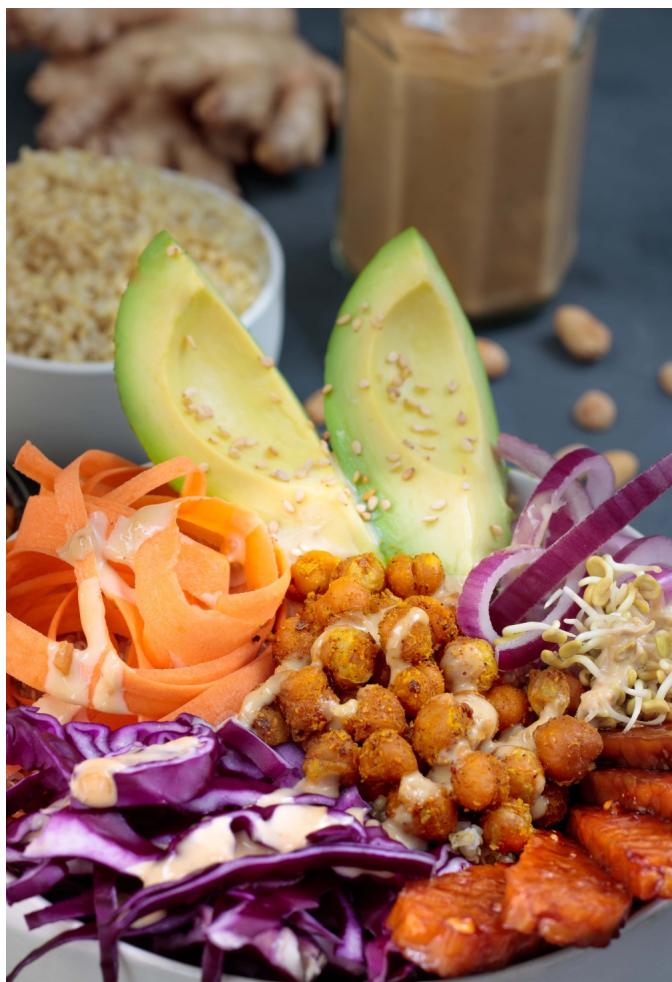
- 1 petite carotte
- 70g de concombre (ou chou rouge si saison)
- 1 avocat
- ½ Oignon rouge
- 160g de quinoa
- 200g de tempeh\*
- 50 g de pois chiches égouttés, avec:
  - ½ càc de paprika fumé
  - ½ càc de coriandre moulue
  - ½ càc de curcuma
  - ½ càc d'oignon en poudre
  - Sel, poivre

## MARINADE TEMPEH

- 3 càs de sauce tamari (ou soja)
- 2 càs de vinaigre de riz
- 3 càs de sirop d'érable (ou d'agave)
- 1/2 càc d'huile de sésame
- 2 càs de jus de citron vert

## SAUCE CACAHUÈTE

- 120g de beurre de cacahuète
- 2 càs de sauce tamari (ou soja)
- 1 gousse d'ail
- 2cm de gingembre frais
- 4 càs de crème végétale (ou 3 càs de lait végétal)
- 1 càs de jus de citron vert
- 1 càs de sirop d'érable



## PRÉPARATION

Commencer par bien rincer le quinoa. Le faire cuire selon les instructions du paquet. (Environ 10min après la reprise de l'ébullition dans de l'eau salée)

Faire précuire le tempeh 10min à la vapeur, en le retournant à la moitié. Préparer la marinade du tempeh en mélangeant tous les ingrédients dans une boîte hermétique. Quand le tempeh est cuit, le sécher avec un torchon, le découper en fines tranches de 5/6mm d'épaisseur. Les mettre dans la marinade, bien les enrober, et laisser minimum 30min.

Préparer la sauce. Disposer tous les ingrédients dans un mixer, mixer jusqu'à consistance lisse. Réserver. Rajouter de la crème pour avoir une consistance plus liquide, si désiré.

Préparer les pois chiches. Une fois rincés, bien les sécher (le maximum possible sinon l'huile et l'eau vont gicler lors de la cuisson). Mélanger toutes les épices. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de coco dans une poêle à feu fort, déposer les pois chiches, remuer. Faire cuire maximum 2min en ajoutant les épices 30 secondes avant la fin. Réserver les pois chiches sur un torchon ou de l'essuie-tout pour absorber le gras.

Découper les légumes. Râper la carotte, émincer l'oignon rouge et le chou. Couper l'avocat en deux à la dernière minute ou badigeonner de citron.

Cuire le tempeh. Dans une poêle sur feu moyen, sans matière grasse, faire griller les tranches (sans la marinade) 2min de chaque côté, puis verser le reste de la marinade et cuire 5min à feu doux. La marinade doit caraméliser autour du tempeh. C'est prêt !

Dresser les bols. Déposer le quinoa en premier, puis les carottes, le chou, l'oignon, l'avocat. Ajouter quelques tranches de tempeh, les pois chiches grillés. Déguster avec la sauce aux cacahuètes par-dessus.

NB : n'hésitez pas à faire plus de quinoa et de tempeh, que vous pourrez déguster réchauffés avec la sauce aux cacahuètes (s'il en reste !) et des légumes cuits.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PIZZA AUX COURGETTES ET AUBERGINES

## INGRÉDIENTS (Pour 1 pizza)

- 1 pâte à pizza (si possible à la farine complète, en magasin bio)
- 150/300g de seitan\*
- 300/500g de champignons
- 1 brique de sauce tomate sans sucre ajouté
- 2 Cas de yaourt au soja nature ou brousse ou faisselle ou fromage blanc campagnard
- 1 aubergine
- 1 courgette
- Huile d'olive
- Ail
- Basilic
- Herbes de Provence
- Sel, poivre
- Salade verte
- Vinaigrette

## PRÉPARATION

Préchauffer votre four à 200°

Laver l'aubergine et la courgette et les couper en fines tranches dans la longueur.

Les disposer sur une plaque de votre four et répartir 2 cùs d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Saupoudrer d'ail, de sel et d'herbes de Provence.

Enfourner pour 10 minutes environ.

Pendant ce temps, couper les champignons en fines lamelles et les faire cuire à la poêle avec 1 cùs d'huile, du sel, du poivre et de l'ail. Mélanger dans un petit bol la sauce tomate et le concentré de tomate. Goûter et assaisonner légèrement si besoin.

Disposer le fond de pizza acheté sur une plaque de votre four et étaler généreusement la sauce tomate.

Disposez ensuite le seitan coupé en fines tranches puis vos légumes et vos champignons.

Terminer en ajoutant quelques cuillerées de yaourt au soja nature ou brousse ou faisselle ou fromage blanc campagnard si vous le souhaitez.

Enfourner pour 10 minutes à 220° et ajoutez les feuilles de basilic à la sortie du four.

À déguster avec une salade verte.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# CURRY VERT DE LÉGUMES ET TOFU



## INGRÉDIENTS



- 200g de tofu (au curcuma, au curry ou fumé ou nature)\*
- 200ml de lait de coco
- 80g de nouilles de riz
- 80g de haricots surgelés
- 180g de pomme de terre (ou patate douce si saison)
- 130g de brocoli
- 100g de champignons frais
- 1 branche de céleri
- ½ Oignon
- 1 gousse d'ail
- 2cm de gingembre frais
- 1 piment frais
- 1 càc de jus de citron vert
- 2 càs de pâte de curry vert
- 1/2 cube de bouillon de légumes

## FACULTATIF

- basilic thaï

## PRÉPARATION

Commencer par presser le tofu dans du papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau. Couper le tofu en dés, la patate douce en cubes (légèrement plus gros). Émincer l'oignon, le piment et le céleri, hacher l'ail et le gingembre.

Dans un wok très chaud (ou à défaut une grande casserole), faire chauffer une cuillère à café d'huile de noix de coco et y faire dorer les cubes de tofu environ 5min, à feu vif. Réserver.

Faire de nouveau chauffer une cuillère à café d'huile coco dans le wok, à feu moyen. Y déposer la garniture : l'oignon, l'ail, le piment, le gingembre, le céleri. Ajouter ensuite la patate douce, le lait de coco, la pâte de curry vert, le cube de bouillon et mouiller à hauteur (ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes presque entièrement). Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15min sur feu doux sans couvrir, en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'eau si la sauce s'épaissit de trop.

Pendant ce temps, tailler le brocoli en fleurettes, couper les champignons en 4. Placez les nouilles 5 à 7min dans l'eau bouillante (ou comme indiqué sur le paquet), égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide pour ne pas qu'elles collent.

Après les 15min de cuisson des patates douces, ajouter les haricots verts et les brocolis, couvrir et laisser cuire 5min à feu moyen. Ajouter ensuite les champignons, et cuire encore 5min. Puis verser la cuillère à soupe de jus de citron, le tofu et les nouilles, remuer pour bien les mélanger à la sauce. Ajuster l'assaisonnement si besoin. C'est prêt ! Servir avec du basilic thaï frais (facultatif).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LES SPAGHETTIS SAUCE ALFREDO

## AUX PETITS LÉGUMES DE PRINTEMPS

### INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu\*
- 180/200g de spaghetti au blé complet
- 250/400g d'asperges
- 2-3 artichauts
- 1/2 échalote
- Ail des ours
- Ciboulette
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 100ml d'eau
- Sel, poivre
- 2 cùs d'huile d'olive

### POUR LA SAUCE ALFREDO

- 100ml de lait d'amande sans sucre ajouté\*
- 40/50g de noix de cajou
- 10/15g de levure maltée
- 1 citron (jus)
- 1/2 échalote

### PRÉPARATION

Minimum 4h à l'avance, faire tremper les noix de cajou dans de l'eau bouillante.

Enlever les feuilles dures de l'artichaut, couper la moitié supérieure et éplucher la queue. Le tremper dans l'eau citronnée pour éviter qu'il noircisse.

Rincer les asperges, retirer la queue, puis les couper en deux dans le sens de la longueur.

Préparer le bouillon de légumes en diluant 1/2 petit cube dans 100ml d'eau bouillante.

Faire chauffer 2 cùs d'huile d'olive dans une poêle et ajouter l'artichaut coupé en deux dans sa hauteur. Faire revenir pendant 3 minutes, puis ajouter les asperges ainsi que le bouillon de légumes. Saler légèrement, poivrer, ajouter un peu d'ail des ours, de l'échalote et de la ciboulette fraîche cisellée, puis laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que la poêlée de légumes caramélise/épaississe légèrement.

Pendant ce temps, faire cuire les spaghetti, et préparer la sauce Alfredo en mixant les noix de cajou passées, la levure maltée, le jus d'un citron, 100ml de lait d'amande non-sucré, du sel et de l'échalote cisellée.

Couper le tofu fumé en petites tranches puis l'ajouter à la poêlée de légumes et faire revenir quelques instants.

Une fois les pâtes cuites et passées, les ajouter également à la poêle, bien mélanger, et faire revenir environ 1 minute.

Ajouter ensuite la sauce Alfredo et bien enrober tous les ingrédients avec. Chauffer pendant 2-3 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le plat commence à avoir une texture vraiment onctueuse.

Servir immédiatement en parsemant de ciboulette fraîche cisellée.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU SAUTÉ AU BROCOLI

## INGRÉDIENTS



- 120g de riz semi-complet
  - Un bouquet de brocoli, soit 250/300g
  - 200g de tofu fumé ou à l'asiatique\*
  - ½ Oignon
- Facultatif : graines de sésame

## POUR LA SAUCE :

- 1,5 cm de gingembre frais
- 2 càs de sauce soja
- 3 càs d'eau
- 1 càc de sirop d'agave ou sirop d'étable

## POUR LE CONDIMENT :

- 4 gousses d'ail
- 4 càs de jus de citron vert
- 4 càs de sauce nuoc nam\*
- Piment frais ou en flocons

\*Il est possible de remplacer la sauce nuoc mam par un mélange de 3 càs de sauce soja et 1 càs de vinaigre de riz.

## PRÉPARATION

Cuire le riz selon les instructions du paquet et réserver.

Émincer l'oignon, détailler le brocoli lavé en petits bouquets. Couper le tofu en cubes.

Cuire les fleurettes de brocoli 4min dans de l'eau bouillante. Cela doit rester croquant. Si possible, transvaser dans de l'eau très froide pour stopper la cuisson. Réserver.

Pendant ce temps, préparer le condiment : piler les gousses d'ail avec le piment (doser le piment selon les goûts). Ajouter le jus de citron vert, la sauce nuoc mam\* et une pincée de sel. Déposer le tout dans un petit bol et réserver pour le repas.

Préparer la sauce : Râper le gingembre, et mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol. Réserver.

Faire chauffer une poêle à feu fort et y ajouter de l'huile. Une fois bien chaude, y ajouter le tofu et le faire saisir sur toutes ses faces (pour cela, ne pas trop remuer pour que le tofu puisse griller). Une fois les cubes de tofu bien saisis, les retirer et réserver.

Faire revenir les oignons dans la même poêle, ajouter les fleurettes de brocoli après une minute, et les faire sauter 2-3min. Verser la sauce, ajouter le tofu, poivrer, et saler si désiré (car la sauce soja est déjà riche en sodium). Bien remuer. Retirer du feu quand la sauce commence à réduire. C'est prêt !

Saupoudrer de graines de sésame, et servir avec le riz. Déposer le condiment à l'ail à côté, pour y tremper le brocoli notamment.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Recettes Semaine 3



# Juin

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 3

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Bowl cake banane chocolat et amande

#### DÉJEUNER

- salade cesar healthy
- 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

#### COLLATION

- 1 muffin banana bread
- 2 prunes

#### DÎNER

- Chili sin carne
- 1 fruit frais

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- La tartine à la compote

#### DÉJEUNER

- Falafels de lentilles corail healthy accompagnés d'une salade de concombre sauce au yaourt végétal et fines herbes
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- 2 abricots
- 1 petite poignée d'amandes

#### DÎNER

- Pâtes carbonara express accompagnées d'une salade verte
- 1 carreau de chocolat noir 85%

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- bircher muesli

#### DÉJEUNER

- Lasagnes ultra protéinées accompagnées d'une salade verte
- 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

#### COLLATION

- 1 muffin banana bread
- 1 petite poignée de noisettes

#### DÎNER

- Le porridge salé aux épinards, oeufs mollets, cumin et fêta
- 1 fruit frais

# **JEUDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Tartine à la purée d'oléagineux

## **DÉJEUNER**

- Le crumble salé sans four
  - 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 1 brugnon
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Boulettes à l'italienne accompagnées de radis
  - 1 carreau de chocolat noir 85%

# **VENDREDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Breakfast bowl à la patate douce

## **DÉJEUNER**

- Pâtes champignons / "poulet"  
accompagnées d'une salade de tomates-basilic
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de cerises
- 1 petite poignée de noisettes

## **DÎNER**

- Le bowl au boulgour, carotte et chou-fleur
  - 1 fruit frais

# **SAMEDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Le pancake pizza

## **DÉJEUNER**

- Les rouleaux de printemps
  - 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 1 muffin banana bread
- 1 pomme

## **DÎNER**

- Pizza Fitness accompagnée d'une salade verte
- 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

# **DIMANCHE**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Porridge salé curry-paprika

## **DÉJEUNER**

- Asperges vapeur Seitan grill  
revenu en fines lamelles à la poêle
- salade de pois chiches
- 1 fruit frais
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de fraises
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- tofu aux petits légumes et curry jaune
  - 1 fruit frais

# Liste de courses semaine 3

## ÉPICERIE

### Céréales :

- 450g de flocons d'avoine
- 360g de farine complète
- 600g de farine T80
- 50g de farine de riz
- 1 paquet de tortilla
- 180g de boulgour
- 300g lentilles corail
- 400g de pâte de pois chiches
- 1 boîte de pâtes à lasagnes
- 140g de vermicelles de riz
- 6 feuilles de riz
- Muesli sans sucre ajouté
- 1 pain complet

### Oléagineux :

- 11 poignées d'amandes et/ou noisettes
- 60g de poudre d'amande
- 50g de purée de cacahuète
- 1 poignée de cacahuètes non salées
- Purée d'oléagineux sans sucre ajouté

### Conserveries et bocaux :

- 250g d'haricots rouges
- 300g de tomates pelées
- 80g de maïs
- 700g de purée de tomates
- 200g de sauce tomate nature
- 1 boîte de pois chiches

### Chocolats :

- Chocolat noir 85% (facultatif)
- Cacao amer (facultatif)

### Autres :

- 2 sachets de levure chimique
- 50g de croutons aux herbes
- 20g d'oignons frits
- 1 bouillon de légumes
- 2 compotes sans sucre ajoutés
- 20 cl de vin rouge

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

#### Desserts & collations :

- 5 bananes
- 3 citrons jaune
- 1 citron vert
- 4 prunes
- 4 abricots
- 4 pommes
- 2 brugnons
- 1 orange
- 2 petites poignées de fraises
- 2 petites poignées de cerises
- + Extra fruits pour les desserts  
(à votre convenance)

### Légumes :

- 4 salades vertes
- 16 carottes
- 300g de tomates cerises
- 6 tomates
- 1 branche de céleri
- 1 petit poivron rouge
- 3 concombres
- 600g d'épinards
- 4 poignées de radis
- 750g de champignons
- 1 courgette
- 1 chou-fleur
- 1 avocat
- 600g d'asperges
- 3 petits oignons
- 2 ail
- 1 piment frais
- 2 bottes de coriandre
- 1 botte de persil
- Basilic
- Menthe

### Surgelés :

- 5 cùts d'oignon ciselé
- 2 cùts d'ail ciselé

# Liste de courses semaine 3

## RAYON FRAIS

### Protéines animales:

- 5 œufs + 2 facultatifs

### Protéines végétales:

- 300g d'émincés de poulet vegan (ou poulet)
- 50g de protéines de soja texturées (ou haché)
- 2 packs de tranches de jambon végétal (ou jambon / dinde)
- 240g d'haché (végétal ou non)
- 500g de tofu, tempeh ou seitan (ou viande)
- 200g de tempeh (ou viande)
- 200g de seitan grill (ou viande)
- 200g de tofu ferme (ou viande blanche)

### laiterie :

- 14 yaourts (végétaux ou non)
- 3l de lait (végétal ou non)
- 150g de faux-mage ou fromage
- 80g de fêta
- 160g de margarine végétale
- 115cl de crème de soja

### Autres :

- 200ml de lait de coco

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile de tournesol

### Épices & Herbes :

- Cannelle
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Extrait d'amande amère
- Cumin moulu
- Coriandre moulu
- Paprika doux
- Paprika fumé (facultatif)
- Curry
- Curcuma
- Fines herbes
- Muscade
- Basilic
- 1 càs de pâte de curry jaune

### Assaisonnements :

- Sel fin
- Poivre
- Sauce soja sucrée
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- Sauce soja salée / tamari

### Graines :

- Graines diverses (courges, tournesol, pavot, sésame)
- Graines de chia
- Pignons de pin

### Sucres :

- Sucre (de préférence Rapadura ou roux)

### Autres :

- Bicarbonate de soude

# Les petits- Déjeuners





# LE BOWL CAKE BANANE CHOCOLAT ET AMANDE

## INGRÉDIENTS

- 2 bananes (ou 200g de compote)
- 6 à 12 cès de lait végétal sans sucre ajouté\*
- 60 à 100g de flocons d'avoine
- 20 à 60g de farine complète
- 20 à 60g de poudre d'amande
- 30 à 50g d'amandes concassées
- 4 carreaux de chocolat noir concassés (min 80% de cacao)
- 6g de levure chimique ou poudre à lever
- Cannelle
- Extrait d'amande amère

## PRÉPARATION

Écraser une banane à l'aide d'une fourchette et placer cette purée dans un bol (ou la compote).

Ajouter dans votre bol les flocons d'avoine, la farine complète, la levure, la poudre d'amande, le lait végétal, un peu de cannelle et d'extrait d'amande amère.

Mélanger le tout puis placer le bol au micro-ondes pendant environ 3min (à adapter selon la puissance du micro-ondes). Ou bien le cuire pendant 15-20min au four à 180°.

Une fois cuit, retourner le contenu du bol dans une assiette et ajouter sur le dessus le chocolat et les amandes concassées.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## LA TARTINE À LA COMPOTE

### INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- Yaourt au soja nature\*
- Compote sans sucre ajouté

### FACULTATIF

- quelques morceaux de fruits frais

### PRÉPARATION

Couper une tranche de pain complet frais ou faire griller une tranche au grille-pain s'il s'agit de pain congelé.

Tartiner la tranche de pain de yaourt au soja nature.

Ajouter de la compote et/ou quelques fruits frais.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## BIRCHER MUESLI

### INGRÉDIENTS

- 150/200g de yaourt au soja nature\*
- 100/150g de fruits frais de votre choix
- 60/80g de muesli sans sucre ajouté
- Environ 50 g de pomme râpée
- Jus de citron
- Amandes pour servir

### PRÉPARATION

(À préparer la veille)

Mélanger votre portion de muesli avec du yaourt au soja nature, un peu de jus de citron et environ 50g de pomme râpée et placer au frigo.

Au réveil, ajouter les fruits frais juteux et les amandes si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## TARTINE À LA PURÉE D'OLÉAGINEUX

### INGRÉDIENTS

- Une tranche de pain complet
- Purée d'oléagineux sans sucre ajouté (amande, noisette, cacahuète...)
- 1 fruit de votre choix (fraise, pomme, banane, abricot...)

### PRÉPARATION

Couper une tranche de pain complet frais ou faire griller une tranche au grille-pain s'il s'agit de pain congelé.  
Couper un fruit en fines lamelles et les disposer sur le pain  
Ajouter un peu de purée d'oléagineux

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE BREAKFAST BOWL À LA PATATE DOUCE

## INGRÉDIENTS

- 1 yaourt au soja nature\*
- 1 pomme (ou patate douce si saison)
- Amande
- De la cannelle

## POUR LA COMPOTE

- 1 pomme ou pêche ou rhubarbe
- Vanille (gousse ou poudre)

## FACULTATIF

- groseilles et/ou amandes

## PRÉPARATION

Allumer le four à 180°.

Éplucher une patate douce et la couper en tranches. Disposer les tranches sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et les saupoudrer de cannelle. Enfourner pour 15min environ (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau avant de les sortir du four).

Pendant ce temps, préparer une compote en épluchant les fruits choisis, puis en les coupant en petits cubes.

Les faire cuire à feu moyen avec un peu de vanille et en mélangeant souvent.

Dans un bol, placer du yaourt de soja nature, la compote maison, les rondelles de patate douce et ajouter des groseilles et/ou des amandes si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE PANCAKE PIZZA

## INGRÉDIENTS



- 160ml de lait végétal sans sucre ajouté\*
- 120g de farine complète/semi-complète/épeautre/sarrasin/flocons d'avoine...
- ½ De sachet de levure chimique ou poudre à lever
- Huile de tournesol pour la cuisson
- Purée d'oléagineux sans sucre ajouté (amande, noisette, cacahuète...) pour servir
- Fruits de votre choix pour servir

## FACULTATIF, POUR PARFUMER LA PÂTE

- 1 banane écrasée, de la cannelle et/ou de la vanille...

## PRÉPARATION

Mélanger dans un saladier (à adapter selon les quantités du programme) : le lait végétal nature, la levure, la farine (et l'ingrédient choisi pour parfumer la pâte).

Huiler à l'aide d'un essuie-tout ou d'un pinceau une poêle de taille moyenne et verser la pâte en entier. Faire cuire à feux doux et retourner le pancake en cours de cuisson (à l'aide d'une assiette si besoin).

Disposer le pancake sur une assiette, couper des parts et ajouter des fruits frais sur le dessus ainsi que de la purée d'oléagineux.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PORRIDGE SALÉ CURRY - PAPRIKA

## INGRÉDIENTS

- 160/180ml de lait végétal ou d'eau\*
- 70/90g de petits flocons d'avoine
- 50g environ de courgettes
- 1 tomate ancienne / cœur de bœuf
- Quelques gouttes d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Curry
- Paprika
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- 1 œuf
- Des noisettes et/ou pignons de pin

## PRÉPARATION

Râper finement la courgette.

Dans une casserole, mélanger la courgette avec les flocons d'avoine et le lait végétal ou l'eau. Ajouter un peu de sel, de poivre, de curry et de paprika.

Faire gonfler les flocons d'avoine à feu doux en mélangeant souvent et retirer du feu tant que c'est encore un peu liquide. Les placer dans un bol ou une assiette au frigo pour les faire tiédir (ou il est possible de les manger chaud, selon ses goûts).

Facultatif : pendant ce temps, faire cuire un œuf au plat à feu très doux. Saler et poivrer légèrement. Dès que le blanc est cuit, stopper la cuisson.

Couper en petits dés une tomate et la placer à côté du porridge. Ajouter un peu de basilic frais ciselé, de sel et quelques gouttes d'huile d'olive.

Déguster avec quelques noisettes et/ou pignons de pin concassés sur le dessus (et l'œuf au plat).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Déjeuners



# SALADE CÉSAR HEALTHY



## INGRÉDIENTS



- 100g de salade verte (choisissez votre préférée !)
- 100g de crudités (carottes fraîchement râpées, choux blancs ou rouges, radis etc.)
- 100g de tomates cerises
- 50g de croûtons aux herbes
- 20g d'oignon frit
- 15g de faux-mage râpé (ou parmesan)\*
- 150g d'émincés de « poulet » (vegan ou non)\*
- 50g de tranches végétales (ou non)\*
- 1 cas d'huile végétale pour la cuisson
- 1 cas de sauce soja sucrée
- 1 cas de vinaigre (de cidre de préférence)

## POUR LA VINAIGRETTE

- 1 cac de moutarde
- 2 cas d'huile d'olive
- 4 cas de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile végétale dans une poêle bien chaude puis y faire sauter l'émincé de poulet. Lorsque celui-ci est bien doré, déglacer et faire caraméliser quelques instants avec la sauce soja sucrée et le vinaigre. Réserver. Couper ensuite les végétranches en petits carrés et les faire revenir quelques instants dans cette poêle chaude pour les rendre croustillants. Réserver.

En parallèle, dresser dans un grand saladier la salade verte, les crudités, les tomates cerises, les croûtons, l'oignon frit et les copeaux de parmesan.

Ajouter lorsqu'ils ont refroidi les émincés de « poulet » et les cubes de végétranche.

Préparer la vinaigrette et arroser la salade au dernier moment.

Déguster !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## FALAFELS DE LENTILLES CORAIL HEALTHY

### INGRÉDIENTS (Pour 20 falafels environ)

- 300g de lentilles corail
- 2 cas à soupe d'oignon ciselé surgelés
- 1 cas d'ail ciselé surgelé
- 1 œuf
- 50g de farine de riz (ou autre)
- 1 botte de coriandre
- 1 cac de cumin en poudre

### POUR LA SAUCE

- 50g de yaourt de soja\*
- Le jus d'1 citron
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

Faire cuire les lentilles corail dans de l'eau pendant 10min puis les égoutter. Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Ajouter aux lentilles l'ail, l'oignon, la farine de riz, l'œuf, le cumin et la coriandre ciselée. Laisser tiédir et former des boulettes (à l'aide de grosses cuillères à soupes ou dans ses mains avec un peu de farine). Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 15min.

Préparer la sauce avec le yaourt de soja, le jus de citron, le sel et le poivre.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE CRUMBLE SALÉ SANS FOUR

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu, tempeh ou seitan (ou protéine animale)\*
- 160/180g de farine complète
- 500/600g de carotte
- 40/50g de purée de cacahuètes ou d'amandes sans sucre ajouté
- 2 Cas de Sauce soja salée ou sauce tamari
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Épices de votre choix (curry, cumin, paprika, curcuma...)
- Herbes aromatiques de votre choix (menthe, persil, coriandre, ciboulette).

## PRÉPARATION

Brosser les carottes, les éplucher, les couper en fines lamelles. Émincer l'ail et l'oignon.

Dans un wok, placer les carottes, l'oignon et l'ail avec 2 càs d'huile d'olive. Faire cuire en mélangeant régulièrement et en ajoutant de l'eau si besoin.

En fin de cuisson, ajouter la sauce soja salée, les épices et les herbes aromatiques.

Dans un bol, mélanger la farine complète avec la purée d'amande ou de cacahuète, 1 càs d'huile d'olive, 1 pincée de sel, un peu de poivre et les épices. Malaxer à la main et former de petits morceaux.

Dans une poêle, faire griller le crumble jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Faire également cuire le tofu (ou autre) coupé en dés ou lamelles.

Placer la poêlée de carottes dans un bol et ajouter le crumble sur le dessus et quelques herbes fraîches si désiré. Déguster accompagné du tofu (ou autre).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## PÂTES CHAMPIGNONS / “POULET”

### INGRÉDIENTS /

- 1 barquette de 250g environ de champignons frais
- 150g d'émincés de soja « façon poulet »\*
- Persil frais
- 1 cac d'ail
- Sel, poivre
- 1 cas d'huile d'olive
- 15cl de crème soja fluide\*
- 150-200g pâtes de pois chiches

### PRÉPARATION

Nettoyer et couper les champignons en tranches si besoin.

Faire revenir dans l'huile le mélange de champignons et d'ail. Une fois dorés, ajouter les émincés de soja. En fin de cuisson, saler et poivrer. Rajouter environ 15cl de crème soja diluée avec 15cl d'eau. Faire cuire à petit feu le mélange quelques minutes, puis réserver.

Une fois la cuisson terminée, ajouter le persil au préalablement haché.

Faire cuire les pâtes, et servir avec le mélange champignons / poulet. Servir.

Ajouter enfin les pois chiches. Réserver au frais avant de servir et mélanger à la dernière minute.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# LES ROULEAUX DE PRINTEMPS



## INGRÉDIENTS (Pour 6 rouleaux)

- 200g de tempeh (ou protéine animale)\*
- 140g de vermicelles de riz
- 6 feuilles de riz
- 150g de carottes
- 1 avocat
- ½ Concombre
- 1 citron
- 1 orange
- Salade verte
- Coriandre
- Menthe
- Cacahuètes
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Huile d'olive
- Sel

## PRÉPARATION

Faire cuire les vermicelles de riz pendant 3min dans de l'eau bouillante.

Couper du tempeh en fines lamelles et le faire revenir à la poêle avec un peu de sauce soja salée et d'huile d'olive.

Éplucher et couper en bâtonnets des carottes et du concombre. Couper également l'avocat et l'orange en lamelles. Nettoyer la salade verte. Ciseler finement de la menthe et de la coriandre fraîches et concasser les cacahuètes.

Réaliser les rouleaux de printemps en faisant tremper une feuille de riz quelques secondes dans une assiette remplie d'eau tiède.

Placer la feuille de riz sur une planche à découper et ajouter un peu de carotte, de concombre, des vermicelles, de l'avocat, de l'orange et de la salade verte. Ajouter le tempeh et parsemer de coriandre, de menthe et de cacahuètes. Ajouter un peu de sel et de jus de citron si désiré.

Rouler le tout en serrant bien la feuille et en rabattant les bords.

Déguster avec de la sauce soja salée.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Collations





## SALADE DE POIS CHICHES

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches égouttés (450g)
- 1 cas de moutarde (env. 10g)
- 2 cas de vinaigre de cidre (env. 15g)
- 2 cas d'huile d'olive (env. 20g)

### FACULTATIF

- 1 échalote émincée (env. 10g)
- Noix de muscade
- Cannelle
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

Préparer la vinaigrette en mettant dans un saladier la moutarde et le vinaigre. Mélanger.

Ajouter ensuite sel, poivre, muscade râpée (quantité selon les goûts), poivron vert et huile d'olive, puis homogénéiser.

Ajouter enfin les pois chiches. Réserver au frais avant de servir et mélanger à la dernière minute.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# MUFFIN BANANA BREAD

## INGRÉDIENTS (Pour 12 muffins)

- 250g de farine T80
- 3 bananes (environ 300 g)
- 120ml de lait végétal\* + 2 cès de jus de citron
- 120g de sucre de coco (ou autre sucre)
- 60g de margarine fondu (ou huile de coco)\*
- 50 g de beurre de cacahuète sans sucre ni huile ajoutée (ou autre purée de noix).
- 2 cès de graines de chia
- 1 càc de levure
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 2 càc de cannelle
- 1 càc de vanille
- ¼ càc de sel

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°. Écraser à la fourchette (ou mixer au robot) les bananes épluchées, y ajouter les graines de chia, mélanger et réserver pour que les graines gonflent. Dans un autre récipient, mélanger le lait et le jus de citron, réserver.

Dans un saladier, verser tous les ingrédients secs : la farine, le sucre, la levure et le bicarbonate, la cannelle, la vanille et le sel. Mélanger rapidement et ajouter la banane écrasée, le lait, le beurre de cacahuète, la margarine fondu. Bien mélanger le tout au fouet ou à la cuillère. La texture doit rester légèrement compacte et non liquide.

Huiler 12 moules à muffins, verser environ 2 bonnes cuillères à soupe de pâte par moule. Enfourner pour 25min environ. C'est prêt ! À déguster tel quel ou tartiné de beurre de cacahuète, sirop d'érable, confiture...

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Dîners





# CHILI SIN CARNE

## INGRÉDIENTS



- 120g de riz semi-complet
- 250g de haricots rouges cuits (égouttés)
- 300g de tomates pelées en dés
- 80g de maïs
- 50g de protéines de soja texturées (ou haché)\*
- ½ Cube de bouillon de légumes
- 1 càs de sauce soja
- 1 branche de céleri
- 1 petit oignon
- 1 petit poivron rouge frais ou une poignée de lamelles surgelées
- 1 gousse d'ail
- 1 carré de sucre
- 1 paquet de tortilla de maïs
- Sel, poivre
- huile de cuisson

## ÉPICES

- 2 càc de cumin moulu ou plus selon goût
- 1 càc de coriandre moulue
- 1 càc de paprika doux
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de cacao maigre
- 1 piment frais (plus moins selon les goûts)

## SAUCE

- 1 yaourt de soja\*
- 2 càs de jus de citron vert
- De la coriandre fraîche
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Commencer par réhydrater les protéines de soja. Les déposer dans un grand bol, ajouter la sauce soja puis verser du bouillon de légumes bouillant jusqu'à les recouvrir entièrement. Mélanger rapidement et couvrir pendant 30min. Ensuite, les égoutter dans une passoire et les presser légèrement.

Émincer l'oignon et le poivron, peler l'ail, couper finement le céleri ainsi que le piment (enlever les graines pour adoucir le piment). Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte à feu fort, et y déposer l'oignon, le céleri, le poivron, et les protéines de soja égouttées. Remuer pendant 1min. Baisser ensuite le feu sur moyen, ajouter toutes les épices, le cacao, le carré de sucre, l'ail et le piment. Remuer pendant une minute.

Ajouter ensuite les haricots rincés, les tomates en dés, et le maïs. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux minimum 30min en remuant de temps en temps.

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

Préchauffer le four à 200°. Pendant ce temps, préparer les tortillas et le dip au citron vert. Mélanger le yaourt au soja avec un filet d'huile d'olive, de la coriandre émincée, le jus de citron vert. Saler et poivrer. Ajuster l'assaisonnement si besoin. Réservoir. Badigeonner les galettes de tortilla d'huile d'olive et d'épices si désiré (Cumin, paprika, piment moulu...) les découper ensuite en triangles, les disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, et cuire pendant maximum 10min, surveiller pour ne pas qu'elles cuisent trop vite (ou bien dans une poêle très chaude, attention cela va vite !).

Déposer du riz dans un bol, ensuite le chili sin carne. Ajouter une grosse cuillère du dip au citron, et servir avec les triangles de tortillas à côté.

Le chili sin carne est un plat encore meilleur réchauffé, donc ne pas hésiter à en faire plus et en congeler, par exemple.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PÂTES CARBONARA EXPRESS

## INGRÉDIENTS



- 20cl de crème de soja\*
- 5 tranches de jambon vegan fumé (ou protéine animale)\*
- 150-200g de pâtes de lentilles corail ou de pois chiches
- Poivre
- Muscade
- 1 càs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Mettre une casserole d'eau salée à chauffer et y faire cuire les pâtes.

Pendant ce temps-là, faire revenir à feu vif le jambon fumé coupé en dés dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Dans un saladier, battre la crème de soja avec le sel, le poivre et la muscade râpée.

Ajouter un filet d'eau pour allonger la crème.

Une fois les dés de jambon revenus, baisser le feu et ajouter progressivement la préparation à la crème tout en mélangeant.

Bien mélanger et laisser cuire légèrement à feu doux. Une fois les pâtes cuites, servir avec la crème.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE PORRIDGE SALÉ AUX ÉPINARDS, OEUFS MOLLETS, CUMIN ET FETA

## INGRÉDIENTS



- 500/600g d'épinards surgelés ou non
- 150/180g de flocons d'avoine
- 70/80g de feta
- 4 œufs
- Ail en poudre
- Cumin
- Sel, poivre
- Sésame
- 2 càs d'huile de votre choix (sésame, lin, noix, olive...)
- Herbes aromatiques fraîches ciselées (menthe, coriandre, persil...) + pour servir

## PRÉPARATION

Placer dans une casserole la portion d'épinards et les faire cuire ou décongeler à feu doux.

Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire vos œufs pendant 6min puis les plonger dans un bol d'eau froide pour écaser plus facilement les œufs par la suite.

Dans la casserole d'épinards, Ajouter les flocons d'avoine, un peu d'eau ainsi que du sel, du poivre, de l'ail en poudre et du cumin en poudre.

Mélanger régulièrement jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient fondants. Si besoin rajouter un peu d'eau pour éviter que cela n'accroche. Goûter pour rectifier l'assaisonnement si besoin.

En fin de cuisson, ajouter les herbes ciselées.

Placer le porridge dans un bol, ajouter les œufs mollets par-dessus ainsi que la fêta émiettée, l'huile, quelques herbes fraîches, un peu de sel et de cumin. Ajouter du sésame si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TACOS À LA PATATE DOUCE

## INGRÉDIENTS



- 1 petite patate douce (250 g environ)
- 1 paquet de tortillas de maïs
- 20g de roquette

## FACULTATIF

- 1 avocat

## SAUCE CORIANDRE

- 50ml d'huile d'olive
- 40ml d'eau
- 1 oignon nouveau
- Une botte de coriandre (garder quelques feuilles pour servir)

- 1 càs de jus de citron vert
- ½ càc de zeste de citron vert
- 1/2 piment frais
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 petite càc de coriandre en poudre

## PÂTE POUR PATATE DOUCE

- 35g de tomates séchées à l'huile
- 1 càs de concentré de tomate
- ¼ de càc d'oignon en semoule

- ¼ de càc d'ail en semoule
- 1 càc de paprika doux
- 20g d'amandes entières
- 12g de cerneaux de noix

## PRÉPARATION

Commencer par peler les patates douces, les disposer dans un plat en verre allant au micro-ondes, avec un peu d'eau, et couvrir avec du film étirable. Cuire puissance max 6min. Elles doivent être tendres mais pas trop molles.

Pendant ce temps, égoutter les tomates séchées au-dessus d'un récipient pour garder l'huile. Puis préparer la sauce à la coriandre. Émincer les oignons nouveaux et le piment. Mixer l'huile d'olive, les oignons nouveaux, la coriandre (tiges comprises), le cumin et la coriandre moulue, le piment, l'eau, le jus de citron vert et le zeste du citron. Poivrer. Mixer jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Transvaser dans un bol et réserver.

Préparer la pâte pour les patates douces. Couper les tomates égouttées grossièrement, les déposer dans le mixer avec 2 cuillères à soupe de leur huile, le concentré de tomate, l'ail et l'oignon en semoule, le paprika, les amandes et noix. Mixer rapidement, puis ajouter 2 cuillères à soupe de la sauce à la coriandre. Remixer.

Une fois les patates douces cuites, les couper en cubes.

Faire chauffer une poêle, y verser la pâte à la tomate. Ajouter les patates douces, faire revenir 5min en mélangeant délicatement (Facultatif : faire cuire en même temps le haché végétal).

Servir sur les tortillas (à réchauffer au micro-ondes si désiré). Étaler d'abord de la sauce à la coriandre, les cubes de patates douces (à faire rapidement réchauffer si préparé en avance), une poignée de roquette et quelques feuilles de coriandre. Et terminer par le reste de sauce à la coriandre.

Facultatif : Couper en deux les avocats, couper chaque moitié en tranches et déposer une moitié par tortilla.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE BOWL AU BOULGOUR, CAROTTE ET CHOU-FLEUR

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu, seitan ou tempeh (ou protéine animale)\*
- 180g de boulgour
- 500/600g de carottes
- 1 Chou-fleur
- Oignon
- Ail
- 2 cùs de sauce soja salée ou sauce tamari
- Sel, poivre
- 2 cùs d'huile d'olive
- Épices de votre choix (curry, persil...)

## PRÉPARATION

Faire cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet.

Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en fines lamelles à l'aide d'un robot de préférence.

Couper également un oignon en fines lamelles et les placer dans un wok avec 2 cùs d'huile d'olive. Les faire dorer un peu puis ajouter les carottes et mélanger régulièrement. Si besoin, ajouter également un peu d'eau pour éviter que cela n'accroche.

Couper le chou-fleur en bouquet puis également en fines lamelles (utiliser une mandoline ou un robot pour cela) et les ajouter aux carottes.

Enfin couper la protéine végétale (en dés ou lamelles) et l'ajouter également au wok. Faire cuire le tout en mélangeant régulièrement.

Une fois le boulgour cuit, l'égoutter, l'ajouter à votre wok et mélanger le tout.

Ajouter la sauce soja salée, l'ail, le poivre et les épices et les herbes aromatiques.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PIZZA FITNESS

## INGRÉDIENTS



- 200-250g de farine (selon que votre moule soit petit ou grand)
- ½ Sachet de levure chimique
- 100g de lait de soja\*
- 50g d'huile végétale (un filet)
- 250g de champignons de Paris frais
- 200g de sauce tomate nature
- 100g de jambon de seitan (ou protéine animale)\*
- 80g de crème de soja\*
- Persil frais
- Ail frais ou surgelé
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante de préférence.

Mélanger dans un saladier farine, levure, sel et poivre. Y faire un puit et y verser progressivement le mélange lait / huile jusqu'à obtention d'une pâte homogène et souple. Réserver.

Nettoyer les champignons de Paris et les couper en 4 (ou plus s'ils sont gros). Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer. Réserver.

Couper le jambon de seitan en petits cubes.

Étaler la pâte dans un plat à tarte rond au préalablement huilé avec les mains. Y étaler la sauce tomate, puis y disperser dessus les champignons et le jambon coupé. Arroser avec la sauce soja, puis garnir d'ail frais et de persil haché.

Enfourner la pizza environ 25min.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU AUX PETITS LÉGUMES ET CURRY JAUNE

## INGRÉDIENTS



- 250g de champignons de Paris frais
- 200g de tomates cerises
- 200ml de lait de coco
- 200g de tofu ferme (ou protéine animale)\*
- 1 càs de pâte de curry jaune
- 50ml d'eau
- 5g d'huile d'olive
- 1 càc de curcuma
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Nettoyer les champignons et les couper en 4. Les faire revenir dans une poêle chaude avec l'huile d'olive. Une fois bien dorés, ajouter le tofu coupé en dés puis les tomates cerises coupées en 2 et continuer de faire revenir le tout. Ajouter ensuite le lait de coco et l'eau. En réserver une cas pour diluer la pâte de curry jaune et l'ajouter au ragoût. Ajouter une càs de curcuma, saler et poivrer si besoin. Faire cuire le tout quelques minutes et servir bien chaud.

# Recettes Semaine 4



# Juin

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 4

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- porridge exotique

#### DÉJEUNER

- Avocado-toast et son "bacon" caramélisé,  
accompagné d'une salade verte
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- 1 muffin carrot cake
- 1 pêche

#### DÎNER

- Brochettes au sésame et citron vert et  
leur tagliatelles de riz, accompagnée d'une salade verte
- 1 yaourt végétal nature + cannelle  
ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Banana-toast à la cannelle
- 1 verre de lait végétal

#### DÉJEUNER

- Le bo bun healthy
- 1 carreau de chocolat noir 85%

#### COLLATION

- 2 petites poignées de framboises
- 1 petite poignée d'amandes

#### DÎNER

- Le bowl aux lentilles et légumes rôtis
- 1 fruit frais

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Le porridge banane et fruits rouges

#### DÉJEUNER

- Pâtes bolognaise accompagnée d'une salade verte
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- 1 muffin carrot cake
- 1 pomme

#### DÎNER

- Fèves fit à l'orientale accompagnées de pain complet
- 1 yaourt végétal nature + cannelle  
ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

# **JEUDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Tartine de pain à la compote
- 1 verre de lait végétal

## **DÉJEUNER**

- Le pesto de carottes
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de groseilles
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- La tarte aux courgettes sans pâte
- 1 fruit frais

# **VENDREDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Muesli à la banane et coulis de fraise

## **DÉJEUNER**

- Salade protéinée aux 3 légumineuses accompagnée d'un wok de courgettes-tamari
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 1 tranche de melon
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Tofu à l'orange et son riz thaï complet, à accompagner d'une salade verte
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# **SAMEDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- pancakes sucrés à la patate douce

## **DÉJEUNER**

- Les spaghetti aux légumes rôtis
- 1 yaourt végétal nature + cannelle ou vanille en gousse/poudre ou cacao amer

## **COLLATION**

- 1 muffin carrot cake
- 1 petite poignée de noisettes

## **DÎNER**

- Burger accompagné d'une salade verte
- 1 fruit frais

# **DIMANCHE**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Riz au lait et ses fruits rouges

## **DÉJEUNER**

- Seitan mariné à la thaïlandaise et ses nouilles de riz, accompagné d'une salade de tomates cerises-basilic frais
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 1 tranche de pastèque
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Les poivrons farcis aux lentilles, sauce tomate et émincés
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# Liste de courses semaine 4

## ÉPICERIE

### Céréales :

- 450g de flocons d'avoine
- 180g de pâte
- 200g de farine complète
- 160g de vermicelles de riz
- 4 feuilles de riz
- 150g de pâte de pois chiches ou de lentilles corail (ou plus)
- 1 pain complet
- 2 pains burger ou ciabatta
- 40g de semoule fine de blé ou de maïs
- Tagliatelles de riz

### Oléagineux :

- 10 poignées d'amandes et/ou noisettes
- 50g de purée d'amande
- 50g de noix de pécan
- 1 poignée de cacahuètes non salées

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

#### Recettes & collations :

- 7 bananes
- 1 citron jaune
- 2 citrons verts
- 2 pêches
- 1 orange
- 4 petites poignées de framboise
- 3 pommes
- 4 petites poignées de groseilles
- 140g de fraises
- 2 tranches de melon
- + Extra fruits pour les Desserts (à votre convenance)

### Surgelés :

- 300g de fruits rouges
- 2 càs d'oignon ciselé
- 2 càc d'ail ciselé
- 500g de fèves pelées surgelées

### Conserves et bocaux :

- Pousses de soja
- 1 boite de lentilles noires
- 350g de coulis de tomate
- 20g de concentré de tomate
- 150g de pois chiches
- 150g d'haricots blancs
- 150g d'haricots rouges

### Chocolats :

- Chocolat noir 85%
- Cacao amer

### Autres :

- 200g de compote
- 2 sachets de levure
- 2 bouillons végétal
- 50mL de jus d'orange

### Légumes :

- 2 avocats
- 3 salades vertes
- 1,8kg de carottes
- 300g de concombre
- 1,5kg de courgettes
- 300g d'aubergines
- 2 bottes de coriandre
- Menthe
- 2 petits oignons
- 1 échalote
- 1 ail
- Gingembre frais

# Liste de courses semaine 4

## RAYON FRAIS

### Protéines animales:

- 4 œufs

### Protéines végétales:

- 250g de tofu fumé (ou viande blanche)
- 300g de tofu ferme aux tomates séchées (ou viande)
- 100g de tofu soyeux
- 600g de seitan (ou viande)
- 500g de tempeh ou tofu (ou viande)
- 500g d'émincé végétal (ou viande blanche)
- 20g de protéines de soja texturées (ou haché)
- 100g de tranches de jambon fumé (vegan ou non)

### laiterie :

- 9 yaourts végétaux (ou non)
- 2l de lait végétal (ou non)
- 30g de margarine végétale

### Autres :

- 60ml de lait de coco

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile d'arachide
- Huile de sésame
- Huile riche en oméga 3 (lin, chanvre, noix, colza...)

### Épices & Herbes :

- Cannelle
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Extrait d'amande amère
- Gingembre moulu
- Muscale
- Persil
- Ail en poudre
- Piment de Cayenne
- Cumin
- Curry
- Gingembre
- citronnelle

### Assaisonnements :

- Sel fin
- Poivre
- Sauce soja salée tamari
- Vinaigre de riz
- Vinaigre de cidre

### Graines :

- Graines diverses
- Graines de chia
- Sésame

### Sucres :

- Sirop d'érable / agave
- Sucre (de préférence Rapadura ou roux)
- Sucre glace

### Autres :

- Bicarbonate de soude

# Les petits- Déjeuners





## LE PORRIDGE BANANE ET FRUITS ROUGES

### INGRÉDIENTS

- 280ml de lait végétal\*
- 150g de flocons d'avoine
- 2 gouttes d'extrait d'amande amère
- 300g de fruits rouges congelés

### TOPING

- 1 petite banane
- Des noisettes
- Des amandes
- Graines de chia

### PRÉPARATION

Mélanger des flocons d'avoine avec le lait végétal et l'extrait d'amande amère.

Faites gonfler à feu doux les flocons d'avoine et ajoutez les fruits rouges.

Retirez du feu lorsque c'est bien onctueux.

Dans chaque bol, ajoutez une demi-banane coupée en rondelle, des amandes & noisettes et quelques graines de chia.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# MUESLI À LA BANANE ET COULIS DE FRAISES

## INGRÉDIENTS



- 70g de fraises
- 1 yaourt au soja nature\*
- Muesli sans sucre ajouté
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 banane

## FACULTATIF

- Graines de chia
- Fruits rouges congelés

## PRÉPARATION

Placer dans un bol les fraises et la menthe, mixer le tout avec un mixeur plongeant ou dans un robot/blender. Ajouter à ce coulis le yaourt au soja, la portion de muesli et la banane coupée en lamelles. Ajouter quelques graines de chia et quelques fruits rouges si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# RIZ AULAIT

**INGRÉDIENTS** (Pour les quantités de riz et de lait :  
XX g de riz = XX cl de lait)

- Lait végétal sans sucre ajouté\*
- Riz rond
- Quelques raisins secs
- Cannelle
- Vanille (gousse ou poudre)
- Fruit de votre choix pour servir

## PRÉPARATION

Porter à ébullition le lait avec la gousse de vanille ou la cannelle.  
Dès que le lait bout, ajouter le riz ainsi que les raisins secs.  
Baisser légèrement la température du feu et continuer la cuisson 20 minutes en remuant régulièrement.  
Laisser un peu de lait liquide en fin de cuisson, c'est ce qui fera le moelleux du riz au lait.  
Réserver au frais et servir avec un fruit frais.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Déjeuners





## BACON CARAMÉLISÉ

### INGRÉDIENTS (Pour 1 saladier)

- 1 bloc de tofu très ferme fumé de préférence (env. 250g) (ou protéine animale)\*
- 4 càs de sauce soja ou tamari (env. 50g)
- 2 càs de sirop d'érable (env. 25g)

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220°.

Couper le tofu en tranches et le faire mariner dans la sauce soja, le sirop d'érable pendant 15min. Etaler ensuite les tranches sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Réservoir la marinade restante. Faire cuire 25-30min, en retournant le tofu à mi-cuisson et en l'arrosoant de la marinade restante.

Le tofu ne sera pas croustillant dès sa sortie du four mais le deviendra en refroidissant.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# LE BO BUN

## HEALTHY

### INGRÉDIENTS



- 200/250g de tempeh ou tofu (ou protéine animale)\*
- 1 cès d'huile d'olive pour la cuisson
- 140/160g de vermicelles de riz
- 2/4 feuilles de riz
- Pousses de soja
- 300g de concombre
- 300g de carottes
- 1 avocat
- Salade verte
- Jus de citron
- 1 orange
- Coriandre fraîche
- Menthe fraîche
- 1 cès de sauce soja salée ou sauce tamari
- Quelques cacahuètes nature

### SAUCE

- 2 cès d'huile de sésame toasté (ou autre huile)
- 1 cès de sauce soja salée
- 2 cès de vinaigre de riz (ou autre vinaigre)
- Ail en poudre
- Gingembre en poudre

### FACULTATIF

- Graines de courge
- Graines de sésame



### PRÉPARATION

Faire cuire les vermicelles de riz pendant 3min dans de l'eau bouillante.

Éplucher les carottes et les râper ou couper finement à l'aide d'un économie pour former des spaghetti de légumes.

Éplucher un concombre et le couper en rondelles ou en bâtonnets.

Laver quelques feuilles de salade verte, les essorer et les couper en petits morceaux.

Couper le tempeh en fines tranches et les faire griller avec la cès d'huile d'olive et la cès de sauce soja salée.

Laver et ciseler finement de la menthe fraîche et de la coriandre fraîche.

Concasser les cacahuètes nature.

Réserver quelques vermicelles, carottes, concombre, salade verte, herbes fraîches et cacahuètes.

Placer dans un bol ou une assiette creuse les vermicelles, les carottes, le concombre, la salade verte, les pousses de soja (haricots mungo) et le tempeh grillé. Parsemer de coriandre, de menthe et de cacahuètes. Ajouter un peu de jus de citron, ainsi que du sésame et des graines de courges si désiré.

Réaliser les rouleaux de printemps en faisant tremper une feuille de riz quelques secondes dans une assiette remplie d'eau tiède.

Placer la feuille de riz sur une planche à découper et ajouter un peu de carotte, de concombre, des vermicelles, de l'avocat et de l'orange coupés en petits morceaux. Ajouter de la coriandre, de la menthe et des cacahuètes.

Rouler le tout en serrant bien la feuille et en rabattant les bords puis couper le rouleau en plusieurs parties pour les disposer dans le bol au préalable rempli des vermicelles, carottes, concombre et salade verte réservés.

Disposer sur l'ensemble des herbes fraîches et cacahuètes.

Préparer la sauce en mélangeant l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre de riz, un peu d'ail et de gingembre en poudre. Puis la répartir sur le plat.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PÂTES BOLOGNAISES

## INGRÉDIENTS



- 150g de pâtes de lentilles corail ou pois chiches
- 350g ou 1 grand pot de coulis de tomate (ou sauce tomate cuisinée pour les pressés).
- 20g de protéines texturées de soja déshydratées (ou protéine animale)\*
- 1 càs d'oignon ciselé (congelé pour les pressés aussi)
- 1 càc d'ail ciselé
- 1 cube de bouillon végétal
- 50ml d'eau
- 20ml d'huile d'olive
- Sel poivre
- Persil

## FACULTATIF

- 100g (5 tranches) tranches de jambon fumé vegan (optionnel)

## PRÉPARATION

Minimum 2h avant la préparation, réhydrater les protéines de soja texturées dans un bouillon végétal en les recouvrant de liquide.

Puis les égoutter au moment de la préparation.

Faire ensuite revenir l'oignon et l'échalote dans une poêle chaude avec l'huile d'olive.

Ajouter les protéines et jambon fumé coupé en cubes, et les faire revenir jusqu'à coloration.

Ajouter la sauce tomate et l'eau et faire cuire 10min la sauce ou jusqu'à 30min le coulis jusqu'à réduction de la sauce tomate.

En parallèle, faire cuire les pâtes et les égoutter. Les servir avec la sauce, et ajouter un peu de persil haché au moment de servir.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE PESTO DE CAROTTES

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tempeh (ou toute autre protéine végétale ou animale de votre choix)\*
- 2 cùs de yaourt au soja nature\*
- 500/600g de carottes
- 180g de pâtes au blé complet
- 1 cùs d'huile végétale ou plus si besoin
- 1 Oignon
- Ail en poudre
- 2 cùs de sauce soja salée ou sauce tamari
- Sel, poivre
- Épices de votre choix (curry, cumin, gingembre, ail...)
- Herbes aromatiques de votre choix (persil, coriandre, menthe...)

## PRÉPARATION

Faire cuire vos pâtes complètes dans une casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un robot.

Couper un oignon en fines lamelles également et le faire revenir dans un wok avec 1 cùs d'huile végétale.

Ajouter les carottes et faire cuire à feu moyen avec un couvercle. Mélanger régulièrement et ajouter 1 cùs d'huile si besoin pour éviter que cela n'accroche.

Une fois les carottes cuites, placer environ la moitié dans un saladier avec 2 cùs de yaourt au soja nature, un peu de sel, d'ail et de poivre. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Dans un grand wok, rassembler les pâtes, les carottes en lamelles et le tempeh. Ajouter les 2 cùs de sauce soja salée, les herbes aromatiques et les épices.

Mélanger le tout et le disposer dans les assiettes. Ajouter par-dessus le pesto de carottes qui servira de sauce au plat.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# SALADE PROTÉINÉE AUX 3 LÉGUMINEUSES

## INGRÉDIENTS

- Environ 150 g de pois chiches cuits
- Environ 150g de haricots blancs cuits
- Environ 150g de haricots rouges cuits
- 1 échalote
- 1 aillet (jeune pousse d'ail) ou une petite gousse d'ail pilée (ou surgelée)
- 1cm de gingembre frais ou 1 càc de gingembre moulu
- 1 botte de coriandre fraîche ou 50g de coriandre surgelée

## FACULTATIF

- graines de sésame

## SAUCE

- Le jus d'un demi-citron vert zeste pour servir
- 4 càs de lait de coco
- 3 càs d'huile riche en oméga 3 (lin, chanvre, noix, colza...) ou d'olive
- 2 càs d'eau
- 1 càc de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Rincer et égoutter toutes les légumineuses. Les mettre dans un saladier. Émincer le gingembre, la coriandre (en garder un peu pour le service) et l'aillet (ou l'ail). Les ajouter dans le saladier. Remuer et réserver.

Dans un petit bol, préparer la sauce : mettre le lait de coco, l'eau, l'huile et le vinaigre. Presser le demi-citron.

Saler, poivrer. Bien mélanger à la cuillère ou spatule. Verser la sauce obtenue sur les légumineuses, remuer délicatement. C'est prêt !

Servir avec de la coriandre et du zeste de citron vert par-dessus (et des graines de sésame).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LES SPAGHETTIS AUX LÉGUMES RÔTIS

## INGRÉDIENTS



- Spaghettis au blé complet (épeautre, blé, etc.)
- 300g d'aubergines
- 300g de courgettes
- 200/250g d'émincé végétal (ou protéine animale)\*
- Ail en poudre
- 2 cùs de sauce soja salée ou sauce tamari
- Sel, poivre
- 2 cùs d'huile d'olive pour la cuisson

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°.

Laver les légumes et les couper en tranches fines dans la longueur. Disposer ces tranches côté à côté sur une plaque du four recouverte de papier cuisson.

Placer 2 cùs d'huile d'olive dans un petit bol et badigeonner les légumes à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Saupoudrer les tranches de sel, poivre et ail en poudre.

Enfourner environ 20min (selon l'épaisseur des tranches). Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau.

Pendant de temps, faire cuire la portion de spaghettis complets.

Après la cuisson des spaghettis, les mettre dans un grand wok, ajouter les émincés et les légumes rôtis coupés en deux dans le sens de la longueur. Ajouter les 2 cùs de sauce soja salée et du persil. Mélanger doucement jusqu'à ce que vos émincés soient cuits.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## SEITAN MARINÉ À LA THAÏLANDAISE

### INGRÉDIENTS



- 2 tranches de seitan (ou protéine animale)\*
- Mélange d'herbes et condiments : 1 càc de gingembre, 1 càc de citronnelle, 1 càc d'ail, 1 càc de basilique thaï, 1 càc de persil 1 càc de coriandre
- 2 càs de sauce soja sucrée (env. 30g) ou sauce soja salée avec 2 càs de sirop d'agave (env. 20g)
- 2 càs de vinaigre de cidre (env.15g)
- 1 filet d'huile d'olive

### PRÉPARATION

Couper le seitan en tranche si nécessaire et le disposer sur une assiette à plat. Entailler une face avec un couteau tranchant à la façon de croisillons.

Parsemer d'ail avant de recouvrir de sauce soja. Faire mariner aussi longtemps que possible au frigo en le retournant de temps en temps.

Égoutter en réservant la marinade et faire dorer le seitan dans une poêle à feu vif avec le filet d'huile d'olive, puis rajouter la marinade restante en fin de cuisson à feu plus doux afin de caraméliser le tout.

Parsemer du mélange d'herbes et servir aussitôt.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Collations





# MUFFIN CARROT CAKE

## INGRÉDIENTS (Pour 12 muffins)

- 120g de carottes (2 petites carottes)
- 150g de compote sans sucre ajouté
- 10cl d'huile d'arachide
- 50g de purée d'amande
- 100g de sucre de coco
- 200g de farine semi-complète
- 50g de noix de pécan (ou autre noix)
- 1 càc de levure
- 1 càc de bicarbonate de sodium
- ½ càc de sel

## ÉPICES

- 2 càc de cannelle
- ½ càc de gingembre moulu
- 1 pincée de muscade moulue
- ½ càc de sel

## FACULTATIF

- 1 càs de graines de chia

## GLAÇAGE

- 100g de tofu soyeux
- 30g de margarine végétale
- 2 càs de sucre glace
- 2 càc de jus de citron jaune ou d'orange (zeste)
- ½ càc d'extrait de vanille

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°.

Commencer par éplucher et râper les carottes, en garder deux cuillères à soupe pour le glaçage. Déposer le reste dans un saladier.

Concasser les noix de pécan, les ajouter dans le saladier, avec la compote de pomme, l'huile, la purée d'amande (et les graines de chia). Mélanger.

Dans un autre saladier, verser les ingrédients secs : la farine, le sucre de coco, les épices, la levure, le bicarbonate et le sel. Verser cette préparation sur la première, et bien les mélanger.

Huiler un moule à muffins et y verser la pâte. Enfourner pour 20min environ.

Pendant ce temps, préparer le glaçage. Dans un mixeur (ou avec un robot mixeur plongeant), verser le tofu soyeux, le jus de citron, la vanille et le sucre glace. Mixer 30 secondes. Faire fondre la margarine, puis la verser rapidement dans le mixeur. Mixer jusqu'à consistance lisse. (Si la préparation fait des sortes de grumeaux, ne pas hésiter à réchauffer très rapidement 1/3 de la préparation au micro-ondes, puis la reverser dans le mixeur sur le reste du tofu soyeux, et à mixer de nouveau.) C'est prêt !

Verser le glaçage refroidit sur les muffins, saupoudrer de carottes râpées et de zestes de citron ou d'orange.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Dîners





## BROCHETTES AU SÉSAME ET CITRON VERT

### INGRÉDIENTS



- 300g de seitan en filet (ou protéine animale)\*
- 40g de sauce soja (de préférence moins salée)
- 40g de sirop d'agave
- 10g de jus de citron vert (env. 2 cas)
- 10g d'eau (env. 2 cas)
- 15g de graines de sésame
- 5g d'huile végétale (env. 5g)
- 1 cas rase de farine

### PRÉPARATION

Dans un saladier, préparer la marinade en mélangeant la sauce soja, le sirop d'agave, le jus de citron vert et l'eau. Y faire mariner le seitan préalablement coupé en gros morceaux le plus longtemps possible.

En parallèle, faire dorer dans une poêle les graines de sésame sans les brûler et les ajouter à la marinade.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les morceaux de seitan sans verser la sauce. Réserver.

Verser le reste de sauce dans la poêle chaude et ajouter la cuillère de farine. Mélanger jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse.

Former les brochettes en enfiler les morceaux de seitan sur des pics en bois puis les tremper dans la sauce.

À consommer immédiatement !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE BOWL AUX LENTILLES ET LÉGUMES RÔTIS

## INGRÉDIENTS



- 200/250g d'émincé végétal (ou protéine animale)\*
- 300g de carottes
- 300g de courgettes
- Lentilles noires sèches ou en boîte (ou à défaut des lentilles vertes) quantité au choix
- 1 cès de sauce soja salée ou sauce tamari
- Persil
- Ail en poudre
- Sel, poivre
- 2 cès d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°.

Éplucher les carottes, couper les courgettes et carottes en fines tranches (à l'aide d'une mandoline si désiré) puis les disposer sur une plaque du four recouverte de papier cuisson.

Badigeonner à l'aide d'un pinceau de cuisine les légumes avec 1 cès d'huile d'olive puis saupoudrer d'ail en poudre et de sel.

Enfourner pour 20min environ (vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau et retirez les légumes une fois fondants).

Pendant ce temps, faire cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet ou réchauffer la conserve à feu doux.

Ajoutez un peu de sel, de poivre, d'ail et de persil.

Dans une poêle, faire revenir les émincés avec 1 cès d'huile d'olive et 1 cès de sauce soja salée.

Rassembler dans une assiette les légumes rôtis, les lentilles et les émincés et déguster !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## FÈVES FIT À L'ORIENTALE

### INGRÉDIENTS

- 200g de tofu ferme de préférence aux tomates séchées (ou protéine animale)\*
- 500g env. de fèves pelées surgelées
- 1 cas d'oignons surgelés (env. 40g)
- 1 càc d'ail surgelé (env. 10g)
- 2 cas de concentré de tomate (env. 20g)
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 bouillon végétal
- Piment de Cayenne
- Cumin

### PRÉPARATION

Faire griller le tofu coupé en dés dans un peu d'huile d'olive et réserver.

Faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter le concentré de tomate puis ajouter les fèves et faire revenir.

Préparer le bouillon et recouvrir les fèves avec.

Saler, poivrer, et ajouter un peu de piment de Cayenne et de cumin.

Faire mijoter jusqu'à réduction du liquide.

Sortir du feu lorsque les fèves sont fondantes. Ajouter le tofu grillé.

Servir chaud avec des petits légumes ou du riz.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LA TARTE AUX COURGETTES SANS PÂTE

## INGRÉDIENTS



- 40g de semoule fine de blé ou de maïs
- 400g de courgettes
- 2 oignons
- 2 càs de sauce soja salée ou sauce tamari
- 4 œufs
- Menthe fraîche
- Persil frais
- Ail en poudre
- 1 càs d'huile d'olive
- Pain complet
- Salade verte

## PRÉPARATION

Allumer le four à 180°.

Couper les courgettes en fines tranches.

Couper l'oignon en fines lamelles et les faire cuire avec 1 càs d'huile d'olive dans une poêle.

Ajouter les courgettes ainsi que l'ail et 1 càs de sauce soja salée. Stopper la cuisson quand les courgettes sont encore un peu croquantes.

Dans un petit saladier, faire prendre la semoule fine avec de l'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler.

Dans un saladier, battre les œufs et ajouter la poêlée de courgettes, la semoule, la menthe et le persil frais ciselés.

Placer le tout dans un plat allant au four et enfourner pour 25min environ.

Servir accompagné d'une salade verte et de pain complet.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU À L'ORANGE

## INGRÉDIENTS

- Tofu ferme ou 2 filets de tofu à la japonaise (ou protéine animale)\*
- 50mL de jus d'orange
- 3 cas de tamari (env. 30g)
- 3 cas d'oignon ciselé (env. 50g si congelé)
- 1 cac de citronnelle
- 2 cac de gingembre
- 1 cas de farine

## PRÉPARATION

Couper le tofu ferme en petits cubes.

Préparer une marinade avec 1 tasse de jus d'orange et 3 cas de sauce soja tamari.

Placer le tofu dans une assiette creuse, ajouter l'oignon en lamelle ainsi que le gingembre et la citronnelle.

Recouvrir avec la marinade et laisser reposer le plus longtemps possible.

Égoutter les cubes de tofu en gardant la sauce. Les paner à la farine et les faire frire dans de l'huile végétale dans une poêle bien chaude.

Une fois les cubes bien frits, les retirer de la poêle et verser la marinade et l'oignon / gingembre / citronnelle.

Faire cuire l'oignon et réduire la marinade à feu moyen. Une fois la sauce réduite et l'oignon fondu, ajouter les cubes frits et réchauffer le tout ensemble.

Servir chaud avec des petits légumes ou une salade verte et du riz.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# BURGER

## VEGAN

### INGRÉDIENTS

- 2 filets de seitan nature (ou protéine animale)\*
- 4 càs de sauce soja
- 2 càs de sirop d'érable
- 1 càs de vinaigre de riz ou de cidre
- 2 pains burger ou bacciata
- Sauce barbecue
- 1 avocat
- 1 tomate mûre
- Huile végétale

### PRÉPARATION

Faire mariner le seitan dans la sauce soja, le sirop d'érable et le vinaigre durant 15min.

Égoutter en conservant la marinade et faire dorer quelques minutes par face avec un peu d'huile dans une poêle chaude.

À mi-cuisson, rajouter le reste de marinade et faire réduire.

Pendant ce temps-là, faire griller les pains coupés en deux, garnir le fond de sauce barbecue, de tomate coupée en rondelle, puis du seitan grillé et d'1/2 avocat coupé en tranches.

Refermer le burger avec le chapeau du pain. Servir chaud.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LES POIVRONS FARCISS

## AUX LENTILLES, SAUCE TOMATE ET ÉMINCÉS

### INGRÉDIENTS



- 220g de lentilles Béluga
- 200/250g d'émincé végétal (ou protéine animale)\*
- 1 brique de sauce tomate sans sucre ajouté
- Fromage de chèvre
- 2 poivrons
- Ail en poudre
- Herbes de Provence
- Basilic frais
- Paprika
- Sel, poivre
- 1 càs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°.

Rincer les poivrons, les couper en deux et les évider.

Poser les poivrons dans un plat allant au four et les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Saupoudrer de sel, d'ail en poudre et d'herbes de Provence.

Enfourner pour 30min environ (vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau avant de les sortir du four).

Pendant ce temps, faire cuire les lentilles Béluga dans de l'eau en suivant les indications du paquet.

Une fois cuites, les égoutter puis mélanger dans une casserole les lentilles, la sauce tomate, 1 càs d'huile d'olive, les émincés et faire chauffer à feu doux.

Assaisonner à l'aide du sel, du poivre, de l'ail, du paprika, du basilic frais et des herbes de Provence. Goûter et rectifier si besoin.

Une fois les poivrons cuits, répartir le mélange dans les poivrons et ajouter quelques petits morceaux de fromage de chèvre frais sur le dessus.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Juillet



# Recettes Semaine 1



# Juillet

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 1

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Chaï latte, pain, chocolat et fruit

#### DÉJEUNER

- Taboulé protéiné facile accompagné d'une salade verte
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- Encas healthy au beurre de cacahuète
- 2 abricots

#### DÎNER

- La salade de tomates cerises et tartines d'oignon confit
- 1 yaourt végétal nature avec de la cannelle, vanille en gousse/poudre ou du cacao amer

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Bol de yaourt au soja nature avec du granola maison et un fruit frais coupé dedans

#### DÉJEUNER

- La salade de quinoa croustillant
- 1 carreau de chocolat noir 85%

#### COLLATION

- 1 brugnon
- 1 petite poignée de noisettes

#### DÎNER

- Pâtes protéinées au citron accompagnées d'une salade de tomates, concombre et dés de tofu fumé grillé
- 1 fruit frais

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- La tartine à la banane et chocolat

#### DÉJEUNER

- Pasta protéinées au petits pois accompagnées d'une salade tomates basilic
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- Encas healthy au beurre de cacahuète
- 2 figues

#### DÎNER

- Le poivron farci
- 1 yaourt végétal nature avec de la cannelle, vanille en gousse/poudre ou du cacao amer

# **JEUDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Bol de yaourt au soja nature avec du granola maison et un fruit frais coupé dedans

## **DÉJEUNER**

- Le sandwich healthy accompagné de crudités à croquer
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de fraises
- 1 petite poignée de noisettes

## **DÎNER**

- Galettes à la forestière accompagnées de salade verte
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# **VENDREDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Porridge express

## **DÉJEUNER**

- Risotto protéiné accompagné d'une salade verte
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de cerises
- 1 petite poignée de noisettes

## **DÎNER**

- Le curry vert aux légumes
- 1 fruit frais

# **SAMEDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Les pancakes à la banane
- Purée d'oléagineux

## **DÉJEUNER**

- Les galettes de pommes de terre accompagnées d'une salade verte et de seitan grillé
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- Encas healthy au beurre de cacahuète
- 2 petites poignées de framboises

## **DÎNER**

- La tortilla aux poivrons accompagnée d'une salade verte
- 1 yaourt végétal nature avec de la cannelle, vanille en gousse/poudre ou du cacao amer
- Everyday pasta accompagné d'une salade de concombre
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# **DIMANCHE**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Tofu brouillé + pain complet + tomates cerises
- 1 fruit frais

## **DÉJEUNER**

- Boulettes à l'italienne accompagnées d'une salade de betteraves
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de groseilles
- 1 petite poignée de noisettes

## **DÎNER**

- Everyday pasta accompagné d'une salade de concombre
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# Liste de courses semaine 1

## ÉPICERIE

### Céréales :

- Pain complet
- 380g de flocons d'avoine
- 110g de farine complète
- 100g de farine de sarrasin
- 40g de féculle de maïs
- 150g de semoule de blé complet
- 250g de pâte au blé complet
- 350g de pâte aux lentilles corail
- 125g de riz arborio (à risotto)
- 100g de chapelure
- 120g de riz soufflé sans sucre (type Rice Krispies)
- Quinoa
- Riz basmati

### Oléagineux :

- 9 poignées d'amandes et/ou noisettes
- 1 poignée de noix
- Purée de cacahuète

### Conserveries et bocaux :

- 3 boîtes de pois chiches
- Cornichons
- 30g de concentré de tomate
- 150g de sauce tomate
- Tomate séchée ou purée de tomate séchée

### Chocolats :

- Chocolat noir 85% (facultatif)
- Cacao amer (facultatif)

### Autres :

- Thé spécial chaï latte
- 1 compote
- 1 sachet de levure
- 25cl de vin blanc
- 40ml de vin rouge
- 3 cùts de vodka (ou vin blanc ou bouillon de légumes)
- 3 bouillons de légumes
- Levure de bière

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

- Recettes & collations : 4 bananes
- 3 citrons jaunes
  - 1 citron vert
  - 4 abricots
  - 2 brugnons
  - 4 figues
  - 4 petites poignées de fraises
  - 4 petites poignées de cerises
  - 4 petites poignées de framboises
  - 4 petites poignées de groseilles
  - Cerises
- Pour les desserts :
- 24 fruits de votre choix

### Légumes :

- 2kg de pommes de terre
- 600g de poivron
- 900g de concombre
- 350g de carotte
- 4 salades vertes
- 500g de betterave
- 200g de fenouil
- 450g de tomates 1
- poignée de radis
- 800g de brocoli
- 650g de champignons
- 12 petits oignons
- 3 échalotes
- 10 tomates
- 1 avocat
- 1 ail
- 1 botte de persil
- 1 botte de basilic
- Menthe

### Surgelés :

- 200g de petits pois (ou autre légumes verts)
- 150g de mix de légumes juste grillés

# Liste de courses semaine 1

## RAYON FRAIS

### Protéines animales :

- 8 œufs

### Protéines végétales :

- 550g de tofu ferme (ou viande blanche)
- 250g de tofu soyeux
- 250g de tofu au curcuma (ou viande blanche)
- 200g de tofu fumé (ou viande blanche)
- 450g de tempeh (ou viande)
- 200g de jambon vegan (ou normal)
- 450g de tofu lactofermenté au tamari (ou viande)
- 50g de petites protéines de soja texturées (ou haché)
- 2 seitans grill (ou viande)
- 250g de tofu, tempeh ou seitan au choix (ou viande blanche)
- 250g d'haché (végétal ou non)

### laiterie :

- 12 yaourts (végétal ou non)
- 2l de lait (végétal ou non)
- 205ml de crème (végétale ou non)
- Fromage (vegan ou non)
- 
- 

### Autres :

- Graines germées (facultatif)

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile de tournesol

### Épices & Herbes :

- Cannelle
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Curcuma
- Ail en poudre
- Romarin
- Origan
- Sauge
- Basilic
- Graines de fenouil
- Piment en flocons
- Cumin
- Ail des ours
- Curry korma
- Paprika fumé (facultatif)

### Assaisonnements :

- Sel fin
- Poivre
- Sauce soja salée / tamari
- Moutarde
- Vinaigre
- Miso

### Graines :

- Graines diverses (courges, tournesol, pavot, sésame)
- Graines de chia

### Sucres :

- Sirop d'érable

### Autres :

- Noix de coco râpée
- Raisins secs
- Gomasio (facultatif)

# Les petits- Déjeuners





# CHAÏ LATTE PAIN CHOCOLAT ET FRUIT

## INGRÉDIENTS

- Lait végétal sans sucre ajouté\*
- Un sachet de thé spécial chaï latte (type Yogi tea)
- 1 pincée de cannelle
- 1 carré de chocolat noir (min 80 % de cacao)
- 1 tranche de pain complet frais ou congelé
- 1 fruit, au choix

## PRÉPARATION

Dans une casserole faire chauffer du lait végétal et ajouter le sachet de thé. Une fois le lait chaud, retirer le sachet de thé, placer le lait dans une tasse et ajouter de la cannelle.

Couper des tranches de pain complet frais ou faire griller des tranches au grille-pain s'il s'agit de pain congelé.  
Disposer un carré de chocolat noir sur votre pain.

Couper un fruit frais.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# GRANOLA MAISON SANS SUCRE

## INGRÉDIENTS



- 50g de compote sans sucre ajouté ou 1/2 banane
- + 1 grosse càc de graines de chia
- 105g de flocons d'avoine (avoine, millet, sarrasin...)
- 1 càs de cacao amer en poudre
- Cannelle
- 10g d'amandes et de noisettes

## FACULTATIF

- Noix de coco râpée

## PRÉPARATION

Préchauffer votre four à 180°.

Écraser la banane (ou utiliser la compote) et ajouter les graines de chia. Mélanger bien et laisser gonfler.

Mélanger les flocons, le cacao amer et un peu de cannelle (et de la noix de coco râpée).

À l'aide d'un robot, mixer les amandes et les noisettes.

Mélanger le fruit, les flocons et les oléagineux mixés.

Disposer la pâte obtenue sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Il est préférable de faire des petits morceaux afin que le granola soit bien croustillant.

Cuire 20 à 30 minutes à 180°. Vérifier que le granola soit croquant avant de le sortir du four.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## LA TARTINE À LA BANANE ET CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain complet frais ou congelé
- 2 bananes
- 2 yaourts nature\*
- Du chocolat noir (min 80 % de cacao)

### PRÉPARATION

Couper des tranches de pain complet frais ou faire griller des tranches au grille-pain s'il s'agit de pain congelé. Tartiner les tranches de pain de yaourt. Ajouter de la banane écrasée et parsemer de chocolat noir min 80 % coupé en morceaux.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## PORRIDGE EXPRESS

### INGRÉDIENTS

- 450ml de lait végétal\*
- 170g de flocons d'avoine (petits de préférence)
- 1 pincée de vanille en poudre ou ½ sachet de sucre vanillé
- 1 fruit de votre choix

### PRÉPARATION

Faire chauffer le lait végétal dans une casserole, puis y ajouter les flocons d'avoine et la vanille. Arrêter le feu et mélanger jusqu'à épaississement. Le porridge se conserve très bien 1 à 2 jours, dans une boîte hermétique, au réfrigérateur.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LES PANCAKES À LA BANANE

## INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 160ml de lait végétal sans sucre ajouté\*
- 80g de farine complète/semi-complète/épeautre/sarrasin/flocons d'avoine...
- ½ Sachet de levure chimique ou poudre à lever
- 40g de féculle de maïs
- 2 càc de cannelle
- + Huile végétale pour la cuisson

## TOPPING

- Purée d'oléagineux, fruits frais, compote...

## PRÉPARATION

Placer tous les ingrédients dans un saladier.  
Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.  
Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile végétale et faire cuire les pancakes.  
À déguster avec de la purée d'oléagineux (ou autre topping).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU BROUILLÉ

## INGRÉDIENTS

- 250g de tofu
- 250g de tofu soyeux
- 1 càc de curcuma en poudre
- 1 càc d'huile (olive, tournesol, noisette etc.) (5g environ)
- 1 pincée de sel
- 1 càs d'eau (7g environ)

## PRÉPARATION

Dans un saladier, émietter le tofu ferme et le tofu soyeux à la façon d'œufs brouillés et y ajouter le curcuma, le sel, le poivre et l'eau. Chauffer en parallèle une poêle avec l'huile puis y faire revenir le tofu brouillé à feu vif. Continuer de mélanger pendant quelques minutes. C'est déjà prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Déjeuners





# TABOULE

## PROTÉINE FACILE

### INGRÉDIENTS



- 150g de semoule de blé complet de préférence
- 100 g de tofu ferme nature ou autre\*
- 2 tomates soit environ 100g
- 1/2 petit concombre soit environ 100g
- 1 petite carotte soit environ 50g
- 1/2 oignon rouge ou blanc
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de menthe
- 1/2 citron jaune
- 2 cùs d'huile d'olive (pour servir)
- Sel, poivre

### FACULTATIF

- Raisins secs
- Pois chiches cuits
- Graines pour servir

### PRÉPARATION

Couper l'oignon et les tomates en 4, le concombre en gros tronçons, la carotte en rondelles de maximum 1cm d'épaisseur et le tofu en gros cubes.

Déposer le tout dans un mixeur ou blender. Ajouter une grosse poignée de menthe et une de persil. Mixer environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien mixés et que le jus en soit sorti.

Pendant ce temps, verser la semoule dans un saladier. Saler et poivrer, ajouter l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, et les légumes mixés (et les raisins ou pois chiches si désiré). Laisser reposer 5 min puis mélanger à la fourchette. Aplatir le tout à la surface, couvrir et laisser reposer environ 25 min, à température ambiante ou au frais.

Ensuite, goûter et verser plus de jus de citron si désiré. C'est prêt ! S'il reste de la menthe et du persil, les ajouter sur le dessus du plat, avec quelques graines et un filet d'huile d'olive ou de lin.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LA SALADE DE QUINOA CROUSTILLANT

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tempeh
- 200g de betteraves
- 200g de carottes
- 200g de fenouil
- Ail en poudre
- 1 càs d'huile d'olive
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Sel, poivre
- Quinoa en accompagnement

## INGRÉDIENTS

- Noix

## PRÉPARATION

Faire tremper la quantité de quinoa désirée dans de l'eau à température ambiante pendant 30 minutes environ. Préchauffer le four à 180 degrés.

Éplucher les carottes et les couper à la mandoline pour obtenir de fines tranches. Couper également le fenouil en fines lamelles.

Placer les légumes dans un saladier et ajouter la 1 càs d'huile d'olive, du sel et de l'ail. Mélanger le tout et placer les légumes sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez pour 20 minutes environ. Avant de sortir les légumes du four, vérifier qu'ils soient bien fondants.

Dans une autre poêle très chaude, faire revenir votre quinoa dans un peu d'huile d'olive. Le quinoa doit cuire jusqu'à devenir croustillant. Ajouter un peu d'eau si besoin pour éviter qu'il ne brûle.

Couper le tempeh en petits cubes et l'ajouter au quinoa en train de cuire. Ajouter un peu de sauce soja salée. En parallèle, couper la betterave cuite en petits cubes.

Dans une assiette, rassembler le quinoa croustillant avec le tempeh, les carottes et fenouil cuit au four et la betterave. Ajouter quelques noix si désirées.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PASTAS PROTÉINÉES AUX PETITS POIS

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de pâtes (ou 120g de riz)
- 200g de tempeh (ou tofu ou seitan ou protéine animale)\*
- 200g de petits pois surgelés (ou autres légumes verts surgelés)
- 100g de crème végétale\*
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile de cuisson
- 1 càc de romarin séché (ou autres herbes, basilic, estragon, persil...)
- Sel, poivre

## MARINADE EXPRESS

- 1 càs de moutarde ( 1 càc pour la sauce)
- 1 càs de jus de citron

## FACULTATIF

- graines pour servir

## PRÉPARATION

Émincer l'ail et l'oignon, réserver la moitié de l'ail pour le tempeh. Couper ensuite le tempeh en cube de 1x1cm, les mettre dans une boîte hermétique, avec la cuillère à soupe de moutarde et celle de jus de citron. Ajouter la moitié de l'ail émincé, poivrer, refermer et secouer pour bien repartir cette marinade express. Réserver.

Faire cuire les pâtes et les petits pois comme indiqué sur le paquet (les petits pois peuvent souvent se cuire au micro-ondes). Réserver.

Dans une poêle sur feu vif, verser l'huile, ajouter le tempeh avec sa marinade, le faire saisir rapidement sur toutes les faces pendant 3min environ, il doit être légèrement grillé. Baisser le feu, ajouter l'oignon, le reste de l'ail, la cuillère à café (ou plus si désiré) de moutarde, saler, poivrer et laisser cuire à feu moyen, en remuant quelques fois, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ensuite, verser la crème végétale, les petits pois, remuer, ajuster l'assaisonnement si besoin, c'est prêt ! (Ajouter un peu d'eau si la sauce s'est épaisse, et remuer à feu doux 30 secondes.)

Servir avec les pâtes.

Facultatif : saupoudrer de graines au moment de servir.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# LE SANDWICH HEALTHY



## INGRÉDIENTS



- 200g de jambon vegan (ou non)\*
- 150g de tofu lactofermenté au tamari (ou protéine animale)\*
- Pain complet (quantité en fonction de votre appétit)
- 1 avocat
- Salade verte
- Tomates cerises
- Carotte
- Radis
- Tomate
- Ail
- Cornichon
- Herbes aromatiques de votre choix
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Couper des tranches de pain complet.

Placer sur une tranche les tranches de jambons.

Sur l'autre tranche, tartiner l'avocat écrasé et ajouter un peu de tofu lactofermenté émietté, de l'ail, des herbes fraîches ciselées, du poivre et du sel.

Ajouter les cornichons coupés en deux, des feuilles de salade et des lamelles de tomates.

Refermer avec l'autre tranche puis conserver le sandwich dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Pour accompagner le sandwich, laver, éplucher, et couper en tronçon vos légumes à manger cru : radis, tomates cerises, carottes, concombre...

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# RISOTTO PROTÉINÉ

## INGRÉDIENTS



- 125g de riz arborio (à risotto)
- 150g de champignons frais
- 50g de petites protéines de soja texturées (ou protéines animales)\*
- 5cl de vin blanc
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 2 cùs de levure de bière
- 2 cùs de crème de soja
- 1 cùs d'huile d'olive

## FACULTATIF

- noisettes pour servir

## PRÉPARATION

Faire chauffer une grosse quantité d'eau à la bouilloire.

Émincer les échalotes et la gousse d'ail. Dans une grande casserole, faire chauffer les 2 cùs d'huile d'olive à feu moyen, ajouter l'échalote et l'ail, remuer. Ajouter le riz, remuer. Une fois le riz translucide, verser le vin blanc. Baisser le feu quand il n'y a plus de bulles. Ajouter les protéines de soja sèches. Verser le bouillon de légumes (en poudre ou cube) et de l'eau à hauteur. Remuer pour dissoudre le bouillon de légumes. Couvrir et laisser cuire environ 25min en rajoutant de l'eau chaude à hauteur dès que le riz a tout absorbé.

Pendant ce temps, couper les champignons lavés en quatre. Les ajouter après 15min de cuisson du risotto. Le riz est prêt quand il est bien cuit et que le bouillon forme un liant. Si le riz est cuit mais qu'il n'y a pas de "sauce", rajouter un petit peu de bouillon et mélanger. Ajouter la levure de bière, remuer. Saler et poivrer. Verser la crème de soja pour finir de lier le risotto, c'est prêt !

Servir avec des noisettes concassées, ou de la levure de bière saupoudrée, par exemple.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## LES GALETTES DE POMME DE TERRE

### INGRÉDIENTS

- 1kg de pommes de terre
- Persil
- 3 cùs de farine complète
- Sel, poivre
- 3 oignons
- Huile d'olive pour la cuisson
- 1 œuf

### PRÉPARATION

Éplucher les pommes de terre et les râper finement à l'aide d'un robot multifonction ou d'une râpe à fromage. Disposer les pommes de terre râpées dans un égouttoir et faire sortir tout l'excédent d'eau en les pressant dans ses mains.

Éplucher et couper finement les oignons.

Mélanger dans un saladier la farine complète, les oignons, l'œuf entier, du sel, du poivre et du persil haché avec les pommes de terre râpées.

Dans une poêle bien chaude, ajouter un peu d'huile d'olive. Former des galettes avec ses mains et les faire dorer de chaque côté.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# BOULETTES À L'ITALIENNE

## INGRÉDIENTS (Pour une douzaine de boulettes)

- 200g de tofu ferme\*
- 200g de champignons frais lavés
- 100g de chapelure
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail ou 2 petites
- ½ Branche de céleri
- 2 càs de concentré de tomate
- 1 tomate séchée (ou 1 càc de purée de tomates séchées)
- 1 càc de miso
- 1 càc de sauce soja
- 40ml de vin rouge (ou de vin rouge sans alcool)
- 2 càs d'huile de friture (colza, arachide...)

## ÉPICES

- 2 càc d'origan séché
- 1 càc de sauge séchée
- 1 càc basilic séché
- ½ càc de graines de fenouil
- ½ càc de paprika fumé
- 1 càc de piment en flocons (doser selon goûts)
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- 1 càs de ketchup

## PRÉPARATION

Préparer le verre de vin et celui de bouillon. Peler les champignons et les couper en deux. Les déposer dans un mixeur, avec l'oignon coupé en 4, l'ail, le céleri coupé grossièrement. Mixer 15 secondes.

Dans une poêle huilée, sur feu moyen, faire cuire la préparation, remuer. Pendant ce temps, mixer le tofu coupé en gros morceaux, rapidement (10/15sec). L'ajouter dans la poêle avec les épices, le sel et le poivre, remuer. Verser le vin, le bouillon de légumes, la sauce soja, le concentré de tomate, (le ketchup). Faire cuire 6/7 min à feu moyen/doux.

Transvaser la préparation dans le mixeur avec la chapelure, mixer. Prendre une cuillère à soupe de la préparation et faire une boulette. Remixer si la boulette ne se tient pas, en rajoutant une cuillère à soupe d'eau la pâte est trop sèche. À l'inverse rajouter de la chapelure si la pâte est trop liquide. Façonner ensuite toutes les boulettes, prendre une bonne cuillère à soupe de pâte pour une boulette, sans trop appuyer dessus, en se mouillant légèrement les mains si nécessaire.

Faire chauffer les deux cuillères à soupe d'huile de friture dans la poêle, faire dorer 4/5 min les boulettes de tous les côtés. C'est prêt !

Servir avec des pâtes à la sauce tomate.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Collations





# ENCAS HEALTHY AU BEURRE DE CACAHUÈTES

## INGRÉDIENTS (Pour une dizaine de barres)

- 300 g de beurre de cacahuète sans sucre ni huile ajoutée
- 120g de riz soufflé sans sucre (au rayon petit-déjeuner, type Rice Krispies)
- 100g de sirop d'érable
- 30g de graines type tournesol, chanvre, courge...
- 1 càc d'extrait de vanille
- Sel

## POUR LE DESSUS AU CHOCOLAT

- 100g de chocolat noir (ou 150g pour une couche plus épaisse de chocolat)
- 50g de beurre de cacahuète

## FACULTATIF

- noix de coco râpée

## PRÉPARATION

Commencer par mélanger le beurre de cacahuète, le sirop d'érable, la vanille et une pincée de sel, jusqu'à obtenir une consistance plus fluide. Rajouter un peu d'eau si nécessaire (ou bien 30 secondes au micro-ondes, cela le rendra beaucoup plus liquide).

Ajouter ensuite les céréales et les graines de courge ou tournesol, et mélanger doucement.

Verser le mélange dans un plat carré qui va au congélateur, l'étaler et lisser le dessus.

Faire fondre le chocolat noir avec le beurre de cacahuète. Ajouter la noix de coco râpée si désiré. Une fois le mélange bien fondu et homogène, le verser délicatement sur tout le mélange au riz soufflé, bien le recouvrir.

Mettre au congélateur minimum 30min ou bien 1h au réfrigérateur. Sortir le plat 30min avant de découper des barres, pour ne pas casser le chocolat, et remettre au frais avant la prochaine dégustation !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Dîners





# LA SALADE DE TOMATES CERISES

## ET TARTINES D'OIGNON CONFIT

### INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu curcuma\*
- 400g de tomates cerises
- 200g de concombre
- Basilic frais
- Citron
- Graines germées
- 1 cès d'huile d'olive

### POUR LA TARTINE :

- Pain complet
- 2-3 oignons
- Sel, poivre
- 1 cès d'huile d'olive

### POUR LA VINAIGRETTE :

- 1 cès d'huile végétale
- 1 cès de vinaigre
- 1 cès de sauce soja salée ou sauce tamari
- Un peu de moutarde
- Ail en poudre
- Sel, poivre
- Gomasio

### PRÉPARATION

Laver et couper vos tomates cerises en deux, éplucher et couper en petits cubes votre concombre.

Couper le tofu en cubes puis le faire griller à la poêle avec 1 cès d'huile d'olive.

Mélanger vos légumes et le tofu dans un saladier et ajouter du basilic frais cisellé.

Préparer la vinaigrette : mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble. Ajouter cette vinaigrette à la salade ainsi que des graines germées si désiré.

La recette de la tartine :

Couper les oignons en fines lamelles et les faire cuire lentement à la poêle avec 1 cès d'huile d'olive et un fond d'eau, pour obtenir un confit d'oignon.

Couper des tranches de pain complet, mixer le confit d'oignon à l'aide d'un mixeur plongeant et ajouter à cette préparation du sel, du poivre, de l'ail.

Tartiner les tranches de pain avec le confit d'oignon et saupoudrer de gomasio si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PÂTES PROTÉINÉES AU CITRON

## INGRÉDIENTS



- 200g de pâtes aux lentilles corail
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil, lavée
- 3 cùs de vodka (ou vin blanc ou bouillon de légumes)
- 5 cùs de crème végétale\*
- 2 citrons jaunes non traités
- Piment en flocons
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Commencer par faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, émincer l'ail et l'échalote, et couper les feuilles de persil. Préparer un verre d'eau pour la cuisson.

Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Déposer l'échalote, remuer 30 secondes. Verser la vodka, remuer pour décoller les sucs collés à la poêle puis baisser le feu. Ajouter l'ail, remuer rapidement. Verser la crème végétale et le piment (selon les goûts), rajouter un peu d'eau pour délayer la sauce. Zester un citron au-dessus de la poêle, puis le couper en deux et presser le jus. Saler, poivrer, remuer. Laisser cuire 2 minutes et ajouter de nouveau un peu d'eau si la sauce devient compacte. Goûter et mettre le zeste et le jus du deuxième citron si désiré. Ajouter le persil, verser les pâtes cuites, remuer. C'est prêt ! Saupoudrez de parmesan végétal si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE POIVRON FARCI

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu lactofermenté (ou protéine animale)\*
- 500g de brocoli
- 180/220g de pois chiches cuits
- 2 poivrons
- Ail
- 2 cùs d'huile végétale
- Cumin
- Paprika
- 2 cùs de sauce soja salée ou sauce tamari
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 degrés.

Couper les poivrons en deux et les évider. Disposer les poivrons sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 20 minutes environ. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau et les sortir du four quand ils sont fondants.

Pendant ce temps, faire cuire les brocolis à l'eau.

Dans une poêle très chaude, faire griller les pois chiches avec les 2 cùs d'huile végétale, les 2 cùs de sauce soja salée, le cumin et le paprika.

Une fois les brocolis cuits, les mélanger avec les pois chiches et ajouter un peu de sel, de poivre et d'ail.

Quand les poivrons sont cuits, garder une moitié de côté (celle qui semble la plus facile à farcir de préférence).

Couper l'autre moitié en petits morceaux et les placer dans un saladier. Ajouter le tofu lacto-fermenté et mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Il est possible de mixer la préparation au robot ou blender, également.

Après avoir obtenu une préparation homogène et onctueuse, répartir la farce dans le demi-poivron réservé.

Rassembler dans une assiette le poivron farci et la poêlée de brocolis et pois chiches.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# GALETTES À LA FORESTIÈRE

## INGRÉDIENTS



Pâte à crêpes :

- 100g de farine de sarrasin
- 1 càc de sel
- 2 càs d'huile d'olive
- 200ml d'eau

Garniture :

- 200g de seitan grill (ou protéine animale)\*
- 300g de champignons frais
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 20cl de vin blanc
- 1 càs de purée d'amande
- Persil
- Crème de soja \*
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- Faux-mage râpé

## PRÉPARATION

Préparer la pâte à crêpe. Mélanger la farine de sarrasin avec l'huile et le sel. Ajouter 200ml d'eau environ et bien mélanger. Réserver.

Préparer la garniture. Émincer l'échalote et l'ail. Couper en 4 les champignons lavés et en petits cubes le seitan.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle, sur feu moyen. Ajouter l'échalote, remuer 30s puis ajouter le seitan.

Remuer légèrement, puis déglacer avec le vin blanc. Laisser bouillir pour que l'alcool s'évapore, puis ajouter les champignons et l'ail, baisser le feu et couvrir. Délayer la cuillère à soupe de purée d'amande dans 2 cuillères à soupe d'eau. Au bout de 10min, ajouter la purée dans la poêle, avec le persil et la crème de soja. Saler, poivrer. Laisser mijoter encore 5min à feu doux.

Faire cuire les galettes quelques minutes dans une poêle bien chaude et huilée. Une fois retournée, déposer au centre la garniture, parsemer de faux-mage râpé, c'est prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LE CURRY VERT AUX LÉGUMES

## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu, tempeh ou seitan (ou protéine animale)\*
- 200ml de lait d'amande sans sucre ajouté\*
- 2 portions de riz basmati (quantité au choix)
- 110g de pois chiches cuits
- 300g de brocoli
- 300g de carottes
- 1 à 2 oignons
- Ail des ours
- Fécule de maïs
- 1 càs de jus de citron vert
- 20g de préparation curry korma
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- 1 càs d'huile d'olive pour la cuisson

## PRÉPARATION

Couper les carottes en fines lamelles et les brocolis en petits bouquets.

Faire chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une casserole à fond épais, puis faire revenir l'oignon coupé en lamelle et l'ail des ours. Attention à ne pas faire brûler, ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter les légumes et les pois chiches en conserve (préalablement égouttés et rincés).

Une fois les légumes al dente, ajouter la féculle de maïs petit à petit en mélangeant bien jusqu'à ce que le mélange forme comme une sauce.

Ajouter ensuite le bouillon de légumes aux herbes, le lait d'amande, le jus de citron vert, la préparation curry korma, un peu de sel et de poivre. Mélanger bien, puis laisser cuire à feux doux à couvert, en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, faire cuire la portion de riz.

Ajouter à la préparation la protéine végétale que vous avez choisi et faire cuire le tout.

Goûter pour rectifier l'assaisonnement si besoin puis déguster !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LA TORTILLA AUX POIVRONS

## INGRÉDIENTS 2 / 4

- Lait végétal sans sucre ajouté \*
- 6 à 8 œufs
- 1kg de pommes de terre
- 500/700g de poivrons
- 2 à 3 oignons
- Ail
- Piment
- Paprika
- Sel, poivre
- Huile d'olive

## POUR SERVIR :

- Salade verte
- Vinaigrette

## PRÉPARATION

Commencer par couper les pommes de terre en fines rondelles et les poivrons en petits cubes.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir des lamelles d'oignon.

Ajouter les poivrons et les pommes de terre, saler et poivrer puis ajouter le paprika, l'ail et le piment.

Remuer bien et verser un peu d'eau mélangée à du lait d'avoine pour aider la cuisson, et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres en surveillant régulièrement que rien ne brûle. Rajouter un peu d'eau si besoin et couvrir pour une cuisson plus rapide.

Battre les œufs en omelette.

Verser les œufs sur les pommes de terre et laisser cuire à feu doux, sans mélanger jusqu'à ce que l'œuf se transforme en omelette. Si besoin, retourner la tortilla en cours de cuisson pour faire cuire les deux faces.

Attention cette opération est très délicate : faire glisser la tortilla entière sur une assiette puis couvrir l'assiette avec la poêle (le dessous de la poêle vers le ciel), retournez le tout (assiette + poêle) puis enlevez l'assiette et continuer à faire cuire la tortilla dans la poêle.

Servir et déguster immédiatement la tortilla, accompagnée d'une salade verte.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## EVERY DAY PASTA

### INGRÉDIENTS

- 250g de haché végétal (ou protéine animale)\*
- 150g de pâtes de lentilles corail ou de pois chiches
- 150g de mix de légumes surgelés (juste grillé)
- 150g de sauce tomate (diluée avec un peu d'eau)
- ½ oignon ciselé (ou 2 cas d'oignon surgelé)
- 1 gousse d'ail (ou 1 càc d'ail surgelé)
- 1 cas d'huile d'olive

### PRÉPARATION

Faire bouillir une casserole d'eau salée, et y plonger les pâtes. Les faire cuire le temps indiqué sur le paquet et réserver au chaud.

En parallèle, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'ail et oignon ciselé. Lorsqu'ils ont fondu, y ajouter le haché végétal et faire revenir le tout quelques minutes.

Verser dans le mélange les légumes surgelés et la sauce tomate et faire cuire le tout quelques minutes (plus la sauce cuite, meilleur ce sera, mais quelques minutes peuvent suffire !).

Mélanger la sauce aux pâtes, et servir bien chaud.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Recettes Semaine 2



# Juillet

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 2

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Les tartines à la banane et à purée d'amande

#### DÉJEUNER

- Salad cesar healthy
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- Energy balls protéinées figues et coco
- 1 petite poignée d'amandes

#### DÎNER

- La salade de boulgour aux carottes et houmous d'épinards
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre ou du cacao amer ou de la cannelle

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Bol de yaourt au soja nature avec du granola maison et un fruit frais coupé dedans

#### DÉJEUNER

- Tofu au curry express
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- 1 tranche de melon
- 1 petite poignée d'amandes

#### DÎNER

- Pâtes champignons / "poulet" accompagnées d'une salade verte
- 1 carreau de chocolat noir 85%

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- La tartine au yaourt au soja et fruits

#### DÉJEUNER

- Lasagnes ultra protéinées accompagnées de salade verte
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre ou du cacao amer ou de la cannelle

#### COLLATION

- Energy balls protéinées figues et coco
- 1 petite poignée d'amandes

#### DÎNER

- Le bowl aux carottes et courgettes
- 1 fruit frais

# **JEUDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Le muesli bowl aux fruits

## **DÉJEUNER**

- Salade de pois chiches accompagnée d'un wok de légumes de saison et de seitan grillé
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de myrtilles
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Avocado-toast et son "bacon" caramélisé accompagné d'une salade verte
- 1 fruit frais

# **VENDREDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Porridge express

## **DÉJEUNER**

- Falafels aux haricots blancs accompagnés d'un wok de légumes de saison et d'émincés végétaux grillés
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 1 nectarine
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Porc au caramel accompagné d'un wok de légumes de saison
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# **SAMEDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Les pancakes au cacao

## **DÉJEUNER**

- Gaufres (ou version pancakes) vegan accompagnées d'une salade verte
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre ou du cacao amer ou de la cannelle

## **COLLATION**

- Energy balls protéinées figues et coco
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Pizza fitness accompagnée de salade verte
- 1 fruit frais

# **DIMANCHE**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Les eggs-toast aux herbes

## **DÉJEUNER**

- La tarte salée à la carotte et betterave accompagnée d'une salade verte
- 1 carreau de chocolat noir 85

## **COLLATION**

- 1 tranche de pastèque
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Knepfles accompagnées d'émincés végétaux et d'une salade de crudités de saison
- 1 fruit frais

# Liste de courses semaine 2

## ÉPICES

### Céréales :

- 853g de farine complète
- 190g de flocons d'avoine
- 45g de farine de pois-chiche
- 125g de féculle de maïs
- 1 boite de pâte à lasagnes à l'edamame (ou autre)
- 180g de boulgour
- 200g de pâte de pois chiches
- Pain complet
- Muesli sans sucre ajouté
- Nouilles de riz
- Riz semi-complet
- Riz thaï

### Oléagineux :

- 15 poignées d'amandes et/ou noisettes
- Purée d'oléagineux 60g de Tahin (crème de sésame)

### Conerves et bocaux :

- 700g de purée de tomates
- 200g de sauce tomate nature
- 530g de pois chiches
- 450g de haricots blancs
- 150g d'haricots rouges

### Chocolats :

- Chocolat noir (facultatif)
- Cacao amer (facultatif)

### Autres :

- 2 sachets de levure
- 50g de croûtons aux herbes
- 20g d'oignon frit
- 20cl de vin rouge
- 10 grosses figues séchées
- 60g de graines de courges
- 30g de noix de coco
- 15g de graines de chanvre
- 1 bouillon de légume

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

#### Recettes & collations :

- 2 bananes
- 1 citron vert
- 2 tranches de melon
- 4 petites poignées de myrtilles
- 2 nectarines
- 2 tranches de pastèque

#### Desserts :

- 24 fruits au choix

### Légumes :

- 1,050kg de carotte
- 2kg de légumes de saison au choix
- 700g de champignons de Paris
- 600g de crudités au choix
- 500g de betterave
- 300g de courgette
- 30g de poivron vert
- 100g de tomates cerises
- 1 avocat
- Salades verte
- 2 échalotes
- 1 ail + 1 aillet (ou ail)
- 5 petits oignons
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil
- 1 gingembre

### Surgelés :

- 250g d'oignon ciselé
- 15g d'ail ciselé
- 300g d'épinards

# Liste de courses semaine 2

## RAYON FRAIS

### Protéines animales:

- 4 oeufs

### Protéines végétales:

- 1,550kg de tofu ferme (ou viande blanche)
- 250g de tofu soyeux
- 2 seitans grill (ou viande)
- 2 tempeh (ou viande)
- 200g de petites protéines de soja texturées
- (viande hachée)
- 100g de protéines de soja texturées
- « grosses » (ou viande)

### laiterie :

- 11 yaourts de soja nature (ou normaux)
- 2 litre de lait végétal (ou traditionnel)
- 60g de parmesan ou faux-mage râpé
- 210ml de crème d'amande ou avoine (ou traditionnel)

### Autres :

- 275ml de lait de coco
- 1 pâte brisée

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile de coco
- Huile de sésame
- Huile pimentée (facultatif)

### Épices & Herbes :

- Cannelle
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Gingembre frais ou moulu
- Pâte de curry
- Cumin moulu
- Curcuma
- Ras el Hanout
- Épices mexicaines
- Ail en poudre
- Herbes de Provence
- Thym
- Romarin (facultatif)
- Piment (facultatif)
- Paprika fumé (facultatif)

### Assaisonnements :

- Sel et/ou fleur de sel
- Poivre
- Sauce soja salée / tamari
- Vinaigre de cidre
- Moutarde

### Graines :

- Graines diverses (courges, tournesol, sésame...)
- Graine de chia et/ou lin

### Sucres :

- Sucre (de préférence Rapadura ou roux)
- Sirop d'érable et/ou agave

### Autres :

- Raisin secs
- Bicarbonate de sodium (ou levure)
- Germe de blé (facultatif)
- Levure de bière (facultatif)

# Les petits- Déjeuners





## **LES TARTINES À LA BANANE ET À LA PURÉE D'AMANDE**

### **INGRÉDIENTS**

- Pain complet
- Banane
- Graines de chia
- Purée d'oléagineux sans sucre ajouté (amande, noisette, cacahuète...)

### **PRÉPARATION**

- Couper une portion de pain complet en tranches.
- Tartiner le pain de purée d'amandes complètes.
- Disposer la portion de banane coupée en rondelles sur le pain.
- Ajouter quelques graines de chia si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## LA TARTINE AU YAOURT ET FRUITS

### INGRÉDIENTS

- Pain complet
- Yaourt au soja nature\*
- Fruits de saison de votre choix

### PRÉPARATION

Couper une tranche de pain complet frais ou faire griller une tranche au grille-pain s'il s'agit de pain congelé.  
Tartiner la tranche de pain de yaourt nature.  
Ajouter des fruits frais coupés.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## MUESLI BOWL AUX FRUITS

### INGRÉDIENTS

- 1 yaourt végétal nature\*
- Muesli sans sucre ajouté
- Germes de blé
- Fruits de votre choix
- Amande
- Graines de chia
- Noisette

### PRÉPARATION

Placez dans un bol votre yaourt de soja.

Ajoutez le muesli sans sucre ajouté et vos fruits coupés en morceaux.

Parsemez avec les toppings de votre choix : graines de chia, germe de blé, amandes, noisettes...

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LES PANCAKES AU CACAO

## INGRÉDIENTS

- 160ml de lait végétal nature\*
- 120g de farine complète
- 2 pincées de bicarbonate, levure chimique ou poudre à lever

- 2 cùs de cacao amer en poudre
- Vanille (gousse ou poudre)
- 2 bananes pour servir

## FACULTATIF

- purée d'oléagineux

## PRÉPARATION

Mélanger l'ensemble des ingrédients (sauf la banane) pour obtenir la pâte à pancakes : la farine complète, le lait végétal, la vanille, le cacao amer, la levure.

Les faire cuire dans une poêle en déposant 1 cùs de pâte dans la crêpière.

Couper la banane en rondelles, et former une pile en alternant : pancakes et banane ! Possibilité d'ajouter de la purée d'oléagineux.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LES EGGS -TOAST

## INGRÉDIENTS



- 100g de tofu ferme fumé (ou protéine animale)\*
- 100g de tofu soyeux (ou protéine animale)\*
- 1 portion de pain complet de votre choix
- Fruits de votre choix
- Fromage de saison (chèvre, ricotta, fêta...)
- Graines de lin
- Graines germées
- Herbes de Provence
- Sel
- Huile d'olive pour la cuisson

## PRÉPARATION

Écraser le tofu soyeux avec le tofu fumé.

Faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, des herbes de Provence et du sel.

Faire griller la portion de pain complet.

Dans une assiette, disposer le tofu brouillé sur les tranches de pain puis disposer sur le dessus le fromage frais et quelques graines germées et graines de lin si désiré.

Couper des fruits de saison pour accompagner les toasts : pêche, pomme, banane...

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Déjeuners



# SALADE CÉSAR HEALTHY



## INGRÉDIENTS



- 100g de salade verte (choisissez votre préférée !)
- 100g de crudités (carottes fraîchement râpées, choux blancs ou rouges, radis etc.)
- 100g de tomates cerises
- 50g de croûtons aux herbes
- 20g d'oignon frit
- 15g de fauxmage rapé (ou parmesan)\*
- 150g d'émincés de « poulet » (vegan ou non)\*
- 50g de végétranche (optionnel)\*
- 1 cas d'huile végétale pour la cuisson
- 1 cas de sauce soja sucrée
- 1 cas de vinaigre (de cidre de préférence)

## POUR LA VINAIGRETTE

- 1 cac de moutarde
- 2 cas d'huile d'olive
- 4 cas de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile végétale dans une poêle bien chaude puis y faire sauter l'émincé de poulet. Lorsque celui-ci est bien doré, déglacer et faire caraméliser quelques instants avec la sauce soja sucrée et le vinaigre. Réserver. Couper ensuite les végétranches en petits carrés et les faire revenir quelques instants dans cette poêle chaude pour les rendre croustillants. Réserver.

En parallèle, dresser dans un grand saladier la salade verte, les crudités, les tomates cerises, les croûtons, l'oignon frit et les copeaux de parmesan.

Ajouter lorsqu'ils ont refroidi les émincés de « poulet » et les cubes de végétranche.

Préparer la vinaigrette et arroser la salade au dernier moment.

Déguster !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU AU CURRY EXPRESS ET SES NOUILLES DE RIZ

## INGRÉDIENTS



- 200g de tofu (au curry, fumé ou nature)\*
- 200mL de lait de coco
- 200g d'oignon congelés
- 200g de champignons de paris congelés ou frais
- Huile végétale (env. 10g)
- 1 càs de pâte de curry

## PRÉPARATION

Faire décongeler les oignons dans une casserole et faire évaporer l'eau.

Ajouter ensuite de l'huile de colza et faire bien revenir le tout jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.

Ajouter les champignons de paris et faire revenir jusqu'à ce qu'ils diminuent de moitié.

Ajouter le lait de coco et faire mijoter. Ajouter le tofu en dés.

Faire mijoter quelques minutes le tout, ajouter le curry à sa convenance (en le diluant au préalable dans une petite quantité de sauce) et saler si besoin.

Servir avec du riz Thaï ou des vermicelles de riz

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# LASAGNES ULTRA PROTÉINÉES

## INGRÉDIENTS



- 1 boîte de pâtes à lasagnes à l'edamame (ou autre)
- 3 cas d'oignons ciselés surgelés
- 1 cas d'ail ciselé surgelé
- 1 carotte
- 240g de haché végétal (ou non)\*
- 700g de purée de tomates
- 20cl d'eau
- Huile d'olive
- Basilic
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- 20cl de vin rouge
- 150g de faux-mage (ou fromage)\*

## POUR LA BÉCHAMEL

- 100g de farine
- 100g de margarine végétale\*
- 1L de lait de soja non sucré\*
- Muscade râpée



## PRÉPARATION

Faire revenir l'ail et l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter la carotte coupée en morceaux puis le haché et faire revenir le tout.

Au bout de quelques minutes, ajouter le vin rouge. Laisser cuire jusqu'à évaporation. Ajouter la purée de tomates, l'eau et le basilic.

Saler, poivrer, puis laisser mijoter à feu doux 45 minutes.

Pendant ce temps-là, préparer la béchamel : faire fondre la margarine végétale. Hors du feu, ajouter la farine d'un coup. Remettre sur le feu et remuer avec un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Ajouter le lait peu à peu. Remuer sans cesse, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ensuite, parfumer avec la muscade, saler, poivrer. Laisser cuire environ 5 minutes, à feu très doux, en remuant. Réserver.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Huiler le plat à lasagnes. Poser une fine couche de béchamel puis des feuilles de lasagnes, de la bolognaise, de la béchamel et du faux-mage.

Répéter l'opération environ 3 fois de suite.

Sur la dernière couche de lasagnes, ne mettre que de la béchamel et recouvrir de fromage râpé.

Enfourner pour environ 25 minutes de cuisson.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## SALADE DE POIS CHICHES

### INGRÉDIENTS /

- 1 boîte de pois chiches égouttés (450g)
- 1 cas de moutarde (env. 10g)
- 2 cas de vinaigre de cidre (env. 15g)
- 2 cas d'huile d'olive (env. 20g)

- 1 échalote émincée (env. 10g)
- Noix de muscade
- Cannelle
- Sel, poivre

### FACULTATIF

- 30g de poivron vert ou poivron salade haché très fin

### PRÉPARATION

Préparer la vinaigrette en mettant dans un saladier la moutarde et le vinaigre. Mélanger.

Ajouter ensuite sel, poivre, muscade râpée (quantité selon les goûts), poivron vert et huile d'olive, puis homogénéiser.

Ajouter enfin les pois chiches. Réserver au frais avant de servir et mélanger à la dernière minute.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# FALAFEL DE HARICOTS BLANCS

## INGRÉDIENTS



- 300g de haricots blancs en boîte
- 1 oignon
- Une gousse d'ail
- Coriandre fraîche
- Cumin
- Persil
- 1 càs d'eau
- 1 càs d'huile d'olive pour la cuisson
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Rincer les haricots blancs s'il s'agit d'une conserve et les mixer quelques instants au robot.

Ajouter un petit oignon coupé en lamelles, une gousse d'ail, du persil, de la coriandre, du cumin, 1 pincée de sel et de poivre, 1 càs d'eau, 1 càs d'huile d'olive puis mixer à nouveau jusqu'à ce que l'ensemble forme une pâte.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Façonner des boulettes à la main ou à l'aide d'une cuillère à soupe et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Enfourner pour 30min environ.

Accompagner les falafels de tofu, tempeh, émincés végétaux ou seitan et de légumes, dans un bowl ou une salade par exemple.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# GAUFRES SALÉES VEGAN

## INGRÉDIENTS



Pour la pâte à gaufres :

- 200ml de lait végétal sans sucre ajouté\*
- 100g de féculle de maïs
- 100g de farine complète
- 1 sachet de levure chimique ou poudre à lever
- 1 càs d'huile végétale neutre
- Ail en poudre
- Épices de votre choix
- Herbes aromatiques de votre choix

## POUR SERVIR :

- Salade verte
- Légumes de saison (poivrons, courgettes, oignons, épinards, aubergines, tomates...)

## PRÉPARATION

Une heure à l'avance, préparer la pâte. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Si la pâte est trop épaisse, ajouter quelques cuillères à soupe de lait végétal.

Laisser reposer la pâte 1h environ.

Préparer la garniture en faisant par exemple cuire des légumes. Il est aussi possible d'accompagner les gaufres de guacamole fait maison et de les déguster comme un club sandwich.

Faire cuire les gaufres dans un gaufrier. Accompagner le tout d'une salade verte.

Sans gaufrier, cette recette fonctionne également sous forme de pancakes salés.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# LA TARTE SALÉE À LA CAROTTE ET BETTERAVE

## INGRÉDIENTS (Pour 1 tarte)

- 150g de farine complète
- 75g de farine de pois chiche
- 25g de féculle de maïs
- 60g de tahin (crème de sésame)
- 100ml d'eau

## POUR LA GARNITURE :

- 2 œufs
- 100ml de lait d'amande sans sucre ajouté\*
- 100/150g de tofu fumé (ou protéine animale)\*
- 500g de betterave
- 500g de carottes
- 1 à 2 oignons
- 1 cès de sauce soja salée ou sauce tamari
- Ail en poudre
- Ras El Hanout
- Sel, poivre
- Huile d'olive pour la cuisson
- 1 salade verte pour servir

## FACULTATIF

- Noix

## PRÉPARATION

Commencer par préparer la pâte brisée :

Mélanger tous les ingrédients de la pâte à la main, dans un saladier. La pâte doit être encore légèrement friable, mais elle doit s'amalgamer facilement ; si ce n'est pas le cas, ajouter une ou deux cès d'eau.

Former une boule de pâte et la laisser reposer au frigo pendant une heure environ.

Ensuite, la déposer sur un plan de travail ou sur une feuille de papier cuisson fariné, puis étaler la pâte au rouleau.

Garnir un moule à tarte avec la pâte sur le papier cuisson et piquer la pâte à la fourchette.

Préparer la garniture :

Laver et éplucher les carottes et les betteraves crues. Les couper en fines rondelles.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon émincé. Incorporer ensuite les rondelles de carottes et de betteraves, puis le tofu fumé, et faire légèrement braiser jusqu'à ce que les légumes soient al dente.

Verser ensuite dans la poêle la sauce soja, puis assaisonner avec de l'ail, du sel, du poivre, et du ras el hanout.

Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes caramélisent un petit peu.

Déglacer avec un peu d'eau et laisser cuire encore quelques minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Battre les œufs et les mélanger avec le lait d'amande sans sucre ajouté.

Déposer les légumes sur le fond de tarte, puis verser l'appareil et parsemer de quelques noix concassées si désiré. S'il reste de la pâte, « quadriller » ou décorer la tarte.

Couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner pendant environ 35/40 minutes.

Servir accompagné d'une salade verte.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Collations





## ENERGY BALLS PROTÉINÉES FIGUES ET COCO

**INGRÉDIENTS** (Pour une douzaine de boules)

- 10 grosses figues
- Zestes d'un citron vert
- 20g de flocons d'avoine
- 60g de graines de courges
- 20g d'amandes entières
- 30g noix de coco râpée
- 1 càs de graines de chanvre

### PRÉPARATION

Commencer par faire bouillir les figues dans 50ml d'eau, jusqu'à absorption du liquide.

Couper les figues en morceaux. Les déposer dans un mixer, avec les zestes du citron vert, les flocons d'avoine, les amandes, la moitié des graines de courges, et la cuillère de graines de chanvre. Mixer le tout. Ajouter le reste des graines de courges et mixer rapidement de façon à ce que les graines restent presque entières. Former des petites boules, et les rouler entièrement dans la noix de coco. C'est prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Dîners





# SALADE DE BOULGOUR

## AUX CAROTTES, HOUMOUS & ÉPINARDS

### INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu fumé\*
- 2 cts de yaourt au soja nature\*
- 180g de boulgour
- 300g de carottes
- 300g d'épinards
- 2 cts de pois chiche
- Ail
- Huile d'olive
- Citron
- Coriandre
- Cumin
- Graines de lin
- Persil
- Poivre
- Sel

### PRÉPARATION

Faire cuire votre portion de boulgour dans une casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, faire cuire dans une autre casserole les épinards frais ou surgelés.

Éplucher les carottes et râpez-les à l'aide d'un robot.

Placer dans un saladier les épinards cuits et ajouter 2 cts de pois chiche, 2 cts de yaourt de soja nature, de l'ail frais ou en poudre, un peu de jus de citron, du sel, du poivre et du cumin.

Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture homogène.

Dans un grand saladier, mélanger le boulgour cuit et égoutté, les carottes râpées et le tofu fumé coupé en morceaux.

Mélanger le tout et ajoutez 2 cts d'huile d'olive, 1 cts de jus de citron, du sel et de la coriandre.

Placer votre salade dans une assiette et ajouter sur le dessus le houmous d'épinard ainsi que quelques graines de lin si désiré. Si vous avez le temps, placer votre salade au frigo afin que tous les ingrédients puissent refroidir avant de la déguster.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## PÂTES CHAMPIGNONS / “POULET”

### INGRÉDIENTS



- 1 barquette de 250g environ de champignons frais
- 150g d'émincés de soja « façon poulet »\*
- Persil frais
- 1 cac d'ail
- Sel, poivre
- 1 cas d'huile d'olive
- 15cl de crème soja fluide\*
- 150-200g pâtes de pois chiches

### PRÉPARATION

Nettoyer et couper les champignons en tranches si besoin.

Faire revenir dans l'huile le mélange de champignons et d'ail. Une fois dorés, ajouter les émincés de soja. En fin de cuisson, saler et poivrer. Rajouter environ 15cl de crème soja diluée avec 15cl d'eau. Faire cuire à petit feu le mélange quelques minutes, puis réserver.

Une fois la cuisson terminée, ajouter le persil au préalablement haché.

Faire cuire les pâtes, et servir avec le mélange champignons / poulet. Servir.

Ajouter enfin les pois chiches. Réserver au frais avant de servir et mélanger à la dernière minute.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# BOWL AUX CAROTTES ET COURGETTES



## INGRÉDIENTS



- 200/250g de tofu\*
- 300g de carottes
- 300g de courgettes
- Ail
- Huile d'olive
- Oignon
- Poivre
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Épices de votre choix
- Herbes aromatiques de votre choix
- Riz semi-complet ou complet

## PRÉPARATION

Faire cuire votre portion habituelle de riz complet ou semi-complet. Attention, la cuisson du riz peut-être très longue selon les variétés.

Pendant ce temps, éplucher les carottes et coupez-les en fines lamelles.

Couper également l'oignon en fines lamelles et le placer dans un wok avec 2 cùs d'huile d'olive. Faire dorer l'oignon puis ajouter les carottes et mélanger régulièrement. Il est possible d'ajouter un peu d'eau/huile si besoin pour éviter que cela n'accroche.

Couper les courgettes en fines lamelles et les ajouter aux carottes.

Enfin couper le tofu ou la protéine végétale de votre choix et l'ajouter également à votre wok et faire cuire le tout en mélangeant régulièrement.

Une fois le riz cuit, l'égoutter et l'ajouter au wok, puis bien mélanger.

Ajouter également 2 cùs de sauce soja salée, de l'ail, du poivre et les épices et herbes aromatiques de votre choix (curry, menthe...).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# BACON CARAMÉLISÉ

## INGRÉDIENTS (Pour 1 saladier)

- 1 bloc de tofu très ferme fumé de préférence (env. 250g) (ou protéine animale)\*
- 4 càs de sauce soja ou tamari (env. 50g)
- 2 càs de sirop d'érable (env. 25g)

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220°.

Couper le tofu en tranches et le faire mariner dans la sauce soja, le sirop d'érable pendant 15min. Etaler ensuite les tranches sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Réservoir la marinade restante. Faire cuire 25-30min, en retournant le tofu à mi-cuisson et en l'arrosoant de la marinade restante.

Le tofu ne sera pas croustillant dès sa sortie du four mais le deviendra en refroidissant.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# « PORC » AU CARAMEL

## ET SON RIZ THAÏ

### INGRÉDIENTS



- 100g de protéines de soja texturées « grosses » (ou protéines animales)\*
- 4 càs (env. 15g) de sauce soja moins salée pour la marinade et 4 càs (env. 30g) pour la sauce.
- 1 bouillon de légumes
- 6 càs de sirop d'agave (env. 70g)
- 1 filet d'huile végétale (env. 10g)
- 1 oignon émincé
- 1 verre de riz thaï

### PRÉPARATION

Mettre au préalable les protéines de soja dans un saladier, y ajouter les 4 cas de sauce soja et les recouvrir du bouillon de légumes. Laisser mariner 30min minimum.

En parallèle, préparer la sauce en mettant dans un bol les 4 cas de sauce soja restante ainsi que les 6 cas de sirop d'agave, bien mélanger.

Faire cuire en attendant le riz thaï.

Dans une poêle, faire fondre l'oignon dans un fond d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants, réserver.

Ajouter ensuite dans la poêle les protéines égouttées et bien faire dorer à feux plus fort. Lorsque les protéines sont bien grillées, y ajouter le sirop préparé et faire réduire afin d'obtenir de beaux morceaux caramélisés.

Réserver.

Égoutter le riz et y mettre si besoin une cac d'huile pour qu'il ne colle pas.

Servir les protéines caramélisées avec le riz thaï.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PIZZA FITNESS

## INGRÉDIENTS



- 200-250g de farine (selon que votre moule soit petit ou grand)
- ½ Sachet de levure chimique
- 100g de lait de soja\*
- 50g d'huile végétale (un filet)
- 250g de champignons de Paris frais
- 200g de sauce tomate nature
- 100g de jambon de seitan (ou protéine animale)\*
- 80g de crème de soja\*
- Persil frais
- Ail frais ou surgelé
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante de préférence.

Mélanger dans un saladier farine, levure, sel et poivre. Y faire un puit et y verser progressivement le mélange lait / huile jusqu'à obtention d'une pâte homogène et souple. Réserver.

Nettoyer les champignons de Paris et les couper en 4 (ou plus s'ils sont gros). Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer. Réserver.

Couper le jambon de seitan en petits cubes.

Étaler la pâte dans un plat à tarte rond au préalablement huilé avec les mains. Y étaler la sauce tomate, puis y disperser dessus les champignons et le jambon coupé. Arroser avec la sauce soja, puis garnir d'ail frais et de persil haché.

Enfourner la pizza environ 25min.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# KNEPFLES

## PÂTES ALSACIENNES

### INGRÉDIENTS

- 133g de farine complète
- 66ml d'eau
- 1 œuf
- Sel, poivre
- Huile d'olive pour la cuisson
- Pour servir :
  - Légumes
  - Protéine végétale (ou protéine animale) en accompagnement\*

### PRÉPARATION

Dans un saladier, déposer la farine complète, une pincée de sel et l'œuf. Mélanger à l'aide d'un fouet et ajouter progressivement 66ml d'eau. La pâte doit être épaisse, légèrement coulante.

Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole.

Lorsque l'eau bout, placer la pâte sur une planche à découper et la placer sur le bord de la casserole. À l'aide d'une cuillère à café, découper des petits morceaux de pâtes et les faire glisser dans l'eau bouillante.

Lorsque les knepfles remontent à la surface, ils sont cuits. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les placer dans une passoire. Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire griller les knepfles.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Recettes Semaine 3



# Juillet

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 3

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- L'açaï bowl

#### DÉJEUNER

- Salade protéinées aux 3 légumineuses accompagnée d'un wok de légumes de saison
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- Pudding de chia

#### DÎNER

- Les roulés aux aubergines et herbes de Provence accompagnés de tartines de pain complet, moutarde et lamelles de tofu fumé
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre, du cacao amer ou de la cannelle

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Tartines de pain facile aux graines et noix + purée d'oléagineux et une banane en rondelle dessus
- 1 verre de lait végétal

#### DÉJEUNER

- Gaspacho aux courgettes accompagné d'un avocado-toast et de tofu brouillé
- 1 carreau de chocolat noir 85%

#### COLLATION

- 1 pêche
- 1 petite poignée de noisettes

#### DÎNER

- Pâtes bolognaise accompagnées d'une salade verte
- 1 fruit frais

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Le porridge au chocolat

#### DÉJEUNER

- Tofu sauté au brocoli
- 1 fruit frais

#### COLLATION

- Pudding de chia

#### DÎNER

- Salade d'aubergines grillées accompagnée de pain facile aux graines et noix
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre, du cacao amer ou de la cannelle

# JEUDI

## PETIT DÉJEUNER

- Tartines de pain facile aux graines et noix
  - + confiture sans sucre ajouté
  - 1 yaourt végétal nature
- + 1 petite poignée de noisettes dedans

## DÉJEUNER

- Salade de pâtes aux pois chiches accompagnée de seitan grillé
  - 1 fruit frais

## COLLATION

- 1 pomme
- 1 petite poignée de noisettes

## DÎNER

- Salade protéinées aux 3 légumineuses accompagnée d'un wok de légumes de saison
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# VENDREDI

## PETIT DÉJEUNER

- Le muesli bowl aux fruits

## DÉJEUNER

- Les tartines de tomates, tofu soyeux et basilic accompagnées d'une salade verte et d'émincés végétaux grillés
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## COLLATION

- 1 poire
- 1 petite poignée de noisettes

## DÎNER

- Pâtes carbonara express accompagnées d'une salade de laitue et tomates cerises
  - 1 fruit frais

# SAMEDI

## PETIT DÉJEUNER

- Tartines de pain facile aux graines et noix
  - + compote tartinée dessus et purée d'oléagineux
  - Les pancakes fourrés aux pommes

## DÉJEUNER

- Brochettes au sésame et citron vert accompagnées de légumes rôtis au four et de pain facile aux graines et noix
  - 1 fruit frais

## COLLATION

- Pudding de chia

## DÎNER

- Burger vegan accompagné d'une salade verte
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre, du cacao amer ou de la cannelle

# DIMANCHE

## PETIT DÉJEUNER

- Les pancakes fourrés aux pommes

## DÉJEUNER

- La tarte salée aux légumes accompagnée d'une salade verte
  - 1 fruit frais

## COLLATION

- 2 prunes
- 1 petite poignée de noisettes

## DÎNER

- Chli sin carne
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# Liste de courses semaine 3

## ÉPICERIE

### Céréales :

- 210g de farine semi complète T80
- 150g de farine blanche T65
- 240g de flocons d'avoine
- Muesli
- 240g de riz semi complet
- 200g de pâtes complètes
- 300g de pâtes de lentilles corail ou pois chiches
- 2 pains à burger ou ciabatta

### Oléagineux :

- 8 poignées d'amandes et/ou noisettes
- Purée d'oléagineux sans sucre ajouté
- 50g de noix
- Amandes effilées
- 1 poignée de pignons de pin ou noix

### Chocolats :

- Chocolat noir 85%
- Cacao amer

### Conserveries et bocaux :

- 350g de pois chiches
- 150g d'haricots blancs
- 400g d'haricots rouges
- Sauce tomate sans sucre ajouté ou fromage frais à tartiner
- 350g de coulis de tomate ou de sauce tomate
- 300g de tomates pelées en dés
- 80g de maïs
- 1 paquet de tortilla de maïs

### Autres :

- Açaï en poudre
- 30g de noix de coco râpée
- 1 sachet de levure sèche boulangère
- 1 sachet de levure chimique
- 400g de compote de fraise (ou pomme fraise)
- 2 compotes sans sucre ajouté
- 90g de graines de chia
- 2 bouillons de légumes
- Olives noires

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

- 10 fruits de votre choix (voir tableau de saison)
- 7 bananes
- 1 citron jaune
- 2 citrons verts
- 300g de fraises ou autre fruits rouges
- 3 pommes
- 2 pêches
- 2 poires

### Légumes :

- 1,5kg de légumes de saison au choix pour réaliser un wok et à rôtir au four
- 500g de légumes de saison au choix pour la tarte salée
- 500g de courgette
- 300g de brocoli
- 250g de tomates cerises
- 3 tomates
- 1,1kg d'aubergines
- 4 salades vertes
- 150g de concombre
- 2 avocats
- 1 branche de céleri
- 1 petit poivron rouge
- 1 échalote
- 3 petits oignons
- 1 ail
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil
- Basilic
- Gingembre frais

### Surgelés :

- 1,100kg de fruits rouges congelés
- Oignon ciselé

# Liste de courses semaine 3

## RAYON FRAIS

### Protéines animales :

- 4 œufs

### Protéines végétales :

- 150g de tofu ferme
- 400g de tofu fumé ou à l'asiatique
- 100g de tofu pesto, aux herbes ou nature
- 350g de tofu soyeux
- 3 seitan grill
- 200g d'émincés végétaux
- 70g de petites protéines de soja texturées
- 100g de jambon fumé vegan + 100g (optionnel)

### laiterie :

- 13 yaourts au soja nature
- 1l de lait végétal sans sucre ajouté et enrichi en calcium (amande, soja, avoine)
- 20cl de crème végétale

### Autres :

- 60ml de lait de coco
- 1 pâte brisée

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile de tournesol

### Épices & Herbes :

- Cannelle
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Curcuma
- Piment en flocons
- Herbes de Provence
- Ail en poudre
- Muscade
- Cumin
- Coriandre moulue
- Paprika doux
- Paprika fumé

### Assaisonnements :

- Sel fin
- Poivre
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre de xérès
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Sauce nuoc nam
- Moutarde sans sucre ajouté
- Sauce barbecue

### Graines :

- Graines diverses (courges, tournesol, pavot, sésame)

### Sucres :

- Sirop d'agave ou sirop d'érable

# Les petits- Déjeuners





# L'AÇAÏ BOWL

## INGRÉDIENTS



- 2 yaourts au soja nature\*
- 2 bananes (congelées ou fraîches)
- 2 càs d'açaï en poudre
- Graines de chia
- Quelques gouttes de jus de citron

## TOPPING (Au choix)

- Fruits rouges congelés
- Noix de coco râpée
- Graines de chia / oléagineux

## PRÉPARATION

Placer dans le bol d'un blender la banane, le yaourt au soja nature, la poudre d'açaï et quelques gouttes de jus de citron.

Mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Placer la préparation dans un bol et ajouter les toppings.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# PAIN FACILE AUX GRAINES & NOIX



## INGRÉDIENTS

- 150 g de farine semi-complète T80
- 150 g de farine blanche T65 (ou directement 300 g de farine T65)
- 85 g de flocons d'avoine
- 5 càs de graines (courges, lin, tournesol, pavot, sésame...)
- Graines pour la déco
- 1 càc de levure boulangère sèche
- 1 grosse càc de sel
- 360 ml d'eau tiède

## FACULTATIF

- 50 g de noix concassées

## PRÉPARATION

Dans un petit bol, verser la levure et un peu de l'eau tiède prévue pour la recette, remuer avec une cuillère en bois et laisser reposer 5 minutes.

Dans un robot pâtissier, ou à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère, mélanger rapidement les farines, les flocons d'avoine et les graines (les noix concassées). Ajouter la levure, l'eau et mélanger 2/3 min. Ajouter le sel, et mélanger, au total compter environ 5 minutes de pétrin (ou fouet, cuillère). La pâte doit rester assez liquide. La laisser reposer 12 heures dans un saladier, couvert d'un torchon, à l'abri des courants d'air, et idéalement dans une pièce entre 20/25°.

Après le repos, préchauffer le four à 230°. Y déposer le moule à cake vide. Quand le four commence à bien chauffer, retirer le moule (attention c'est chaud !). Graisser les parois avec un peu d'huile ou de margarine, sans toucher le moule brûlant. Verser la pâte à pain dedans, saupoudrer de graines. Dans le four, ajouter un petit ramequin rempli d'eau, cela humidifie le pain pendant la cuisson, et enfourner le pain pour 40 minutes environ. Laisser le pain refroidir avant de le couper. Bonne dégustation !

N.B : Pour un pain avec un indice glycémique plus faible, utiliser 200 g de farine semi-complète et 100 g de farine blanche !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## LE PORRIDGE AU CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS



- 150/170ml de lait végétal sans sucre ajouté\*
- 140/160g de flocons d'avoine
- 1 cùs de cacao amer sans sucre en poudre
- Amande/noisette/purée d'oléagineux
- Fruits de saison de votre choix

### PRÉPARATION

Mélanger des flocons d'avoine avec le lait végétal et le cacao dans une casserole. Faire gonfler les flocons d'avoine et retirer du feu quand c'est encore un peu liquide. Placer au frigo pour la nuit et ajouter les fruits le lendemain. Ajouter des noisettes et amandes concassées ou encore de la purée d'oléagineux si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## CONFITURE SANS SUCRE AJOUTÉS

### INGRÉDIENTS



- 400 g de compote de fraise (ou pomme fraise)
- 1 barquette de fraises ou autres fruits rouges (env. 300g)
- 4 cas de graines de chia

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez les graines de chia avec la compote de fraise. En parallèle, coupez grossièrement les fraises et les mettre dans une casserole. Ajouter le mélange compote graines de chia et faire cuire quelques minutes en remuant régulièrement jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture. Laisser refroidir et déguster.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# ***LES PANCAKES FOURRÉS AUX POMMES***

## **INGRÉDIENTS**

- 80ml de lait végétal sans sucre ajouté\*
- 60g de farine complète
- ¼ de sachet de levure chimique ou poudre à lever
- 100g de pomme
- Amandes effilées
- Huile de tournesol pour la cuisson

## **POUR SERVIR**

- Fruits rouges congelés
- Yaourt au soja nature\*

## **PRÉPARATION**

Mélanger la farine complète avec le lait végétal, ¼ de sachet de levure chimique ou poudre à lever et 50g de pommes coupées en petits morceaux.

Faire cuire les pancakes dans une poêle bien chaude légèrement huilée.

Dans une autre poêle légèrement huilée également, faire revenir 50g de pommes coupées en fines lamelles avec des amandes effilées si désiré. Ajouter un peu d'eau si besoin pour éviter que cela n'accroche.

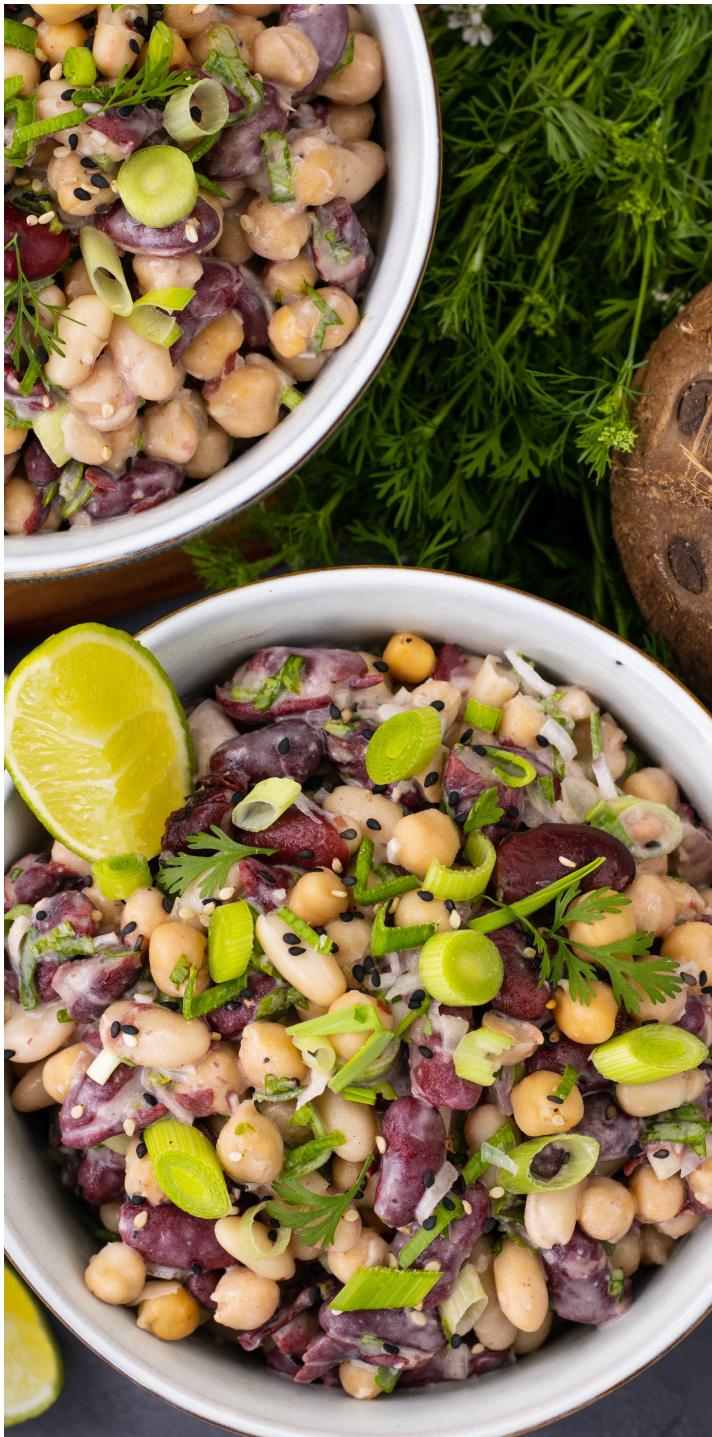
Dans une assiette, disposer les pancakes, les lamelles de pommes et les fruits rouges. Ajouter du yaourt au soja au milieu de l'assiette, si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Déjeuners





# SALADE PROTÉINÉE AUX 3 LÉGUMINEUSES

## INGRÉDIENTS

- Environ 150 g de pois chiches cuits
- Environ 150g de haricots blancs cuits
- Environ 150g de haricots rouges cuits
- 1 échalote
- 1 aillet (jeune pousse d'ail) ou une petite gousse d'ail pilée (ou surgelée)
- 1cm de gingembre frais ou 1 càc de gingembre moulu
- 1 botte de coriandre fraîche ou 50g de coriandre surgelée

## FACULTATIF

- graines de sésame

## SAUCE

- Le jus d'un demi-citron vert zeste pour servir
- 4 càs de lait de coco
- 3 càs d'huile riche en oméga 3 (lin, chanvre, noix, colza...) ou d'olive
- 2 càs d'eau
- 1 càc de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Rincer et égoutter toutes les légumineuses. Les mettre dans un saladier. Émincer le gingembre, la coriandre (en garder un peu pour le service) et l'aillet (ou l'ail). Les ajouter dans le saladier. Remuer et réserver.

Dans un petit bol, préparer la sauce : mettre le lait de coco, l'eau, l'huile et le vinaigre. Presser le demi-citron.

Saler, poivrer. Bien mélanger à la cuillère ou spatule. Verser la sauce obtenue sur les légumineuses, remuer délicatement. C'est prêt !

Servir avec de la coriandre et du zeste de citron vert par-dessus (et des graines de sésame).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## GASPACHO AUX COURGETTES

### INGRÉDIENTS

- 3 courgettes (environ 500g)
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de vinaigre de xérès (ou autre vinaigre)
- 2 càs d'huile d'olive ou autre

- 1 tranche de pain (pain de mie ou autre) ou 40g de chapelure
- Une poignée de feuilles de basilic frais ou surgelé
- Sel, poivre

### FACULTATIF

- Graines (tournesol, pignons de pin...)

### PRÉPARATION

Découper les courgettes (non épluchées) en grosses rondelles, les faire cuire 6 à 8min puissance maximale au micro-ondes, avec la gousse d'ail coupée en deux, le tout dans un plat avec couvercle.

Après cuisson, verser sur les courgettes l'huile, le vinaigre, le pain coupé grossièrement et le basilic. Mélanger et laisser refroidir au moins 1 heure. Ensuite, saler, poivrer et mixer le tout au blender ou mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si le gazpacho est trop épais, ajouter un peu d'eau. C'est prêt !

À servir froid, avec des feuilles de basilic et des graines sur le dessus.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU SAUTÉ AU BROCOLI

## INGRÉDIENTS



- 120g de riz semi-complet
  - Un bouquet de brocoli, soit 250/300g
  - 200g de tofu fumé ou à l'asiatique\*
  - ½ Oignon
- Facultatif : graines de sésame

## POUR LA SAUCE :

- 1,5 cm de gingembre frais
- 2 càs de sauce soja
- 3 càs d'eau
- 1 càc de sirop d'agave ou sirop d'étable

## POUR LE CONDIMENT :

- 4 gousses d'ail
- 4 càs de jus de citron vert
- 4 càs de sauce nuoc nam\*
- Piment frais ou en flocons

\*Il est possible de remplacer la sauce nuoc mam par un mélange de 3 càs de sauce soja et 1 càs de vinaigre de riz.

## PRÉPARATION

Cuire le riz selon les instructions du paquet et réserver.

Émincer l'oignon, détailler le brocoli lavé en petits bouquets. Couper le tofu en cubes.

Cuire les fleurettes de brocoli 4min dans de l'eau bouillante. Cela doit rester croquant. Si possible, transvaser dans de l'eau très froide pour stopper la cuisson. Réserver.

Pendant ce temps, préparer le condiment : piler les gousses d'ail avec le piment (doser le piment selon les goûts). Ajouter le jus de citron vert, la sauce nuoc mam\* et une pincée de sel. Déposer le tout dans un petit bol et réserver pour le repas.

Préparer la sauce : Râper le gingembre, et mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol. Réserver.

Faire chauffer une poêle à feu fort et y ajouter de l'huile. Une fois bien chaude, y ajouter le tofu et le faire saisir sur toutes ses faces (pour cela, ne pas trop remuer pour que le tofu puisse griller). Une fois les cubes de tofu bien saisis, les retirer et réserver.

Faire revenir les oignons dans la même poêle, ajouter les fleurettes de brocoli après une minute, et les faire sauter 2-3min. Verser la sauce, ajouter le tofu, poivrer, et saler si désiré (car la sauce soja est déjà riche en sodium). Bien remuer. Retirer du feu quand la sauce commence à réduire. C'est prêt !

Saupoudrer de graines de sésame, et servir avec le riz. Déposer le condiment à l'ail à côté, pour y tremper le brocoli notamment.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# SALADE DE PÂTES AUX POIS CHICHES

## INGRÉDIENTS



- 200g de pâtes complètes (au blé ou aux légumineuses)
- 200g de pois chiches en boîte
- Environ 200/300g de légumes frais :
  - Ici 100/150g de tomates rondes ou cerises
  - Et 100/150g de concombre (ou avocat, carotte râpée, poivron, radis, betterave cuite, maïs...)

## POUR LA VINAIGRETTE :

- 3 càs d'huile d'olive ou colza ou autre
- 2 càs de vinaigre de son choix (balsamique, xérès ou de cidre...) ou de jus de citron jaune.
- 1 càc de moutarde
- Une botte d'herbes fraîches ciselées, ici persil (ou ciboulette, basilic, thym...)
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- 1 échalote ciselée
- Une poignée de graines (tournesol, chia, lin, courge...)

## PRÉPARATION

Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Laisser refroidir.

Égoutter les pois chiches. Couper les tomates cerises en deux. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, enlever les pépins à l'aide d'une petite cuillère, puis le couper en rondelles ou en petits cubes.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Réserver.

Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un petit pot hermétique (et l'échalote ciselée). La verser sur la salade de pâtes, remuer, c'est prêt ! Ajouter des graines si désirées.

Se garde 3-4 jours au réfrigérateur (de préférence sans la sauce pour une meilleure conservation).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## LES TARTINES DE TOMATES, TOFU SOYEUX ET BASILIC

### INGRÉDIENTS

- 200/400g de tofu soyeux\*
- Tomates
- Tranches de pain complet
- 1 gousse d'ail
- Basilic
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

Placer dans un bol le tofu soyeux, le basilic, l'ail frais pressé, le sel et le poivre et mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Tartiner les tranches de pain complet avec cette préparation.

Couper vos tomates en fines tranches et les répartir sur votre pain. Ajouter un peu de sel sur le dessus et quelques graines de sésame et graines germées si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## BROCHETTES AU SÉSAME ET CITRON VERT

### INGRÉDIENTS



- 300g de seitan en filet (ou protéine animale)\*
- 40g de sauce soja (de préférence moins salée)
- 40g de sirop d'agave
- 10g de jus de citron vert (env. 2 cas)
- 10g d'eau (env. 2 cas)
- 15g de graines de sésame
- 5g d'huile végétale (env. 5g)
- 1 cas rase de farine

### PRÉPARATION

Dans un saladier, préparer la marinade en mélangeant la sauce soja, le sirop d'agave, le jus de citron vert et l'eau. Y faire mariner le seitan préalablement coupé en gros morceaux le plus longtemps possible.

En parallèle, faire dorer dans une poêle les graines de sésame sans les brûler et les ajouter à la marinade.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les morceaux de seitan sans verser la sauce. Réserver.

Verser le reste de sauce dans la poêle chaude et ajouter la cuillère de farine. Mélanger jusqu'à ce que la sauce devienne plus épaisse.

Former les brochettes en enfiler les morceaux de seitan sur des pics en bois puis les tremper dans la sauce.

À consommer immédiatement !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## TARTE SALÉE AUX LÉGUMES

### INGRÉDIENTS



- 1 pâte brisée
- 4 oeufs
- 500/600g de légumes de saison
- 2 càs environ de lait végétal sans sucre ajouté \*
- Épices de votre choix
- Salade verte

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°.

Faire précuire les légumes de saison de votre choix : brocoli, chou-fleur, courgette...

Dans un saladier, mélanger à la fourchette les œufs avec les épices de votre choix (ail, sel, curry, cumin, gingembre, persil, coriandre, ciboulette...) et un peu de lait.

Placer la pâte dans un plat à tarte, ajouter les légumes et vos œufs battus.

Enfournez 40min environ à 180°.

Servir accompagné d'une salade verte environ 1 quart de tarte par personne.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Collations





## PUDDING DE CHIA

### INGRÉDIENTS



- 1 cès bombée de graines de chia
- 8cl de lait végétal\*
- 1 càc de noix de coco râpée
- ½ Banane bien mûre
- Sirop d'érable
- Cannelle (optionnel)

### PRÉPARATION

Fouetter les graines de chia avec le lait végétal et la noix de coco râpée dans un bol.  
Laisser reposer 20min et fouetter à nouveau. Couper la banane en tranches fines et les disposer sur le pudding de chia.  
Verser un filet de sirop d'érable et saupoudrer de cannelle avant de réserver au frais. Consommer rapidement avec des fruits rouges.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Dîners



# LES ROULÉS AUX AUBERGINES ET HERBES DE PROVENCE



## INGRÉDIENTS



- 500/600g d'aubergines
- Sauce tomate sans sucre ajouté ou fromage frais à tartiner
- Herbes de Provence
- Ail en poudre
- Sel, poivre
- 2 cùs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 degrés.

Laver les aubergines et les couper en tranches très fines dans la longueur. Plus les tranches seront fines et plus il sera facile de les rouler ensuite.

Disposer ces tranches côté à côté sur une grille du four recouverte de papier sulfurisé.

Placer 2 cùs d'huile d'olive dans un petit bol et badigeonner les aubergines à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Saupoudrer les tranches de sel, poivre, ail en poudre et herbes de Provence.

Enfourner de 10 à 20 minutes (selon l'épaisseur des tranches). Vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau.

Une fois cuites, laisser les aubergines refroidir puis les tartiner de fromage frais ou de sauce tomate nature dans toute leur longueur.

Les rouler ensuite sur elles-mêmes de façon assez resserrée en commençant par le côté le plus étroit pour finir par le côté le plus large.

Les disposer sur un plateau ou une assiette. Utiliser des petits pics pour les maintenir roulées si besoin.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PÂTES BOLOGNAISES

## INGRÉDIENTS



- 150g de pâtes de lentilles corail ou pois chiches
- 350g ou 1 grand pot de coulis de tomate (ou sauce tomate cuisinée pour les pressés).
- 20g de protéines texturées de soja déshydratées (ou haché)\*
- 1 càs d'oignon ciselé (congelé pour les pressés aussi)
- 1 càc d'ail ciselé
- 1 cube de bouillon végétal
- 50ml d'eau
- 20ml d'huile d'olive
- Sel poivre
- Persil

## FACULTATIF

- 100g de tranches de jambon fumé vegan\*

## PRÉPARATION

Minimum 2h avant la préparation, réhydrater les protéines de soja texturées dans un bouillon végétal en les recouvrant de liquide.

Puis les égoutter au moment de la préparation.

Faire ensuite revenir l'oignon et l'échalote dans une poêle chaude avec l'huile d'olive.

Ajouter les protéines et jambon fumé coupé en cubes, et les faire revenir jusqu'à coloration.

Ajouter la sauce tomate et l'eau et faire cuire 10min la sauce ou jusqu'à 30min le coulis jusqu'à réduction de la sauce tomate.

En parallèle, faire cuire les pâtes et les égoutter. Les servir avec la sauce, et ajouter un peu de persil haché au moment de servir.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# SALADE D'AUBERGINES GRILLÉES

## INGRÉDIENTS



- 2 grosses aubergines (environ 500g)
- 100g de tofu pesto, aux herbes ou nature (ou protéine animale)\*
- 1 oignon, rouge de préférence
- 1 gousse d'ail coupée en deux
- 2 càs d'olives noires
- 2 tiges de basilic + pour servir
- Environ 20g d'huile d'olive

## FACULTATIF

- Une poignée de pignons de pin ou de noix
- 1 càs de vinaigre balsamique ou crème de balsamique

## PRÉPARATION

À l'aide d'un blender ou mixeur, mixer l'oignon, l'ail, le basilic, le sel et le poivre, environ 30-40 secondes.

Ajouter ensuite le tofu coupé grossièrement et mixer rapidement (ou plus longtemps pour une texture plus fine). Réserver au frais.

Découper les aubergines en rondelles d'environ 1cm d'épaisseur. À l'aide d'un pinceau, les badigeonner d'huile d'olive. Les faire griller à la poêle grill ou au barbecue, environ 4-5min par face. C'est prêt !

Servir les aubergines tièdes ou froides, parsemées de la préparation au tofu, avec quelques feuilles de basilic ciselées sur le dessus (et des pignons de pin), et du vinaigre balsamique si désiré.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# PÂTES CARBONARA EXPRESS

## INGRÉDIENTS



- 20cl de crème de soja\*
- 5 tranches de jambon de soja fumé\*
- 150-200g de pâtes de lentilles corail ou de pois chiches
- Poivre
- Muscade
- 1 càs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Mettre une casserole d'eau salée à chauffer et y faire cuire les pâtes.

Pendant ce temps-là, faire revenir à feu vif le jambon fumé coupé en dés dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Dans un saladier, battre la crème de soja avec le sel, le poivre et la muscade râpée.

Ajouter un filet d'eau pour allonger la crème.

Une fois les dés de jambon revenus, baisser le feu et ajouter progressivement la préparation à la crème tout en mélangeant.

Bien mélanger et laisser cuire légèrement à feu doux. Une fois les pâtes cuites, servir avec la crème.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# BURGER

## VEGAN

### INGRÉDIENTS

- 2 filets de seitan nature (ou protéine animale)\*
- 4 càs de sauce soja
- 2 càs de sirop d'érable
- 1 càs de vinaigre de riz ou de cidre
- 2 pains burger ou bacciata
- Sauce barbecue
- 1 avocat
- 1 tomate mûre
- Huile végétale

### PRÉPARATION

Faire mariner le seitan dans la sauce soja, le sirop d'érable et le vinaigre durant 15min.

Égoutter en conservant la marinade et faire dorer quelques minutes par face avec un peu d'huile dans une poêle chaude.

À mi-cuisson, rajouter le reste de marinade et faire réduire.

Pendant ce temps-là, faire griller les pains coupés en deux, garnir le fond de sauce barbecue, de tomate coupée en rondelle, puis du seitan grillé et d'1/2 avocat coupé en tranches.

Refermer le burger avec le chapeau du pain. Servir chaud.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# CHILI SIN CARNE

## INGRÉDIENTS



- 120g de riz semi-complet
- 250g de haricots rouges cuits (égouttés)
- 300g de tomates pelées en dés
- 80g de maïs
- 50g de protéines de soja texturées (ou haché)\*
- ½ Cube de bouillon de légumes
- 1 càs de sauce soja
- 1 branche de céleri
- 1 petit oignon
- 1 petit poivron rouge frais ou une poignée de lamelles surgelées
- 1 gousse d'ail
- 1 carré de sucre
- 1 paquet de tortilla de maïs
- Sel, poivre
- huile de cuisson

## ÉPICES

- 2 càc de cumin moulu ou plus selon goût
- 1 càc de coriandre moulue
- 1 càc de paprika doux
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de cacao maigre
- 1 piment frais (plus moins selon les goûts)

## SAUCE

- 1 yaourt de soja\*
- 2 càs de jus de citron vert
- De la coriandre fraîche
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Commencer par réhydrater les protéines de soja. Les déposer dans un grand bol, ajouter la sauce soja puis verser du bouillon de légumes bouillant jusqu'à les recouvrir entièrement. Mélanger rapidement et couvrir pendant 30min. Ensuite, les égoutter dans une passoire et les presser légèrement.

Émincer l'oignon et le poivron, peler l'ail, couper finement le céleri ainsi que le piment (enlever les graines pour adoucir le piment). Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte à feu fort, et y déposer l'oignon, le céleri, le poivron, et les protéines de soja égouttées. Remuer pendant 1min. Baisser ensuite le feu sur moyen, ajouter toutes les épices, le cacao, le carré de sucre, l'ail et le piment. Remuer pendant une minute.

Ajouter ensuite les haricots rincés, les tomates en dés, et le maïs. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux minimum 30min en remuant de temps en temps.

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

Préchauffer le four à 200°. Pendant ce temps, préparer les tortillas et le dip au citron vert. Mélanger le yaourt au soja avec un filet d'huile d'olive, de la coriandre émincée, le jus de citron vert. Saler et poivrer. Ajuster l'assaisonnement si besoin. Réservoir. Badigeonner les galettes de tortilla d'huile d'olive et d'épices si désiré (Cumin, paprika, piment moulu...) les découper ensuite en triangles, les disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, et cuire pendant maximum 10min, surveiller pour ne pas qu'elles cuisent trop vite (ou bien dans une poêle très chaude, attention cela va vite !).

Déposer du riz dans un bol, ensuite le chili sin carne. Ajouter une grosse cuillère du dip au citron, et servir avec les triangles de tortillas à côté.

Le chili sin carne est un plat encore meilleur réchauffé, donc ne pas hésiter à en faire plus et en congeler, par exemple.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Recettes  
Semaine 4



# Juillet

## LE PLANNING DES RECETTES DE LA SEMAINE 4

### LUNDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Porridge express

#### DÉJEUNER

- Riz sauté express accompagné d'une salade verte
  - 1 fruit frais

#### COLLATION

- Protein cookie balls
  - 2 abricots

#### DÎNER

- Buddha bowl
  - 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre, du cacao amer ou de la cannelle

### MARDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Le muesli bowl aux fruits

#### DÉJEUNER

- Tofu aux petits légumes et curry jaune accompagné de nouilles de riz
- 1 carreau de chocolat noir 85%

#### COLLATION

- 1 compote
- 1 petite poignée d'amandes

#### DÎNER

- Dahl de lentilles corail accompagné de légumes de saison grillés au four
  - 1 fruit frais

### MERCREDI

#### PETIT DÉJEUNER

- Chaï latte, pain, chocolat et fruit

#### DÉJEUNER

- Buddha bowl
  - 1 fruit frais

#### COLLATION

- Protein cookie balls
  - 1 brugnon

#### DÎNER

- Tofu à l'orange
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre, du cacao amer ou de la cannelle

# **JEUDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Le muesli bowl aux fruits

## **DÉJEUNER**

- Seitan mariné à la thaïlandaise accompagné d'une salade concombre, tomates cerises et semoule de blé complet
- 1 carreau de chocolat noir 85%

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de cassis
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Fèves à l'orientale accompagnées de riz
- 1 fruit frais

# **VENDREDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Chaï latte, pain, chocolat et fruit

## **DÉJEUNER**

- La salade de pâtes aux tomates
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 2 petites poignées de framboises
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Pizza fitness accompagnée de salade verte
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# **SAMEDI**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Banana pancakes

## **DÉJEUNER**

- Curry vert de légumes et tofu
- 1 yaourt végétal nature avec de la vanille en gousse/poudre, du cacao amer ou de la cannelle

## **COLLATION**

- Protein cookie balls
- 2 petites poignées de fraises

## **DÎNER**

- Enchiladas protéinées accompagnées d'une salade verte
- 1 fruit frais

# **DIMANCHE**

## **PETIT DÉJEUNER**

- Les pancakes aux graines de chia

## **DÉJEUNER**

- Taboulé protéiné facile accompagné d'une salade verte
- 1 fruit frais

## **COLLATION**

- 3 figues
- 1 petite poignée d'amandes

## **DÎNER**

- Falafels de lentilles corail healthy accompagnés d'un wok de légumes et tofu
- 1 carreau de chocolat noir 85%

# Liste de courses semaine 4

## ÉPICERIE

### Céréales :

- Muesli
- Pain complet
- 320g de farine complète
- 50g de farine de riz
- 190g de flocons d'avoine
- 600g de riz semi-complet
- 160g Nouilles de riz
- 320g de quinoa
- 300g de semoule de blé complet
- Pâtes au blé complet
- 300g de lentilles corail

### Oléagineux :

- 8 poignées d'amandes et/ou noisettes
- Purée d'oléagineux sans sucre ajouté
- Purée de cacahuète
- 50g de poudre d'amande

### Conserveries et bocaux :

- 415g de pois chiches
- 30g de concentré de tomates

### Chocolats :

- Chocolat noir 85%
- Cacao amer
- 80g de pépites de chocolat

### Autres :

- 2 sachets de levure chimique
- Graines de chia
- Graines de lin
- 2 bouillons de légume
- Raisins secs
- 2 compotes sans sucre ajouté
- 50ml de jus d'orange

## FRUITS & LÉGUMES

### Fruit :

- 20 fruits de votre choix (voir tableau de saison)
- 2 bananes
- 2 citrons verts
- 2 citrons jaunes
- 4 abricots
- 2 brugnons
- 4 petites poignées de cassis
- 4 petites poignées de framboises
- 4 petites poignées de fraises
- 6 figues

### Légumes :

- 3 carottes
- 1 poivron rouge
- 3 salades vertes
- 600g de champignons
- 400g de tomates cerises
- 750g de tomate
- 180g de pommes de terre ou patates douces si de saison
- 130g de brocoli
- 2 avocats
- 4 concombres
- 1 branche de céleri
- 900g de légumes de saison au choix pour réaliser un wok
- 4 petits oignon
- 1 ail
- Gingembre frais
- 1 piment frais
- 1 botte de persil
- 1 botte de coriandre
- Menthe

### Surgelés :

- 1600g d'haricots
- 60g de petits pois
- 500g de fèves pelées
- 70g d'oignons ciselés
- 25g d'ail cideslé

# Liste de courses semaine 4

## RAYON FRAIS

### Protéines animales:

- 1 œuf

### Protéines végétales:

- 200g de tofu ou seitan ou tempeh
- 700g de tofu ferme
- 2 filets de tofu à la japonaise
- 400g de tempeh
- 100g de jambon (vegan ou non)
- 1 seitan
- 150g de tofu-thuna
- 150g de tofu lactofermenté

### laiterie :

- 9 yaourts au soja nature
- 1,6l de lait végétal sans sucre ajouté et enrichi en calcium (amande, soja, avoine)
- 200ml de crème végétale

### Autres :

- 400ml de lait de coco

## LES ESSENTIELS DU PLACARD

### Huiles végétales :

- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Huile de sésame
- Huile pimentée

### Épices & Herbes :

- Cannelle
- Extrait de vanille ou vanille en poudre
- Curcuma
- Gingembre
- Pâte de curry jaune
- Pâte de curry vert
- Paprika fumé
- Coriandre moulue
- Oignon en poudre
- Citronnelle
- Basilic thaï
- Persil
- Coriandre
- Piment de cayenne
- Cumin

### Assaisonnements :

- Sel fin
- Fleur de sel
- Poivre
- Sauce soja salée ou tamari
- Sauce soja sucrée
- Vinaigre de riz
- Moutarde sans sucre ajouté

### Graines :

- Graines diverses (courges, tournesol, pavot, sésame)

### Sucres :

- Sirop d'agave ou sirop d'érable

### Autres :

- Bicarbonate de soude

# Les petits- Déjeuners





## LES PANCAKES AUX GRAINES DE CHIA

### INGRÉDIENTS

- 160ml de lait végétal sans sucre ajouté\*
- 80g de farine semi-complète/complète/épeautre/sarrasin/flocons d'avoine
- 2 càc de levure chimique ou poudre à lever
- 4 càc de graines de chia
- Fruits de votre choix
- Huile végétale

### FACULTATIF

- Purée d'oléagineux
- Fleur d'oranger
- Vanille (gousse ou poudre)
- Jus de citron

### PRÉPARATION

Mélanger le lait végétal, la levure, la farine, les graines de chia.

Ajouter des grains de vanille ou du jus de citron ou de la fleur d'oranger si désiré.

Laisser reposer au moins 10min puis les faire cuire dans une poêle bien chaude et huilée ou sur une crêpe party.

Déguster avec des fruits frais (bonus : de la purée d'oléagineux).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# BANANAS PANCAKES

## INGRÉDIENTS



- 2 bananes bien mûres
- 220 ml de lait d'amande ou autre lait \*
- 150 g de flocons d'avoine sans gluten ou autres flocons de céréales
- 1 sachet de levure sans gluten

## FACULTATIF

- 2 càc de sirop d'érythritol ou sirop d'agave ou sucre
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 càc de cannelle
- Huile de coco pour la cuisson (ou autre huile)

## PRÉPARATION

Couper grossièrement les bananes, les déposer dans un mixeur avec tous les autres ingrédients de la pâte sauf le lait. Mixer et ajouter le lait progressivement, jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse mais tout de même liquide. Si besoin, ajouter un peu plus de lait. Laisser ensuite reposer 20 min minimum.

Faire chauffer une petite poêle à feu doux. Attendre que la poêle soit bien chaude et ajouter 1 petite càc d'huile de coco. Déposer une louche de pâte, laisser cuire à couvert environ 3-4 min, puis retourner le pancake, et laisser cuire encore 2 min sans couvrir. Faire de même avec le reste de la pâte, si besoin, huiler légèrement la poêle à nouveau. C'est prêt !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Les Déjeuners





# RIZ SAUTÉ EXPRESS

## INGRÉDIENTS



- 200g de tofu (ou seitan ou tempeh)\*
- 400g de riz cuit
- 1 oignon rouge (ou blanc)
- 2 càs d'huile de cuisson
- 300g de légumes, ici :
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 80g de haricots surgelés
- 60g de petit pois surgelés

## POUR LA SAUCE

- 2 càs de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de gingembre frais ou moulu
- Huile de sésame
- Huile pimentée

## FACULTATIF

- 1 oignon nouveau
- 1 càs de jus de citron vert

## PRÉPARATION

Préparer les légumes et la sauce : émincer l'oignon nouveau, l'oignon rouge, le poivron. Râper la carotte. Réserver. Piler l'ail et le gingembre. Dans un petit bol, verser la sauce soja, l'ail, le gingembre, un peu d'huile de sésame et d'huile pimenté (selon ses goûts). Réserver. Couper le tofu en petits cubes. Dans un wok (ou une grande poêle ou casserole), faire chauffer les 2 càs d'huile, sur feu fort. Faire revenir l'oignon rouge, les cubes de tofu et le poivron, pendant 1 minute. Verser ensuite la sauce, les haricots verts, remuer et cuire 3-4min, à feu moyen. Ajouter ensuite le riz, les petits pois, le jus de citron, remuer et faire cuire 3min. Ajouter les carottes râpées à la fin. C'est prêt !

Au moment de servir, ajouter l'oignon nouveau émincé par-dessus.

N.B : N'hésitez pas à adapter cette recette avec les légumes que vous avez sous le coude (frais, surgelés etc) !

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU AUX PETITS LÉGUMES ET CURRY JAUNE

## INGRÉDIENTS



- 250g de champignons de Paris frais
- 200g de tomates cerises
- 200ml de lait de coco
- 200g de tofu ferme (ou protéine animale)\*
- 1 càs de pâte de curry jaune
- 50ml d'eau
- 5g d'huile d'olive
- 1 càc de curcuma
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Nettoyer les champignons et les couper en 4. Les faire revenir dans une poêle chaude avec l'huile d'olive. Une fois bien dorés, ajouter le tofu coupé en dés puis les tomates cerises coupées en 2 et continuer de faire revenir le tout. Ajouter ensuite le lait de coco et l'eau. En réserver une cas pour diluer la pâte de curry jaune et l'ajouter au ragoût. Ajouter une càs de curcuma, saler et poivrer si besoin. Faire cuire le tout quelques minutes et servir bien chaud.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# BUDDHA BOWL



## INGRÉDIENTS



- 1 petite carotte
- 70g de concombre (ou chou rouge si saison)
- 1 avocat
- ½ Oignon rouge
- 160g de quinoa
- 200g de tempeh\*
- 50 g de pois chiches égouttés, avec:
  - ½ càc de paprika fumé
  - ½ càc de coriandre moulue
  - ½ càc de curcuma
  - ½ càc d'oignon en poudre
  - Sel, poivre

## MARINADE TEMPEH

- 3 càs de sauce tamari (ou soja)
- 2 càs de vinaigre de riz
- 3 càs de sirop d'érable (ou d'agave)
- 1/2 càc d'huile de sésame
- 2 càs de jus de citron vert

## SAUCE CACAHUÈTE

- 120g de beurre de cacahuète
- 2 càs de sauce tamari (ou soja)
- 1 gousse d'ail
- 2cm de gingembre frais
- 4 càs de crème végétale (ou 3 càs de lait végétal)
- 1 càs de jus de citron vert
- 1 càs de sirop d'érable

## PRÉPARATION

Commencer par bien rincer le quinoa. Le faire cuire selon les instructions du paquet. (Environ 10min après la reprise de l'ébullition dans de l'eau salée)

Faire précuire le tempeh 10min à la vapeur, en le retournant à la moitié. Préparer la marinade du tempeh en mélangeant tous les ingrédients dans une boîte hermétique. Quand le tempeh est cuit, le sécher avec un torchon, le découper en fines tranches de 5/6mm d'épaisseur. Les mettre dans la marinade, bien les enrober, et laisser minimum 30min.

Préparer la sauce. Disposer tous les ingrédients dans un mixer, mixer jusqu'à consistance lisse. Réserver. Rajouter de la crème pour avoir une consistance plus liquide, si désiré.

Préparer les pois chiches. Une fois rincés, bien les sécher (le maximum possible sinon l'huile et l'eau vont gicler lors de la cuisson). Mélanger toutes les épices. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de coco dans une poêle à feu fort, déposer les pois chiches, remuer. Faire cuire maximum 2min en ajoutant les épices 30 secondes avant la fin. Réserver les pois chiches sur un torchon ou de l'essuie-tout pour absorber le gras.

Découper les légumes. Râper la carotte, émincer l'oignon rouge et le chou. Couper l'avocat en deux à la dernière minute ou badigeonner de citron.

Cuire le tempeh. Dans une poêle sur feu moyen, sans matière grasse, faire griller les tranches (sans la marinade) 2min de chaque côté, puis verser le reste de la marinade et cuire 5min à feu doux. La marinade doit caraméliser autour du tempeh. C'est prêt !

Dresser les bols. Déposer le quinoa en premier, puis les carottes, le chou, l'oignon, l'avocat. Ajouter quelques tranches de tempeh, les pois chiches grillés. Déguster avec la sauce aux cacahuètes par-dessus.

NB : n'hésitez pas à faire plus de quinoa et de tempeh, que vous pourrez déguster réchauffés avec la sauce aux cacahuètes (s'il en reste !) et des légumes cuits.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## SEITAN MARINÉ À LA THAÏLANDAISE

### INGRÉDIENTS



- 2 tranches de seitan (ou protéine animale)\*
- Mélange d'herbes et condiments : 1 càc de gingembre, 1 càc de citronnelle, 1 càc d'ail, 1 càc de basilique thaï, 1 càc de persil 1 càc de coriandre
- 2 càs de sauce soja sucrée (env. 30g) ou sauce soja salée avec 2 càs de sirop d'agave (env. 20g)
- 2 càs de vinaigre de cidre (env.15g)
- 1 filet d'huile d'olive

### PRÉPARATION

Couper le seitan en tranche si nécessaire et le disposer sur une assiette à plat. Entailler une face avec un couteau tranchant à la façon de croisillons.

Parsemer d'ail avant de recouvrir de sauce soja. Faire mariner aussi longtemps que possible au frigo en le retournant de temps en temps.

Égoutter en réservant la marinade et faire dorer le seitan dans une poêle à feu vif avec le filet d'huile d'olive, puis rajouter la marinade restante en fin de cuisson à feu plus doux afin de caraméliser le tout.

Parsemer du mélange d'herbes et servir aussitôt.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# SALADE DE PÂTES AUX TOMATES



## INGRÉDIENTS



- 100/150g de tofu lactofermenté\*
- 100/150g de tofu-thuna (thon vegan ou thon traditionnel)\*
- 500/600g de tomates
- Pâtes au blé complet
- 2 cùs de yaourt au soja nature
- Sauce soja salée ou sauce tamari
- Ail frais (ou surgelé)
- 2 cùs d'huile d'olive
- 1 cùc de moutarde
- 1 cùs de vinaigre
- Basilic frais cisellé

## PRÉPARATION

Faire cuire votre portion de pâtes habituelle, les rincer à l'eau froide pour les faire refroidir et les placer au frigo. Dans un grand saladier, préparer une vinaigrette en mélangeant 2 cùs d'huile d'olive, 1 cùs de vinaigre, 1 cùs de sauce soja salée, 2 cùs de yaourt au soja nature, 1 cùc de moutarde, de l'ail frais ou en poudre et du basilic frais cisellé.

Couper les tomates en petits cubes et les ajouter à la vinaigrette.

Couper le tofu lacto-fermenté en petits cubes également ou émietter le tofu-thuna et l'ajouter également dans votre saladier.

Ajouter les pâtes et mélanger le tout. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Ne pas hésiter à personnaliser cette recette avec d'autres légumes par exemple.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# CURRY VERT DE LÉGUMES ET TOFU



## INGRÉDIENTS



- 200g de tofu (au curcuma, au curry ou fumé ou nature)\*
- 200ml de lait de coco
- 80g de nouilles de riz
- 80g de haricots surgelés
- 180g de pomme de terre (ou patate douce si saison)
- 130g de brocoli
- 100g de champignons frais
- 1 branche de céleri
- ½ Oignon
- 1 gousse d'ail
- 2cm de gingembre frais
- 1 piment frais
- 1 càc de jus de citron vert
- 2 càs de pâte de curry vert
- 1/2 cube de bouillon de légumes

## FACULTATIF

- basilic thaï

## PRÉPARATION

Commencer par presser le tofu dans du papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau. Couper le tofu en dés, la patate douce en cubes (légèrement plus gros). Émincer l'oignon, le piment et le céleri, hacher l'ail et le gingembre.

Dans un wok très chaud (ou à défaut une grande casserole), faire chauffer une cuillère à café d'huile de noix de coco et y faire dorer les cubes de tofu environ 5min, à feu vif. Réserver.

Faire de nouveau chauffer une cuillère à café d'huile coco dans le wok, à feu moyen. Y déposer la garniture : l'oignon, l'ail, le piment, le gingembre, le céleri. Ajouter ensuite la patate douce, le lait de coco, la pâte de curry vert, le cube de bouillon et mouiller à hauteur (ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes presque entièrement). Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15min sur feu doux sans couvrir, en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'eau si la sauce s'épaissit de trop.

Pendant ce temps, tailler le brocoli en fleurettes, couper les champignons en 4. Placez les nouilles 5 à 7min dans l'eau bouillante (ou comme indiqué sur le paquet), égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide pour ne pas qu'elles collent.

Après les 15min de cuisson des patates douces, ajouter les haricots verts et les brocolis, couvrir et laisser cuire 5min à feu moyen. Ajouter ensuite les champignons, et cuire encore 5min. Puis verser la cuillère à soupe de jus de citron, le tofu et les nouilles, remuer pour bien les mélanger à la sauce. Ajuster l'assaisonnement si besoin. C'est prêt ! Servir avec du basilic thaï frais (facultatif).

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TABOULÉ PROTÉINÉ FACILE

## INGRÉDIENTS



- 150g de semoule de blé complet de préférence
- 100 g de tofu ferme nature ou autre\*
- 2 tomates soit environ 100g
- 1/2 petit concombre soit environ 100g
- 1 petite carotte soit environ 50g
- 1/2 oignon rouge ou blanc
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de menthe
- 1/2 citron jaune
- 2 cùs d'huile d'olive (pour servir)
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- Raisins secs
- Pois chiches cuits
- Graines pour servir

## PRÉPARATION

Couper l'oignon et les tomates en 4, le concombre en gros tronçons, la carotte en rondelles de maximum 1cm d'épaisseur et le tofu en gros cubes.

Déposer le tout dans un mixeur ou blender. Ajouter une grosse poignée de menthe et une de persil. Mixer environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien mixés et que le jus en soit sorti.

Pendant ce temps, verser la semoule dans un saladier. Saler et poivrer, ajouter l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, et les légumes mixés (et les raisins ou pois chiches si désiré). Laisser reposer 5 min puis mélanger à la fourchette. Aplatir le tout à la surface, couvrir et laisser reposer environ 25 min, à température ambiante ou au frais.

Ensuite, goûter et verser plus de jus de citron si désiré. C'est prêt ! S'il reste de la menthe et du persil, les ajouter sur le dessus du plat, avec quelques graines et un filet d'huile d'olive ou de lin.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Collations





# PROTEIN COOKIE BALLS

## INGRÉDIENTS (Pour une quinzaine de boules)

- 265g de pois chiches égouttés (soit une petite boîte)
- 80g de pépites de chocolat noir
- 70g de flocons d'avoine
- 50g de poudre d'amande
- 40ml de lait végétal, amande de préférence
- 3 càs de sirop d'érable
- 40g de purée d'amande
- 1 grosse càc de vanille (extrait ou poudre)
- 1 càc de graines de chia
- 1 càc de graines de lin
- Fleur de sel

## PRÉPARATION

Mélanger le lait, les graines de chia et les graines de lin. Réserver.

Enlever les peaux des pois chiches (facultatif mais meilleure texture).

Dans le bol d'un mixeur, mettre les pois chiches, les flocons d'avoine, la poudre d'amande, le sirop d'érable, la purée d'amande, la vanille, le sel, et le lait avec les graines. Mixer jusqu'à ce que les flocons et pois chiches soient bien mixés, compter environ 2min en raclant les bords plusieurs fois. Cela doit former une pâte qui se tient de manière à pouvoir façonner des boules (ajuster en lait ou en flocons d'avoine si la texture est trop friable ou trop humide, liquide).

Ajouter ensuite les pépites de chocolat noir et mélanger à la cuillère. Former des petites boules d'environ 25g. C'est prêt !

Les energy balls peuvent être roulées dans de la poudre d'amande ou du cacao avant dégustation, et se gardent 2/3 jours au frais.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

Les  
Dîners





# DAHL DE LENTILLES CORAIL ET RIZ

## INGRÉDIENTS



- 125g de lentilles corail
- 3 fois leur volume en eau (environ 450 ml)
- 100g de riz semi-complet
- 25g de concentré de tomate
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 càc d'épices indiennes (garam masala, ou mélange curry, coriandre, cumin, curcuma, etc...)
- 1 cm de gingembre frais ou 1 càc de gingembre moulu
- 1 càs d'huile de cuisson
- ½ càc de piment en flocons (ou plus si désirée)
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- Lait de coco

## PRÉPARATION

Faire tremper les lentilles. Émincer l'oignon et les gousses d'ail. Râper le gingembre.

Dans une casserole à feu moyen, verser l'huile de cuisson (coco, arachide...) et faire revenir l'oignon 4/5 min.

Rincer les lentilles, les verser dans la casserole avec le concentré de tomate, l'ail, le piment, le gingembre et les épices indiennes. Saler et poivrer. Ajouter 3 fois le volume de lentilles en eau, et laisser cuire à couvert, environ 15min à la reprise de l'ébullition.

Pendant ce temps, faire cuire le riz en suivant les instructions du paquet.

Goûter pour vérifier la cuisson des lentilles, rectifier l'assaisonnement si besoin. C'est prêt ! Servir avec le riz.

Facultatif : servir avec du lait de coco pour plus de gourmandise.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# TOFU À L'ORANGE

## INGRÉDIENTS



- Tofu ferme ou 2 filets de tofu à la japonaise (ou protéine animale)\*
- 50mL de jus d'orange
- 3 cas de tamari (env. 30g)
- 3 cas d'oignon ciselé (env. 50g si congelé)
- 1 cac de citronnelle
- 2 cac de gingembre
- 1 cas de farine

## PRÉPARATION

Couper le tofu ferme en petits cubes.

Préparer une marinade avec 1 tasse de jus d'orange et 3 cas de sauce soja tamari.

Placer le tofu dans une assiette creuse, ajouter l'oignon en lamelle ainsi que le gingembre et la citronnelle.

Recouvrir avec la marinade et laisser reposer le plus longtemps possible.

Égoutter les cubes de tofu en gardant la sauce. Les paner à la farine et les faire frire dans de l'huile végétale dans une poêle bien chaude.

Une fois les cubes bien frits, les retirer de la poêle et verser la marinade et l'oignon / gingembre / citronnelle.

Faire cuire l'oignon et réduire la marinade à feu moyen. Une fois la sauce réduite et l'oignon fondu, ajouter les cubes frits et réchauffer le tout ensemble.

Servir chaud avec des petits légumes ou une salade verte et du riz.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## FÈVES FIT À L'ORIENTALE

### INGRÉDIENTS 2 personnes

- 200g de tofu ferme de préférence aux tomates séchées (ou protéine animale)\*
- 500g env. de fèves pelées surgelées
- 1 cas d'oignons surgelés (env. 40g)
- 1 càc d'ail surgelé (env. 10g)
- 2 cas de concentré de tomate (env. 20g)
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 bouillon végétal
- Piment de Cayenne
- Cumin

### PRÉPARATION

Faire griller le tofu coupé en dés dans un peu d'huile d'olive et réserver.

Faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter le concentré de tomate puis ajouter les fèves et faire revenir.

Préparer le bouillon et recouvrir les fèves avec.

Saler, poivrer, et ajouter un peu de piment de Cayenne et de cumin.

Faire mijoter jusqu'à réduction du liquide.

Sortir du feu lorsque les fèves sont fondantes. Ajouter le tofu grillé.

Servir chaud avec des petits légumes ou du riz.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



# ENCHILADAS PROTÉINÉES

## INGRÉDIENTS



- 4 tortillas de maïs (ou blé)
- 1/2 boîte de haricots rouges ou noirs (250g)
- 1/2 Boîte de maïs (70g)
- 120g de tomates pelées
- Environ 200g de sauce fajitas (ou sauce tomate nature + 1/2 càc de cumin + 1 càc d'oignon en poudre).
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100g de tofu ferme nature\*
- 1 càc d'épices mexicaines
- 1/2 càc de cumin moulu
- 1/2 càc de paprika fumé
- 1 càs d'huile d'olive
- Piment
- Sel, poivre

## FACULTATIF

- 1 petite poignée de lamelles de poivrons surgelés
- Faux-mage râpé pour le dessus
- Coriandre (ou ciboulette ou persil)
- Citron vert
- Crème végétale ou yaourt végétal

## PRÉPARATION

Commencer par couper le tofu en gros cubes, l'oignon en 4. Piler l'ail. Dans un blender, mixeur, déposer la moitié de l'ail (garder l'autre moitié pour plus tard) l'oignon, les épices et mixer assez fin. Ajouter ensuite le tofu et mixer environ 30 secondes, il doit rester quelques bons morceaux de tofu, ne pas le mixer entièrement en petites miettes.

Dans un wok ou grande poêle ou casserole, ajouter l'huile, et faire revenir le tofu, l'ail et l'oignon 5min sur feu moyen, en remuant de temps en temps.

Préchauffer le four à 180°. Égoutter les haricots et le maïs. Ajouter-les au wok après les 5min, avec la tomate pelée (et les poivrons), rajouter 1/4 de la sauce mexicaine (ou sauce tomate) et le piment à doser selon ses goûts. Remuer, couvrir et laisser cuire environ 15min à feu doux.

Préparer la sauce : ajouter la gousse d'ail pilée au reste de la sauce fajitas, remuer et réserver.

Préparer les enchiladas : dans un plat à gratin, mettre un peu de la sauce aux haricots dans le fond (environ 1 louche).

Ensuite mettre 3-4 càs de cette sauce dans chaque tortilla, la replier et la déposer dans le plat, ouverture vers le bas (humidifier la tortilla si besoin pour ne pas qu'elle casse). Faire de même avec les autres tortillas, et bien les serrer les unes aux autres. S'il reste de la garniture aux haricots, la verser par-dessus les tortillas (ou la congeler). Puis par-dessus, verser la sauce à l'ail (et le faux-mage râpé). Mettre au four pour 40min environ. C'est prêt !

Servir avec une sauce blanche (yaourt de soja ou crème + huile d'olive + citron vert + sel, poivre), puis parsemer de coriandre et d'oignons nouveaux émincés, et enfin, déposer un quartier de citron vert dans l'assiette.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif



## FALAFELS DE LENTILLES CORAIL HEALTHY

### INGRÉDIENTS (Pour 20 falafels environ)

- 300g de lentilles corail
- 2 cas à soupe d'oignon ciselé surgelés
- 1 cas d'ail ciselé surgelé
- 1 œuf
- 50g de farine de riz (ou autre)
- 1 botte de coriandre
- 1 cac de cumin en poudre

### POUR LA SAUCE

- 50g de yaourt de soja\*
- Le jus d'1 citron
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

Faire cuire les lentilles corail dans de l'eau pendant 10min puis les égoutter. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Ajouter aux lentilles l'ail, l'oignon, la farine de riz, l'œuf, le cumin et la coriandre ciselée. Laisser tiédir et former des boulettes (à l'aide de grosses cuillères à soupes ou dans ses mains avec un peu de farine). Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 15min.

Préparer la sauce avec le yaourt de soja, le jus de citron, le sel et le poivre.

\* Les protéines végétales peuvent être remplacées par des protéines animales

\*\* Les portions sont données à titre indicatif

# Félicitations !

Bravo babe ! Tu as accompli ton programme 8 Weeks Bikini ! Que tu l'aies suivi à la lettre, ou que tu t'en sois simplement inspirée, tu as fait le premier pas vers une nouvelle vie healthy, fit et gourmande. Choisir une alimentation plus saine est le premier choix à faire pour prendre soin de sa santé, de sa forme et de sa shape. Nous sommes tous fiers de toi, du petit ou du grand changement que tu as opéré, ainsi que de ta volonté d'être aujourd'hui meilleure qu'hier. Le plus dur est toujours de mettre le pied à l'étier. Il ne te reste plus qu'à continuer sur cette voie.

Pour conclure ce fabuleux ebook, j'aimerais te rappeler que ton corps est comme un temple sacré. Si au lieu d'être dures avec lui, nous en prenions plus soin ? Si au lieu de le malmener, nous lui apportions la meilleure énergie ? Si au lieu de le voir d'un œil toujours plus sévère, nous apprenions à admirer ses qualités et ses forces ? Il va nous abriter pendant des dizaines d'années. Aimons-le, avant d'attendre que les autres l'aiment pour nous. Apprenons-lui la force, la résistance, la patience. Reconnectons-le à notre esprit et soyons en phase avec nous-même. Ce corps n'est sans doute pas parfait. Mais il est la meilleure version de toi-même.

À très bientôt,

Sissy.



## CONDITIONS & TERMES

8 weeks bikini, Guide Alimentaire

Les Contenus numériques sont délivrés en complément d'une alimentation variée et équilibrée et d'une pratique sportive régulière. Le Site est soumis à une simple obligation de moyens.

Les Contenus des E-books sont donnés à titre indicatif, et ne sauraient valoir une prestation de conseils en diététique, de conseils médicaux ou de proposition d'un régime alimentaire.

Il appartient à tout lecteur d'adapter les recettes, conseils et informations contenues dans les E-books à ses habitudes alimentaires, ses allergies, ses intolérances, son état de santé, ses besoins nutritionnels, ses activités sportives, son mode de vie, ses capacités physiques et respiratoires, sa morphologie et les recommandations de son ou ses médecins le cas échéant.

Malgré le soin apporté au traitement et à la sélection des informations, le site décline toute responsabilité concernant les erreurs ou omissions portant sur les informations délivrées dans les e-books.

Le site ne saurait en aucun cas être tenu responsable de l'interprétation ou de l'utilisation des contenus et informations délivrées dans les e-books, ni des conséquences qui en découlent, ni de l'inadéquation des contenus proposés aux besoins du lecteur.

D'une manière générale, le lecteur reconnaît que l'utilisation qu'il fait des conseils, recettes et informations délivrées dans les e-books se fait sous ses seuls contrôles, direction et responsabilité.

En cas de doute, il incombe à tout lecteur de consulter des professionnels compétents dans le domaine de la nutrition, de la santé et du sport. »

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

Tous droits réservés – Trainsweateat – 2020

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.