

Nos recettes à tester...





Les entrées

Salade grecque au chou kale

15 min - 4 personnes



Ingrédients

- 100g chou kale finement émincé
- 125g tomates cerises coupées en 2
- 125g concombre coupé en cubes
- 12 olives noires émincées
- ½ oignon rouge émincé
- 100g feta émietée

Vinaigrette :

- 60 ml huile olive extra vierge
- 2 c à soupe de jus de citron
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c à café d'origan
- Sel/Poivre

Préparation

1. Préparez la vinaigrette en émulsifiant l'ensemble des ingrédients.
2. Dans un saladier, dresser l'ensemble des ingrédients : chou kale, tomates, concombre, olives. Parsemez d'oignon rouge et de feta.
3. Versez la sauce vinaigrette et mélangez quelques minutes pour attendre le chou kale.

Astuce

Cette salade peut se conserver au frigo pendant 48h



Salade fenouil-grenade

10 min - 2 personnes



Ingrédients

- 250g de fenouil
- 2 c à soupe de grenade
- 2 c à café de graines de nigelle

Vinaigrette :

- 2 c à soupe d'huile de noix
- 1 c à soupe d'eau
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- Sel/Poivre

Préparation

1. Emincez le fenouil.
2. Préparez la vinaigrette et la mélanger au fenouil.
3. Ajoutez la grenade et les graines de nigelle.

Astuce

*N'hésitez à mettre plus de
grenade si vous aimez !*





Les plats

Poke bowl saumon épicé

30 min – 2 personnes



Ingrédients

- 2 c à soupe sauce soja
- 2 c à soupe vinaigre de riz
- 1 c à café sauce Sambal Oelek
- 2 c à soupe d'huile de sésame
- 1 c à soupe de graines de sésame grillées à sec
- 1 c à café de gingembre émincé
- 230g de saumon frais coupé en morceaux
- 120g de riz semi-complet cru
- 2 c à soupe de vinaigre de riz
- Avocat, concombre, carotte, radis...
- Coriandre fraîche

Préparation

1. Faire cuire le riz selon les instructions sur le paquet.
2. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le vinaigre de riz, la sauce Sambal, l'huile de sésame, les grains de sésame et le gingembre émincé.
3. Ajoutez les morceaux de saumon. Mélangez et laissez mariner.
4. Ajoutez le vinaigre de riz dans le riz cuit égoutté. Disposez dans 2 bols.
5. Ajoutez le saumon dans chaque bol.
6. Disposez joliment les tranches d'avocat, de radis ou concombre ou carottes et enfin parsemez de coriandre fraîche ciselée.
7. Servez immédiatement.

Astuce

Le saumon peut être remplacé par du thon. Variez les légumes crus.

Poêlée de Poulet pois chiches

35 min – 4 personnes



Ingrédients

- 4 gousses d'ail émincées
- Jus d'un gros citron
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de concentré de tomates
- 400g poulet coupé en cube
- 1 gros oignon émincé
- 400g de tomates concassées
- 200g de pois chiches cuits
- sel/poivre
- Quelques branches de persil frais

Préparation

1. Dans un bol mélangez l'ail, le jus de citron, le cumin, le paprika, le sel, le poivre et le concentré de tomates. Enrobez les morceaux de poulet de cette marinade.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, mélangez quelques minutes puis ajoutez les morceaux de poulet. Cuire quelques minutes.
3. Ajoutez ensuite les tomates (avec le jus) et les pois chiches.
4. Quand le poulet est cuit et la sauce

légèrement réduite, parsemez de persil frais ciselé.

Astuce

*Servez avec du boulghour
ou du couscous.*



Les accompagnements

Chou-fleur entier rôti

1h - 4 personnes



Ingrédients

- 2 c à soupe de tahin
- 2 c à soupe de jus de citron
- ½ c à café de cumin en poudre
- ½ c à café de paprika
- ½ c à café d'origan
- ½ c à café d'ail en poudre
- 1/4 c à café de curcuma
- Sel/Poivre
- 2 c à soupe d'eau pour allonger la sauce
- 1 gros chou-fleur

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez toutes les épices dans un bol.
3. Otez les feuilles et la tige.
4. Badigeonnez l'ensemble du chou-fleur avec la préparation aux épices.
5. Déposez sur la plaque du four et enfournez pour environ 1h (selon taille du chou-fleur).
6. Découpez et servez.

Astuce

Le tahin peut être remplacé par 3 c à soupe d'huile d'olive.



Galettes de courgette

45 min – 4 personnes



Ingrédients

- 500g courgette (env. 3 courgettes)
- 1 petit oignon
- 1 échalote
- 2 c à soupe de persil ciselé
- 1 c à café d'herbes de Provence
- 1 c à café de curcuma en poudre
- Sel/Poivre
- 30g chapelure
- 30g de farine

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Râpez les courgettes, les laisser dégorger dans une passoire.
3. Emincez l'oignon, l'échalote, le persil.
4. Essorez fortement avec vos mains les courgettes râpées.
5. Mettez l'ensemble des ingrédients dans un saladier.
6. Sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé, faites des petits tas

puis aplatissez-les pour former des galettes.

7. Enfourez pour 20-25 min, retournez à mi-cuisson.

Astuce

A réaliser avec d'autres légumes !





Les desserts

Cake au chocolat

45 min - 4 personnes



Ingrédients

- 150g farine de riz
- ½ sachet de levure sans gluten
- 100g de chocolat noir
- 20cl de boisson végétale de soja
- 60g de compote de pommes
- 50g de sucre roux
- 2 c à soupe d'huile neutre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Tamisez dans un bol la farine et la levure.
3. Faites fondre le chocolat dans la boisson végétale
4. Dans un saladier, mélangez la compote de pommes avec le sucre roux et l'huile puis versez-y le lait chocolaté. Fouettez bien.
5. Ajoutez petit à petit le mélange farine/levure tout en remuant.
6. Versez dans un moule à cake tapissé d'un papier cuisson, puis enfournez pendant 30 minutes environ.
7. Laissez refroidir sur une grille.

Astuce

Vous pouvez remplacer la farine de riz par de la poudre d'amandes



Perles de tapioca coco/mangue

20 min – 4 personnes



Ingrédients

- 200ml lait de coco
- 4 c à soupe de perles de tapioca (ou perles du Japon)
- 3 c à soupe rases de sucre semoule
- 1 mangue fraîche

Préparation

1. Versez le lait de coco, le sucre et les perles de tapioca dans une casserole.
2. Faites chauffer à feu moyen en remuant régulièrement afin d'éviter aux perles de coller au fond et entre elles.
3. Les perles vont devenir translucides.
4. Cuire pendant 10 minutes tout en remuant régulièrement.
5. Laissez refroidir.
6. Servir dans des ramequins.
7. Déposez des morceaux de mangue fraîche sur le dessus.
8. Dégustez tiède ou froid.

Astuce

*Délicieux également avec
de l'ananas ou des
framboises*



Les boissons



Boisson énergisante

5 min - 2 personnes



Ingrédients

- 500ml Eau de coco sans sucre ajouté
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 petite orange
- 1 c à café de gingembre frais râpé
- Quelques feuilles de menthe (facultatif)
- 1 c à café sirop d'agave (facultatif)

Préparation

1. Dans un pichet, versez l'eau de coco, les jus des différents fruits, le gingembre, la menthe.
2. Goûtez et ajuster avec le sirop d'agave si besoin.
3. Servir très frais.

Astuce

**Gingembre/Citron la
synergie parfaite !**



Lassi végétal mangue

5 min - 1 à 2 personnes

Ingrédients

- 2 yaourts nature au soja
- 60ml de boisson soja
- 1 mangue
- 1 cardamome
- 1 fruit de la passion pour décorer

Préparation

1. Ecrasez la cardamome
2. Epluchez et coupez la mangue en gros dés.
3. Dans un blender, mixez la mangue avec les graines de la Cardamome jusqu'à obtenir une purée.
4. Ajoutez les yaourts, la boisson soja et quelques glaçons, mixez brièvement de nouveau.
5. Versez dans des verres, parsemez de fruit de la passion.
6. Servez bien frais.

Astuce

Vous pouvez remplacer par une autre boisson végétale : amande, riz, soja...





Les snacks

Energy balls framboise

15 min - 14 balls



Ingrédients

- 8 framboises fraîches
- 200g (env. 9) dattes Medjoul de préférence
- 70g amandes non salées
- 30g cacahuètes non salées
- 45g flocons d'avoine
- 3 c à soupe de noix de coco râpée

Préparation

1. Mettez l'ensemble des ingrédients SAUF la noix de coco râpée dans un hachoir ou blender.
2. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte.
3. Formez à la main des petites boules de la taille d'une noix.
4. Roulez chaque boule dans la noix de coco râpée.
5. Placez au frais pendant 1h avant dégustation.

Astuce

Conservation au frigo
pendant 1 semaine



Crackers au romarin

30 min – 45 crackers



Ingrédients

- 250 gr de farine
- 50 gr d'huile d'olive extra vierge
- 100 gr d'eau
- 6 gr de levure de boulanger fraîche ou 2 gr de levure sèche de boulangerie
- 5 gr de sel
- 1 cuillère à soupe de romarin

Préparation

1. Dans le bol du robot versez tous les ingrédients, pétrissez pour former une boule. Couvrir et laisser la pâte reposer pendant environ 60 minutes dans un endroit tiède.
2. Étaler la pâte le plus finement possible sur une épaisseur d'environ 2 mm, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Former un grand rectangle et couper des carrés de taille identique avec une roulette dentelée.
3. Avec une fourchette, faire des petits trous pour décorer les crackers.
4. Badigeonner légèrement chaque cracker d'un mélange d'eau et d'huile d'olive (1/3 huile, 2/3 eau) et saupoudrer d'une ultérieure pincée de sel.
5. Enfourner à 200° pendant 8 minutes. Surveiller la cuisson des crackers, ils dorent très vite.

Astuce

A tremper dans du houmous !





By Cécilia
 DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE

By Cécilia
 DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE



By Cécilia
 DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE



By Cécilia
 DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE

