vivaforme.com

100 RECETTES BRULEUSES DE GRAISSE

Dany de Vivaforme

Quelques mots sur le Copyright

ID Tracking de cette copie: ID 0059378

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies et les reproductions destinées à un usage collectif. Toute reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur, constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce livre et les informations qu'il contient sont exclusivement destinés à un usage personnel et ne peuvent, en aucun cas, être distribués, copiés, reproduits, stockés dans un système de récupération, ni vendus d'une quelconque manière ou par un quelconque moyen (y inclus, mais non limité à, la photocopie, l'enregistrement ou le stockage sur un quelconque support par un moyen électronique), sans la permission écrite, datée et signée de l'auteur.

Un code de suivi unique a été intégré dans chaque copie, conçu pour tracer les liens de téléchargement illégaux sur les réseaux peer-to-peer et torrent.

Ne prenez PAS le risque de vous confronter aux problèmes juridiques par la distribution illégale de cet ouvrage.

Décharge et mentions légales

Les informations contenues dans cet ouvrage ont une visée purement éducative et ne doivent en aucun cas être considérées comme conseil médical d'aucune sorte et n'ont pas pour objet de remplacer un conseil médical, un diagnostic, ni de traiter une blessure, une maladie ou une infection.

Avant de commencer un régime ou un programme d'entraînement, y compris les 100 recettes brûleuses de graisse, il est essentiel de disposer de l'autorisation d'un médecin. L'auteur décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages causés ou censés être causés directement ou indirectement par l'utilisation, l'application ou l'interprétation des informations exposées dans cet ouvrage.

Je remercie ma très chère Laëtitia pour son aide précieuse, pour le recul qu'elle m'a apporté sur l'écriture de ce livre… et pour m'avoir supporté pendant cette longue période de travail.

Je remercie mon ami Alex de m'avoir poussé vers mon projet de « coeur », pour son soutien singulier et sa bienveillance, malgré mes doutes et mes nombreuses remises en question.

Et bien sûr, je te remercie toi, très cher lecteur (ou lectrice), de t'être procuré ce livre.

Puisse celui-ci être le début d'une grande aventure à tous les deux !

100 RECETTES
BRULEUSES DE GRAISSE

Dany de Vivaforme

CONSEILS & METHODE 14

Merci et bienvenue ! 15

La vérité pour perdre la graisse pour toujours et éviter l'effet yo-yo 16

Comment ce guide de recettes va vous aider à brûler vos graisses ? 19

Quantité et fréquence des repas pour optimiser la fonte des graisses selon votre morphologie : la méthode du guide 26

Les astuces pour manger sainement sans passer sa vie en cuisine 32

Mes 3 secrets pour cuisiner des plats kiffants pour brûler la graisse 38

Un dernier mot avant de vous laisser avec les recettes : comment utiliser ces recettes 46

Par quelles recettes commencer ? 51

SALADES 53

Salade César 54

Salade Tacos 56

Salade au jambon 57

Salade de canard asiatique 58

Salade tropicale de crevettes 59

Salade de boeuf thaï 60

Salade grecque 61

Salade de courgettes & sardines 62

Salade aux crevettes et à l'avocat 63

Salade à l'italienne melon & prosciutto 64

Pousses d'épinards au saumon 65

Fajitas à l'italienne & tomates «Bruschetta» 66

Salade de magret de canard fumé 67

SAUCES.....69

Les sauces salade 70

Guacamole ultra facile 72

Le meilleur guacamole de la Galaxie 73

Sauce Salsa 74

ACCOMPAGNEMENTS & SOUPES.....75

Haricots verts faciles et savoureux 76

Pâtes de courgettes 77

Riz de chou-fleur 78

Brocolis rôtis à l'ail 79

Poêlée provençale 80

Salade de chou à l'asiatique 81

Pousses d'épinards sautées 82

Légumes grillés au four 83

Soupe de potimarron ultra facile 84

Soupe crémeuse de brocolis 85

BOEUF 86

Burger Chorizo 87

Pièce de boeuf 89

Emincé de Steak et épinards à la crème 90

Rôti de boeuf facile 91

Rôti de veau aux petits oignons confits 92

Poivrons farcis au boeuf 93

Sauce bolognaise facile 94

Moussaka 95

PORC 97

Pâtes de courgettes, chèvre & lardons 98

Pizza de chou-fleur 99

Croque-Monsieur d'aubergines 100

Véritable saucisse de Toulouse 101

Raclette Fit Party ! 103

Tartiflette 104

Filet mignon de porc tandoori & courgettes sautées à l'ail 105

Gratin de brocolis à la béchamel 106

Egg VivaMuffin 107

Rôti de porc moutarde-miel & ses légumes 109

Courgettes farcies aux lardons 110

Cannellonis de courgette à la ricotta 111

Tartiflette rapide aux endives 113

Endives au jambon 114

Asperges jambon cru 115

Riz cantonais de chou-fleur 116

Loaded Chou-Fleur 118

VOLAILLE 120

Poulet Paprika grillé à la perfection 121

Pâtes de courgettes au pesto 123

Cordon bleu 125

Boulettes de poulet menthe-coriandre 126

Pilons de poulet à la sauce verte 127

Soupe pimentée de poulet & champignons 129

Fingers de poulet-bacon au miel 130

Boulettes de poulet sauce aigre-douce 131

Succulent magret de canard 132

Fajitas au poulet 134

OEUFS 136

Epinards & oeufs au plat 137

Frittata de chèvre frais aux olives noires 138

Omelette mexicaine 139

Omelette Roll au jambon 140

Flan de courgettes 142

Quiche sans pâte thon tomate 143

POISSON & FRUITS DE MER 144

Pad Thai aux crevettes 145

Chirashi de saumon avocat 146

Poke Bowl 147

Poke Salade 148

Steak de thon sur lit d'aubergine épicée 149

Ceviche ultra facile 150

Flan de thon provençal 151

Saumon vapeur 152

Curry de lotte & légumes vapeurs 153

Saumon Teriyaki & nouilles de courgette 154

Gratin de cabillaud et brocolis 155

Temaki 156

Dorade royale en papillote 158

Moqueca à la brésilienne 159

Paëlla 160

SNACKS & DESSERTS 161

EggMuffins au bacon 163

Noix 164

Beef Jerky et autres snacks protéinés rapides 166
Apéro Paléo : dips 167
Oeufs au bacon crunchy 169
Oeufs mayo au jambon sec facile & rapide 170
Muffins salés aux tomates séchées 171
Une portion de fruits 172
Fromage blanc protéiné 174
Mousse au chocolat (2 ingrédients !) 175
Yaourt aux fruits glacés 176
Tartinettes de pomme au beurre d'amande 177
Muffins au chocolat 178
Green Smoothie 179
Power smoothie au chocolat 180
Pancakes protéinés à la banane 181
Glace Paléo choco banane 182
Parfait glacé aux graines de chia 183
Bounty Vivaforme 184
Brownies 185
Banana Bread 186
Sorbet Mangue-Fraise 187

Questions fréquentes 188

Pour aller plus loin 190

Salut, c'est Dany !

Aujourd'hui à 30 ans passé (33 au moment où j'écris ces lignes), je suis dans la meilleure forme de ma vie. Je me sens bien dans mon corps, bien dans ma tête.

J'attaque mes projets à pleines dents depuis que ma vie n'est plus gouvernée par mes pulsions alimentaires et la honte inavouable de mon corps…

Ca n'a pas toujours été ainsi…

Même si mon léger surpoids ne justifiait pas de réelles inquiétudes, comparé à des personnes atteintes d'obésité morbide, je ne pouvais m'empêcher d'être complexé au fond de moi : habillé, je n'avais pas l'air si gros… mais sous le capot, **je trouvais mon ventre ignoblement gras**…

Mon dégoût physique cachait aussi un autre problème plus vicieux.

Pendant longtemps, j'ai été accro au sucre et à la malbouffe. Jusqu'à mes 25 ans, je pouvais m'enquiller des cochonneries à foison et mon corps absorbait le choc sans me le faire savoir. Mais à l'approche de la trentaine, mes excès de coca, de kebab et bonbons ne passaient plus : j'en payais le prix fort avec une jolie petite bouée impossible à éliminer et des coups de fatigue à répétition.

Passé la trentaine, rien ne marchait pour perdre ma petite bouée… cela allait même en s'empirant.

Pourtant, ça n'était pas faute d'essayer : abdos tous les jours, jogging, légumes à l'eau accompagnés d'une « délicieuse » boîte de thon… rien ne marchait.

La révélation

Jusqu'au jour où je suis tombé sur un livre parlant de l'alimentation de nos ancêtres « chasseurs-cueilleurs ». C'est à partir de là que les choses ont changé pour de bon : ma graisse a fondu et mes abdominaux sont apparus pour la première fois de ma vie, à un âge où les gens sont généralement sur leur déclin en terme d'apparence et de santé.

Mieux encore, cette transformation n'a pas été vécue comme une lutte frustrante dont sont très souvent victimes les personnes au régime…

Au contraire, j'ai progressivement pris du plaisir dans mon quotidien, et je me suis enfin libéré de mes pulsions et de mes frustrations.

Je vais être honnête, cela a requis de l'effort au début, ainsi q'un changement de fond de mes pensées et de mes habitudes.

Mais, après avoir vécu toute ma vie anesthésié par mes addictions au sucre et à la malbouffe, j'ai découvert une nouvelle sensation incroyable de bien-être, de légèreté et de sérénité. Et aujourd'hui, tout cela m'aide à ouvrir les portes qui donnent sur mes autres projets de vie importants, avec le sourire et la confiance.

Passer le bâton

Depuis, je me suis investi de la « mission » d'aider les personnes qui souhaitent perdre la graisse, gagner du muscle et améliorer leur santé, en partageant ce que j'ai appris à travers mon blog et ma chaîne Youtube vivaforme.com :

Que la remise en forme ne doit pas nécessairement être une torture et qu'on peut transformer son corps et améliorer sa santé tout en kiffant la vie maintenant... et pas dans un an !

Je souhaite aider un maximum d'hommes et de femmes à retrouver leur fierté et leur confiance grâce aux découvertes qui m'ont libéré de mes frustrations, de montrer qu'il existe un chemin plus agréable et plus simple que la plupart laisse entendre.

J'espère que ce livre vous aidera sincèrement. J'ai hâte d'entendre et de voir vos transformations !

Dany

CONSEILS & METHODE

Merci et bienvenue ! 15

La vérité pour perdre la graisse pour toujours et éviter l'effet yo-yo 16

Comment ce guide de recettes va vous aider à brûler vos graisses ? 19

Quantité et fréquence des repas pour optimiser la fonte des graisses selon votre morphologie : la méthode du guide 26

Les astuces pour manger sainement sans passer sa vie en cuisine 32

Mes 3 secrets pour cuisiner des plats kiffants pour brûler la graisse 38

Un dernier mot avant de vous laisser avec les recettes : comment utiliser ces recettes 46

Par quelles recettes commencer ? 51

Merci et bienvenue !

Merci d'avoir acheté le livre « 100 recettes brûleuses de graisse ». Ce guide de recettes va vous aider à découvrir une nouvelle façon de vous alimenter pour perdre la graisse tout en prenant plaisir maintenant et pas dans 1 an !

Le problème, quand on veut perdre du poids, c'est qu'on mange des plats sans aucun goût, sans prendre aucun plaisir. Certes, on voit l'aiguille descendre sur la balance mais au bout d'un mois, on craque... On reprend nos mauvaises habitudes, accompagnées de tout le gras qu'on a mis tant d'efforts à éliminer.

J'en sais quelque chose car pendant des années j'ai essayé toutes les recommandations bien connues qu'on pouvait voir partout :

- manger des légumes avec des protéines pauvres en graisse : au bout d'une semaine de brocolis cuits à l'eau et de thon en boîte, j'ai fini par craquer malgré ma motivation et ma bonne volonté;
- j'ai aussi essayé de garder une alimentation pauvre en graisse à base de céréales complètes et pire encore: coups de barre à gogo et prise de poids !

J'ai laissé tomber en pensant que le problème était génétique et que mon corps était destiné à stocker la graisse...

Jusqu'au jour où j'ai découvert le mode d'alimentation Paléo dont sont inspirées les recettes de ce livre.

C'est à partir de cette découverte que j'ai commencé à perdre la graisse du ventre et enfin voir pour la première fois de ma vie, à 30 ans, mes abdos !

Si vous avez essayé tous les régimes et les conseils les plus connus sans succès, laissez-moi vous expliquer dans les pages suivantes comment ce livre va vous aider à brûler la graisse durablement et améliorer votre santé, tout en prenant du plaisir aujourd'hui !

La vérité pour perdre la graisse pour toujours et éviter l'effet yo-yo

Avant de rentrer dans le vif du sujet, j'aimerais vous donner le secret pour obtenir le corps de vos rêves et le garder, d'où que vous partiez :

- Que vous ayez 30kg de graisse à perdre et que vous vouliez simplement avoir un ventre plus plat;
- Ou que vous vouliez « seulement » perdre vos 10 derniers kilos, et avoir des abdos.

Aucun coach sportif, nutritionniste ou médecin n'en parle pourtant je pense vraiment que c'est le plus important.

La vérité pour perdre la graisse et atteindre le corps de vos rêves, c'est que ce processus prend du temps. La difficulté n'est pas de perdre la graisse rapidement. Ce livre vous aidera très certainement à y arriver si vous suivez les recommandations et les recettes.

Mais ce qui peut être long, c'est le temps de forger ses nouvelles habitudes et de transformer progressivement son identité.

Plus jeune, je buvais une bouteille de coca et je mangeais un paquet de chip par jour. La conséquence était logique : j'étais grassouillet et toujours fatigué.

Heureusement pour ma santé, j'ai changé !

Aujourd'hui, c'est une torture pour moi de boire un verre de coca. J'adore les chips mais je n'en consomme que très occasionnellement.

La raison est simple : mes valeurs ont progressivement changé. Je pense différemment.

Aujourd'hui, je préfère me faire plaisir en mangeant 80% du temps des plats sains qui vont être au service de ma forme physique et ma santé. Seulement les 20% restant, je me laisse aller sans réfléchir. Pas l'inverse comme beaucoup de personnes en surpoids

Construire le cercle vertueux qui entraînera inévitablement votre perte de graisse

Mon envie de transformer mon physique « ingrat » a progressivement nourri mon changement intérieur. En voyant mon corps devenir moins gras et plus musclé, je me suis alors progressivement détaché des aliments qui étaient nocifs. J'ai construit un nouveau set de croyances de ce que j'aimais et ce que je n'aimais pas.

Et inversement, ces valeurs nouvellement acquises contribuent maintenant à pousser mon physique et ma santé dans la bonne direction, et m'aident à me reprendre rapidement si jamais je m'écarte de mon chemin.

Votre envie nourrira votre perte de graisse initiale. Cet avant-goût doit, à son tour, nourrir vos valeurs et transformer votre identité afin que cette dernière puisse servir de fondations pour consolider et accélérer votre changement physique.

C'est un cercle vertueux qui se fait progressivement. Et petit à petit, vous aurez de moins en moins besoin de motivation et de volonté, car cela fera partie intégrante de vous.

En vérité, ce livre, avec les conseils et les recettes qu'il contient, est là pour vous aider à transformer votre façon de voir votre alimentation et votre vie.

Le résultat, c'est que vous perdrez alors inévitablement cette graisse pour toujours.

Pour transformer profondément et durablement votre forme physique, vous devez transformer votre façon de penser. Car votre corps n'en est que le reflet.

La clé pour perdre la graisse et atteindre le corps de vos rêves

Transformer son physique est un processus qui ne se fera pas en un claquement de doigts. Se demander « en combien de temps » vous pouvez atteindre votre résultat est une mauvaise question qui ne fera que vous retarder.

La bonne question à se poser est: « comment puis-je prendre plaisir » dans le processus jusqu'au résultat voulu ?

Quand on prend du plaisir, le temps semble presque s'arrêter et les résultats arrivent alors plus vite que prévu.

La façon dont j'ai conçu ces recettes suit cette idée centrale.

En plus, j'aimerais vous donner la clé pour vous assurer d'atteindre le corps de vos rêves.

> *Pour perdre la graisse et atteindre votre objectif, il s'agit simplement de ne pas reprendre la graisse perdue à moyen terme*

La perte de graisse n'est pas un processus linéaire. Votre corps est une machine complexe qui a besoin de se réajuster. Votre motivation ne peut pas être toujours à 120% ! C'est normal.

Il y a aura des périodes où vous allez perdre beaucoup de poids. Il y aura aussi des périodes où vous aurez l'impression de stagner pour plusieurs raisons :

- Soit vous perdez un peu de motivation et vous vous laissez aller un peu plus qu'il ne faudrait;
- Soit vous êtes sur un plateau et votre corps a besoin d'un peu de temps pour se débarrasser de sa graisse (cela m'arrive régulièrement et c'est impressionnant quand le nombre sur la balance baisse soudainement d'un coup!)

Dans tous les cas, la clé est de ne pas reprendre la graisse que vous avez perdue. Ce n'est pas grave si vous avez des coups de mous et que vous lâchez du lest ou si vous stagnez quelques semaines.

Si vous stabilisez et ne reprenez pas la graisse perdue, vous avez fait la moitié du boulot !

Il s'en suivra des périodes où vous serez de nouveau surmotivé pour vous re discipliner et brûler la graisse.

Ne vous inquiétez pas si votre poids varie au jour le jour, c'est normal. Mais si vous êtes dans une période où vous avez des difficultés à perdre la graisse : essayez de maintenir votre poids d'un mois à l'autre. Si vous reprenez du poids, essayez de réagir suffisamment tôt et de resserrer les boulons quelques jours pour ne pas perdre tous vos efforts.

Comment ce guide de recettes va vous aider à brûler vos graisses ?

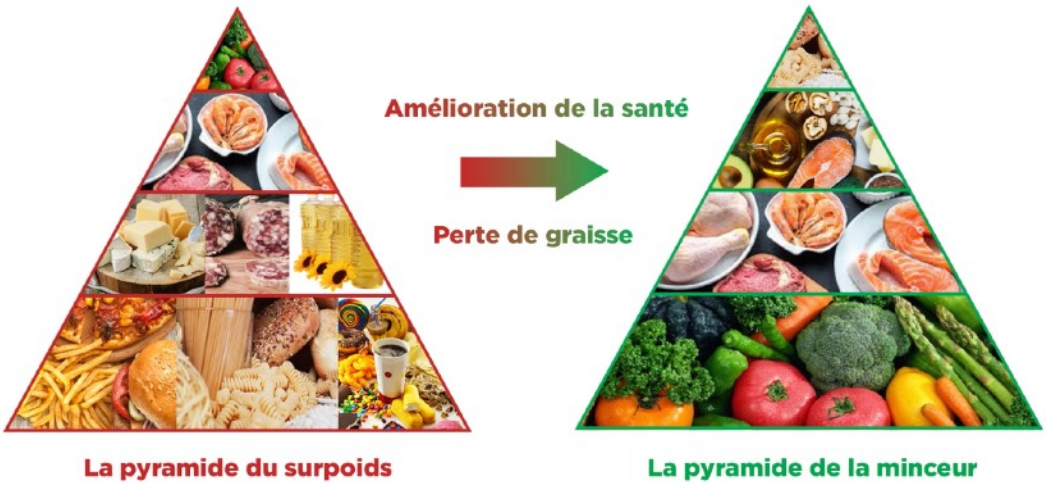
2 éléments principaux font de ce guide de recettes un outil diablement efficace pour vous aider à perdre vos graisses :

1. Les recettes de ce guide sont élaborées pour améliorer votre santé hormonale, maintenir votre masse musculaire et vous apporter de la satiété… tout en étant délicieuses évidemment ! Et cela, même si vous n'êtes pas particulièrement sportif !
2. Une structure testée, éprouvée… et adaptée à vos besoins : je ne vous connais pas personnellement, je ne sais pas à quoi vous ressemblez, ni combien vous pesez mais j'ai élaboré un mini-plan pour vous dépasser ce problème. En fonction de votre poids, je vais vous dire combien de repas vous devez manger pour perdre la graisse efficacement !

La particularité de ces recettes

Le problème de l'alimentation moderne est dû à ce que j'appelle la pyramide du surpoids : une consommation importante de céréales et sucres raffinés, des mauvaises graisses, peu de protéines et de temps en temps des légumes.

Pour perdre la graisse, même si vous ne faites pas de sport, il faut inverser cette pyramide du surpoids : manger des légumes en grande quantité, des bonnes graisses et des protéines modérément puis des féculents de façon ponctuelle en fonction de vos besoins énergétiques.



Ainsi, vous perdrez la graisse plus facilement et vous serez dans une bien meilleure santé.

J'ai toujours pensé que ma mauvaise génétique m'obligerait à garder le gras sur le ventre. Mais quand j'ai découvert ce principe, j'ai commencé à perdre la graisse du ventre progressivement et voir mes abdos.

C'est donc avec ce principe en tête que j'ai élaboré ces recettes.

Voici les particularités nutritives de ces recettes.

Riches en légumes variés

Tout d'abord, ces recettes sont riches en légumes variés et colorés. Chaque pigment de couleurs de fruits et fruits correspond généralement à des propriétés nutritives en minéraux et vitamines différentes.

Pour améliorer votre santé et perdre la graisse plus efficacement, mangez donc des légumes de toutes les couleurs !

L'avantage supplémentaire est que vous pourrez manger une quantité de légumes énooorme, jusqu'à être totalement rassasié. De quoi perdre la graisse, en mangeant des gros plats et ne jamais ressentir la faim ! Car contrairement aux céréales classiques, les légumes sont peu caloriques pour la grande majorité…

À une exception prête

Une catégorie de légumes peu représentée dans ces recettes est les tubercules, c'est-à-dire les pommes de terre et les patates douces. Non pas que ces aliments sont mauvais (au contraire), mais ils sont riches en glucides. Votre consommation dépend donc de votre pratique sportive.

Je vous expliquerai dans la suite comment intégrer des glucides et féculents régulièrement pour vous ré-énergiser, notamment si vous avez une activité sportive fréquente.

Avec une quantité minimale (mais adéquate) en glucides

Quand on mange du pain, des pâtes, du riz et du sucre à longueur de journée, non seulement on tend à exploser la balance calorique mais on met surtout nos hormones à rude épreuve. Car à force d'avoir des pics d'insuline tout le temps, on stocke la graisse encore et encore.

Alors quand on a bon appétit et que notre génétique favorise déjà le stockage, cela devient ainsi très difficile de perdre la graisse. (*J'en sais quelque chose !*)

La solution, qui a fonctionné pour moi, consiste à inverser la pyramide du surpoids :

- D'une part, augmenter la quantité de légumes
- Et d'autre part, réduire les féculents et, de façon générale, les glucides.

Ainsi j'ai perdu beaucoup plus facilement la graisse et surtout ma sensibilité a l'insuline est bien meilleure. Par conséquent, **j'ai pu réintégrer des aliments riches en glucides sans reprendre tout le gras que j'avais avant** !

Mais pas d'inquiétude, le mini-plan que je vous présenterai ensuite vous permettra de consommer une quantité adéquate de glucides tous les jours pour brûler la graisse efficacement sans tomber dans les pommes !

- Sachez que **les légumes contiennent des glucides**. Et comme **vous pouvez en manger de façon quasi illimitée**, vous pouvez apporter la quantité de glucides dont votre corps a besoin avec un volume important de nourriture sans exploser le compteur calorique !
- Les recettes de snacks et des desserts sont plus riches en glucides qui **proviennent de sucres peu ou pas transformés** : fruits, miel, sirop d'érable ou d'agave. Ainsi vous aurez une touche sucrée quotidienne **tout en diminuant l'addiction provoquée par le sucre industriel**.

Au fur et à mesure que vous vous alimentez des recettes de ce livre, vous verrez progressivement que :

- Vous aurez de moins en moins de besoins rageux de sucre;
- Votre palais sera plus affûté qu'une lame de samouraï, vous ressentirez même le goût sucré de légumes tels que la courgette, les oignons, etc.

L'un dans l'autre, vous créez ainsi un cercle vertueux : vous reprenez le contrôle sur votre corps et sur vos envies. Vous n'êtes plus dépendant de cette drogue qu'est le sucre. Vous mangez alors des choses sucrées quand vous décidez de vous faire plaisir, et non parce qu'une pression invisible vous pousse à en consommer. Vous pouvez enfin vous sourire et vous dire que malgré l'envie, vous n'en avez pas besoin, que vous pouvez vous en passer et être aussi satisfait.

Ainsi, vous ressentirez une sensation de bien-être incroyable, calme et stable. Paré de cette énergie sereine, et habillé d'un corps qui reflète progressivement vos valeurs et votre esprit, vous aurez l'impression de pouvoir attaquer à pleines dents tous les sommets de votre vie: gérer vos projets à bien, être un pilier pour vos proches, rayonner de confiance, trouver ou plaire à nouveau à la femme (ou l'homme) de votre vie.

C'est cette sensation enivrante que j'ai découverte en changeant ma façon de m'alimenter. Et au-delà de vous aider à transformer votre corps, c'est aussi cela que je souhaite vous transmettre.

En reprenant le contrôle de vos pulsions, de votre alimentation et de votre apparence, vous aurez alors l'impression de pouvoir soulever des montagnes !

Modérément riches en bons lipides

On ne peut pas nier que les féculents nous donnent l'impression de tenir dans l'estomac... du moins jusqu'au fameux coup de barre, en tout cas !

La raison est qu'il s'agit de sucres complexes que notre organisme doit déconstruire pour être absorbés, un processus long (et fatigant).

Néanmoins, la consommation excessive et chronique de féculents peut causer des effets négatifs, comme évoqués précédemment.

Pour pallier à ce souci de satiété quand on décide de diminuer les glucides, il faut augmenter son apport en **bons** lipides.

Les lipides vont ralentir la digestion, tout en améliorant votre santé et faciliter la perte de graisse. Vous avez bien lu !

Ces « bons » lipides contenus dans ces recettes proviennent principalement d'huiles d'olive ou de coco, d'avocat, de graisses animales (poissons gras, oeufs, graisses

intramusculaires de la viande, peau du poulet, etc.), de noix, et dans une moindre mesure, de produits laitiers.

Le mythe du gras qui fait grossir et qui rend malade

On a souvent entendu dire que les produits gras rendaient malades et faisaient grossir. Certains industriels en ont alors profité pour accentuer cette idée et en faire un argument pour vendre un nouveau genre de produits : « 0% matières grasses », « allégées », etc.

En vérité, le gras ne vous fera pas grossir tant que vous respectez la balance calorique. **Si vous consommez moins de calories que votre corps a besoin, vous perdrez du poids, même en mangeant gras !**

De plus, en mangeant des bonnes graisses, vous améliorerez même certainement votre santé. **Votre corps a besoin de certaines graisses essentielles qu'il ne sait pas produire lui-même : les fameux oméga 3** (et oméga 6 dans une moindre mesure).

Cela permet un bon fonctionnement de votre corps, votre vue, vos articulations, votre cerveau et d'avoir une belle peau. Ce n'est pas rien !

En revanche, la graisse des fritures ainsi que les graisses « trans » d'origine industrielle (dites partiellement hydrogénées) sont nocives pour la santé en plus d'accélérer la prise de graisse !

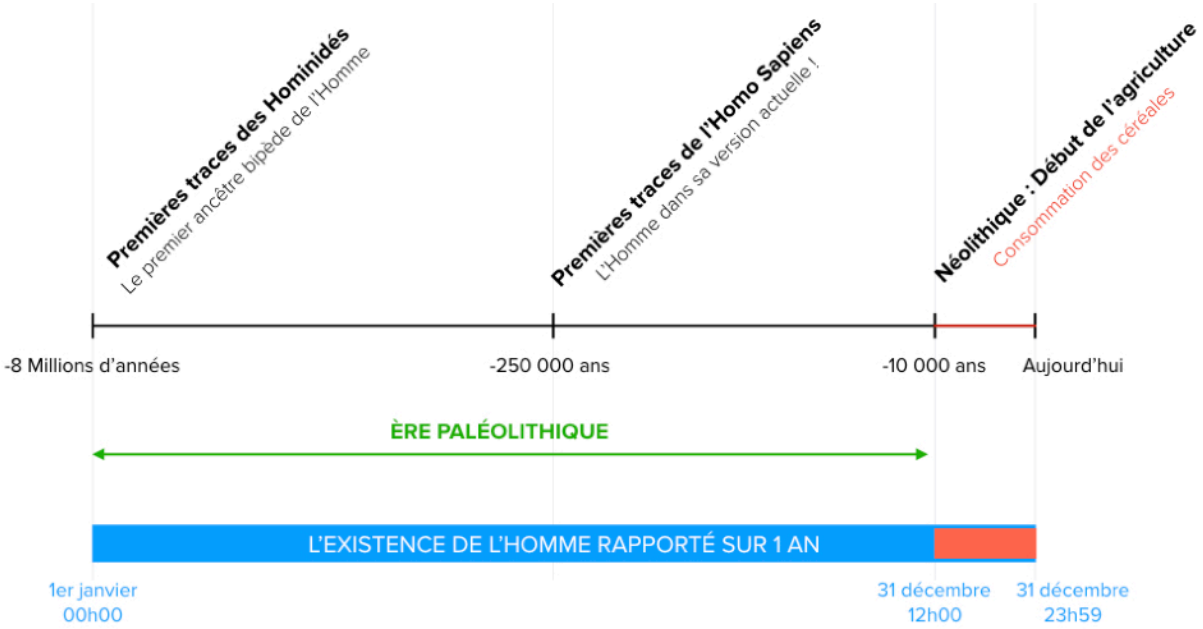
Riches en protéines

Les protéines sont essentielles pour :

- Maintenir votre masse musculaire : **l'objectif n'est pas seulement de perdre du poids, il faut perdre la graisse TOUT en conservant un maximum votre masse musculaire**. Autrement vous finirez avec un corps tout flasque !
- Apporter de la satiété : pour être certain de ne pas avoir le ventre qui gronde une heure après son repas, il est important de consommer une portion de protéines à chacun de vos repas principaux (voir p.28 où connaître le nombre idéal de repas pour perdre la graisse).

C'est pour cette raison que ces recettes contiennent un apport conséquent en protéines (sauf pour quelques snacks), et notamment de provenance animale : viandes, oeufs, poissons, et produits laitiers en plus faible proportion.

Les protéines animales ont l'avantage d'être très bien assimilées par l'être humain, car nous les consommons depuis… toujours ! Contrairement aux légumineuses qui sont consommées depuis peu de temps (comparativement à l'existence de l'Homme), les protéines animales ont un profil en acides aminés complet.



Si on rapportait l'existence de l'Homme sur une année, nous ne consommons des céréales et légumineuses seulement depuis le dernier jour de l'année à midi !

En privilégiant les protéines animales, vous êtes donc beaucoup moins sujet aux carences que les végétariens. Les histoires d'adeptes du véganisme qui tombent malades sont fréquentes. En effet, ces derniers doivent s'assurer de varier leurs apports en protéines en combinant plusieurs aliments… dans les proportions adéquates. Une vraie galère alors qu'il est déjà difficile de bien s'alimenter aujourd'hui!

Est-ce que la viande est mauvaise pour la santé ?

Les protéines animales ont mauvaise presse aujourd'hui car certains industriels privilégient le rendement à la qualité.

Malgré cela, il est tout à fait possible de trouver viandes, oeufs et poissons de bonne qualité :

- Je vous recommande le label Bleu-Blanc-Coeur qui met en avant les producteurs qui proposent des produits plus qualitatifs. C'est ainsi que j'ai trouvé un éleveur de bovins qui proposent de la viande charolaise de qualité au même prix qu'en grande surface!

- Choisissez de préférence des oeufs enrichis en Omega 3 (du label Bleu-Blanc-Coeur);
- Préférez les poissons sauvages;
- Guettez les promotions !

Mais le conseil le plus important est le suivant :

Faites ce que vous pouvez, avec les moyens dont vous disposez aujourd'hui.

Et améliorez progressivement

Ce n'est pas parce que vous n'avez pas les moyens d'acheter de la viande premium et des légumes bio que ça vous empêchera de perdre votre gras.

Je ne mange pas bio et j'achète régulièrement la viande car je n'ai pas un budget illimité. Ça ne m'a pas empêché de perdre la graisse et de voir apparaître mes abdos. Et progressivement, j'améliore la qualité des aliments que j'achète.

À force de vous intéresser, vous trouverez vos spots où acheter des produits de qualité à prix intéressant.

Mais il s'agit de faire ce qu'on peut avec nos moyens aujourd'hui et d'améliorer progressivement.

Quant à la santé, il faut remettre les choses à leur place et garder en tête les priorités : si vous inversez votre pyramide alimentaire et que vous diminuez (voire supprimer) les aliments industriels riches en mauvaises graisses et en sucres raffinés, votre santé va drastiquement s'améliorer.

Malgré le fait que je ne consomme pas bio et que j'achète souvent ma viande en grande surface, mes analyses sanguines sont excellentes, à tel point que mon médecin du sport me demande mon secret ! Quant à ma vitalité, je me sens dans la meilleure forme de ma vie à 30 ans passés !

Fais ce que tu peux avec ce que tu as aujourd'hui !

Quantité et fréquence des repas pour optimiser la fonte des graisses selon votre morphologie : la méthode du guide

Il y a un problème qui m'a toujours gêné avec les livres de recettes pour mincir : c'est qu'aucun ne prend en compte le lecteur et sa morphologie dans l'équation !

Eh oui, **comment s'assurer que Virginie qui a 24 ans et qui pèse 67 kilos perde la graisse au même rythme que Philippe qui a 37 ans et qui pèse 94 kilos ?**

Jusqu'à présent, les livres que j'ai pu voir passer contiennent des recettes génériques et c'est à chacun de se débrouiller. Du coup, les résultats sont inconstants.

Avec ce livre, je ne souhaite pas seulement vous donner des idées de recettes, et vous montrer qu'il est possible de bien manger et se faire plaisir autrement. **Je veux aussi vous apporter des résultats concrets et vous aider à transformer votre corps.**

Pour cela, voici la mini-méthode à utiliser avec ce livre de recettes qui va le rendre bien plus efficace que tous les livres de recettes « minceur » qui existent dans le commerce !

1. Faire le jeûne intermittent 16-8 quotidiennement

Tous les jours de la semaine, je vous recommande d'effectuer le jeûne intermittent 16-8. J'en parle dans mon guide gratuit pour commencer à perdre vos premiers kilos, mais si vous ne connaissez pas, voici les grandes idées :

- Il s'agit d'arrêter de se nourrir pendant une fenêtre de 16h (sommeil inclus pour faciliter le jeûne). Vous pouvez cependant consommer des boissons non caloriques : eau plate ou gazeuse, thé non sucré et café noir.

- Pendant les 8h restants, vous pouvez vous alimenter.

Dans la pratique, le plus facile est de commencer son premier repas de la journée à 13h et de finir son dîner avant 21h (soit une période d'alimentation de 8h). S'ensuit alors la fenêtre de jeûne de 16h jusqu'au lendemain.

Dit simplement, il suffit simplement de sauter le petit-déjeuner et de repousser son premier repas plus tard dans la journée !

Vous pouvez aussi bien effectuer faire 12h-20h, 14h - 22h, ou même 16h-2h si ça vous arrange. L'important est de maintenir, plus ou moins, cette fenêtre de jeûne de 16h.

Le jeûne intermittent apporte des bénéfices incroyables au niveau hormonal ainsi que pour la perte de graisse.

Dans une société où l'on consomme de la nourriture à toute heure, ce qui entraîne le stockage et la prise de poids, **le jeûne intermittent donne l'opportunité régulière à notre corps de puiser dans ses réserves de graisse**.

Des études sur le jeûne intermittent démontrent qu'il augmente aussi naturellement l'hormone de croissance : cela vous permet de **perdre la graisse tout en favorisant le maintien de la masse musculaire** ! C'est exactement ce qu'on souhaite.

2. Le nombre de repas à manger (en fonction de votre morphologie)

Préambule : Comment sont classées les recettes

Les recettes sont classées ainsi :

- Salades
- Accompagnements et soupes
- Boeuf
- Porc
- Volaille
- Oeuf
- Poisson
- Snacks et desserts

En fonction de votre poids, je vous recommanderai de prendre un certain nombre de **plats complets** et un certain nombre de **snacks ou desserts**.

Un « plat complet » comprend des légumes, des protéines et des lipides.

Les recettes qui comportent la mention « Plat Complet » signifient qu'elles se suffisent à elles-mêmes. Les salades sont aussi des « plats complets ».

Les autres nécessitent un accompagnement : vous les reconnaîtrez, car elles ne comportent pas de légumes cuisinés. (Exemple: fingers de bacon au poulet miel). Il faudra donc les accompagner d'une recette au choix de la catégorie « Accompagnement et soupes ».

Pas d'inquiétude, ça semble compliqué à l'écrit, mais c'est beaucoup plus simple en pratique !

La dernière partie « snacks et desserts » est indépendante et fait office d'encas pour l'heure du « goûter » ou pour compléter un repas.

Maintenant que j'ai expliqué la structure des recettes, voici votre plan semi-personnalisé.

Votre plan semi-personnalisé

Voici mes recommandations pour structurer votre alimentation avec ce guide, en fonction de votre poids :

Combien de repas selon votre poids ?

	Nb de repas complets	Nb de snacks OU dessert
55kg et moins	2 normaux	1 snack
56kg - 68kg	2 normaux	2 snacks
69kg - 79kg	2 normaux	3 snacks
80kg - 90kg	1 normal + 1 XL	2 snacks
91kg et plus	1 normal + 1 XL	3 snacks

En fonction de votre catégorie de poids, je vous recommanderais de manger quotidiennement une combinaison de :

- repas complet;
- repas complet XL : il s'agit d'un repas complet dont vous aurez doublé les proportions, tout simplement;
- snacks ou desserts : si vous avez 2 ou 3 snacks, vous pouvez évidemment multiplier les quantités pour correspondre.

Exemple

Si vous pesez 84kg, je vous conseille de prendre :

- un repas complet (au déjeuner ou au dîner);
- un repas XL à l'autre repas : il s'agit de prendre une recette et doubler les quantités;
- 2 snacks : ça peut être un seul snack dont vous avez doublé la quantité (tel un repas XL).

Comment ajuster votre plan pour continuer à perdre la graisse

Les recommandations proposées sont des bases de départ. Chaque personne est différente et les résultats peuvent varier. **Il faudra alors ajuster en fonction des résultats et de votre satiété** :

1. **Ne forcez pas**.

   Les personnes qui suivent ce plan sont surprises de la quantité conséquente des repas qu'ils peuvent se permettre tout en perdant la graisse à un rythme soutenu. Si vous remarquez que vous n'avez pas autant faim, vous n'êtes pas obligé de manger plus que nécessaire. Il s'agit de quantités maximales au cas où vous seriez un gros mangeur !

2. **Diminuer en fonction des résultats**:

   Si vous perdez du poids et que vous passez dans une catégorie inférieure, changez votre plan comme indiqué dans le tableau.

   Si vous avez l'impression que votre poids stagne pendant 2 semaines, choisissez un snack ou dessert plus faible en calories. Si ça ne fonctionne pas, retirez-en un. Si ça ne suffit pas, choisissez des recettes plus faibles en calories. Cela devrait faire l'affaire.

3. Refaites le plein de glucides 1 à 2 fois par semaine grâce aux repas libres

Le déficit calorique régulier nécessaire à la perte de graisse est un processus qui finit par stresser votre corps, car il doit sans cesse aller puiser dans ses réserves d'énergie pour fonctionner. Normal en même temps, c'est ce que l'on souhaite !

La conséquence est que la leptine, une hormone présente dans vos cellules graisseuses, contrôlant la perte de gras, diminue. **Lorsque la leptine baisse trop (en vitesse ou en quantité), elle freine la perte de graisse.**

C'est un mécanisme de survie normal: après tout, si vous viviez dans la nature, à l'époque de nos ancêtres préhistoriques, sans l'abondance de nourriture dont nous jouissons aujourd'hui, vos réserves corporelles de graisse vous assureraient de plus grandes chances de rester en vie en cas de famine.

> *Pour résoudre ce « problème » et éviter de déclencher le mode « famine » trop vite et trop souvent, il s'agit simplement de refaire le plein en glucides une fois ou deux par semaine.*

Dans la théorie, le contenu de ces repas ré-énergisants doit provenir principalement de glucides complexes: pommes de terre, patates douces, riz, pâtes, etc.

Dans la pratique, il s'agit de vous faire plaisir sous la forme d'un repas libre ou « cheat meal » comme certains aiment l'appeler. Personnellement je n'aime pas trop le terme de « cheat meal », car cela amène à penser que tout est permis à volonté ! Or ce n'est pas le cas.

Qu'est-ce qu'un repas libre ?

Le repas libre est un moment pour vous faire plaisir, **pour savourer** un repas composé d'aliments que vous avez arrêté de manger fréquemment. Faites-vous plaisir, mais soyez raisonnable : il s'agit d'un repas pour une seule personne !

> ***Pensez « qualité » plutôt que « quantité »**, que ce soit un resto ou un repas maison, et limitez les fritures de préférence.*

Vous pouvez aller au resto japonais, manger une pizza, un mexicain ou même un burger ! Et prenez le temps de sa-vou-rer. Faites durer le plaisir !

Combien de repas libres ?

Je vous conseille de ne faire qu'un repas libre par semaine si vous ne faites pas de sport et/ou que vous souhaitez accélérer votre perte de graisse.

Si vous avez des coups de mou ou que vous êtes au début de votre changement alimentaire, faites-en deux. Quand vous vous en sentez capable, (re)passez à un repas libre par semaine.

Il n'y a pas de règles fixes, la vie est faite de hauts et de bas. **Même si la régularité est primordiale pour perdre la graisse jusqu'à obtenir un ventre plat et le fameux « sixpack », il faut savoir quand lâcher du lest et quand mettre l'accélérateur.**

Ménagez votre corps sur la durée : accélérez quand la motivation est là, relâchez la pédale en cas de fatigue physique ou mentale.

Rappelez-vous : tant que vous ne reprenez pas votre graisse, la moitié du combat est gagné ! Il s'agit alors simplement de se réserver des périodes pour brûler la graisse !

4. A quelle fréquence manger ?

Il n'y a pas de fréquence à respecter tant que vous mangez vos repas en dehors de la période de jeûne.

Étalez vos repas pendant la fenêtre d'alimentation en fonction de votre emploi du temps et selon les moments où vous avez tendance à ressentir la faim.

Si vous faites du jeûne intermittent un mode de vie, votre corps deviendra plus efficace et fonctionnera mieux avec ses réserves de graisse. Votre énergie sera plus stable et vous serez moins sujet aux coups de faim intempestifs.

Les astuces pour manger sainement sans passer sa vie en cuisine

Quand on souhaite améliorer sa santé et son physique, il est plus facile de le faire en cuisinant ses propres plats : on peut gérer les quantités, la qualité des ingrédients, la composition des nutriments. On a l'assurance que le plat obtenu n'est pas blindé d'additifs, de mauvaises graisses ou bien de sucres cachés.

Seulement, cela peut être fastidieux de devoir cuisiner tous les soirs, sans même parler de nettoyer ses ustensiles à chaque fois.

Pour perdre la graisse et atteindre le physique de vos rêves, sans passer sa vie en cuisine, **vous devez être le stratège de votre vie**. Et pour cela, vous avez besoin d'un plan ! Un plan qui va vous aider à perdre la graisse sans perdre de temps !

Si vous ne me croyez pas, lisez l'histoire de Roger et Christophe !

Une petite histoire… pas si fictive que ça

Roger et Christophe sont deux collègues de bureau qui décident de reprendre en main leur santé et leur physique. Seulement leurs approches vont être légèrement différentes…

L'histoire de Roger

Roger, une personne normale bien déterminée à perdre du poids, décide de se cuisiner des plats sains et goûtus. Jusque-là, il a tout bon.

Seulement le petit hic, c'est qu'il va passer 30 minutes à préparer son petit plat, puis 10 minutes à faire sa vaisselle… Tous les soirs !

Si on imagine que Roger se fait un petit plaisir le samedi soir avec un resto entre amis, ça veut dire qu'il passera 4h au total dans sa semaine pour cuisiner ses repas…

L'histoire de Christophe

Contrairement à Roger, Christophe est un stratège. Il sait que pour atteindre ses objectifs, il a besoin d'un plan qu'il pourra suivre sur la durée. Pas question de passer sa vie en cuisine. Pourtant il sait qu'il doit quand même faire attention au contenu de ses repas.

Alors il va cuisiner comme Roger… mais Christophe passera 45 minutes à préparer son plat… et 15 minutes à faire la vaisselle.

Quand Christophe et Roger se rencontrent…

Quand le lendemain, Roger demande à Christophe ce qu'il a fait de sa soirée et qu'il apprend que son compère a passé 1h en cuisine, il est tout fier d'avoir mis moins de temps.

Seulement Roger ne sait pas que Christophe a préparé tous ses repas de la semaine ! Certes il a passé 15 minutes supplémentaires à cuisiner ce soir-là, mais il en a préparé plus.

> *Entre cuire 1 filet de poulet et en cuire 4, il n'y a pas de réelle différence notable de temps si c'est dans une poêle suffisamment grande.*

Peut-être que Christophe a utilisé légèrement plus de vaisselle, mais à peine plus. Et bien moins que d'allumer sa plaque tous les soirs, de ressortir sa poêle tous les soirs, d'attendre qu'elle chauffe, puis de la nettoyer à nouveau. Soir après soir.

Au final Christophe aura cuisiné 4 fois moins longtemps que son ami Roger, tout en ayant des repas aussi délicieux, qui l'aideront à perdre la graisse.

À court terme, Roger maintiendra la cadence… mais à moyen et long terme, que se passe-t-il ?

3 mois plus tard...

Roger va perdre doucement la motivation, car il a vu trop court. Un soir, il rentrera chez lui, fatigué et mort de faim. Voyant son frigo vide, et après avoir fouillé ses placards, il se dira:

> *« Et puis mince, ce soir c'est pas cheat meal, mais j'ai quand même mérité. Ras le cul, c'était une journée de merde de toute façon, je descends chercher un kebab ! »*

Si le problème n'arrivait qu'une fois, ce ne serait pas grave. Mais sans s'adapter et adopter une stratégie durable, Roger laisse la porte ouverte sur cette faille...

Une autre semaine difficile revient... et le voir qu'il remet le couvercle, pas une fois mais deux !

Et petit à petit, Roger glisse doucement. Les écarts de la semaine se transforment en 3, puis 4 écarts, etc.

3 mois plus tard, Christophe a eu des moments où il n'était pas très « sérieux » sur ses nouvelles habitudes, mais il a perdu de la graisse et n'a pas repris ses kilos de départ.

> *Et surtout, sa stratégie a renforcé sa discipline.*

Il se voit tranquillement continuer ainsi jusqu'à son objectif. Il envisage même de s'inscrire au club de sport en bas de chez lui pour profiter du temps libre et sculpter son corps.

Malgré les hauts et les bas, Christophe est plutôt satisfait au quotidien. Et cela semble aller en s'améliorant : en effet sa stratégie lui a permis de garder la tête hors de l'eau et lui donner le souffle nécessaire pour définir les prochaines étapes qui accéléreront ses résultats.

À l'inverse Roger a malheureusement repris ses kilos, et bien plus. Un peu dépité, il a remis ses pantalons plus larges dans l'attente d'un regain de motivation.

La morale de ces histoires

Ces histoires ont beau être fictives. L'histoire de Roger est malheureusement, belle et bien, réelle. Elle arrive d'ailleurs souvent.

Peut-être vous reconnaissez-vous dans l'histoire de Roger ?

Si c'est le cas, pas de panique. Vous devez simplement penser « long terme ». Tel le stratège de votre santé et de votre vie, vous devez vous préparer aux aléas qui arriveront à coups sûrs : journées difficiles, manque de motivations, etc.

La pire erreur, c'est de planifier les choses quand on est au sommet de notre motivation, en pensant qu'on sera toujours dans cet état d'esprit.

> *Au contraire, pour réussir: « Espérez le meilleur, mais préparez-vous au pire »*

Pour cela, préparez une partie de vos repas en avance. Cela vous évitera d'être tenté de manger des cochonneries en rentrant le soir, fatigué du travail, et de devoir passer toutes vos soirées en cuisine.

Cela vous permettra ainsi de créer un style de vie plus agréable qui favorisera votre perte de graisse sur le long terme.

Conseil #1 : Préparation en masse

Certaines recettes comportent l'intitulé « Préparation en Masse ». Ce sont des recettes un peu plus longues que d'habitude, mais elles ont l'avantage de vous fournir à manger pour plusieurs repas.

Le principe des préparations en masse est simple : cuisinez une fois, mais mangez toute la semaine.

En fonction de vos préférences, vous pourrez choisir entre des recettes rapides et des préparations en masse. À vous de mixer en fonction de vos préférences et de vos envies.

Pour préparer en masse, ayez simplement des tupperwares pour pouvoir stocker vos plats supplémentaires. Il vous suffira juste de réchauffer votre part au micro-ondes avant de manger quand vous rentrez le soir.

Vous pourrez aussi emporter votre repas pour le déjeuner. Vous éviterez le combo fatal sandwich-dessert à midi et vous économiserez de l'argent.

Conseil #2 : Utilisez des légumes surgelés

Vous gagnerez beaucoup de temps en utilisant des légumes surgelés. D'un point de vue nutritionnel, c'est aussi bien pour la santé, car la surgélation permet de conserver les vitamines et minéraux des légumes.

Comment cuisiner les légumes surgelés pour que ce soit bon

- Avec des plats en sauce, vous pouvez utiliser les légumes surgelés cuits à l'eau salée, puis égouttés. Ça passera très bien !
- S'il agit d'accompagnements dans un plat sans sauce, vous pouvez cuisiner les surgelées à la poêle à feu vif. Dans ce cas-là, je vous conseille de les faire d'abord revenir sans graisse, car vos légumes vont rendre beaucoup d'eau. Égouttez vos légumes et retirez l'excédent d'eau. Puis remettez dans la poêle avec votre assaisonnement (de l'huile ou du beurre, sel poivre et/ou épices).

Conseil #3 : Soyez méthodique

Voici une méthode simple pour gagner du temps quand vous cuisinez :

1. Lisez rapidement la recette pour avoir une vue d'ensemble des ingrédients et du déroulé;
2. Sortez les ingrédients;
3. Découpez tous les ingrédients et mettez dans des récipients;
4. Tout sera prêt pour passer enfin à la cuisson.

À force de refaire vos recettes fétiches, vous les connaîtrez bien et vous serez plus efficace.

Si vous n'aimez pas faire la cuisine, je vous recommande aussi de ne choisir que 3-4 recettes au départ, avec lesquelles vous tournerez afin de bien maîtriser le processus dans son ensemble. Vous connaîtrez sur le bout des doigts les ingrédients à acheter et dans quelle proportion, ainsi que le déroulé des recettes.

Vous irez alors de plus en plus vite.

Quand vous vous lassez, il sera alors temps de rajouter quelques autres recettes dans votre arsenal !

Conseil #4 : Utilisez des bons ustensiles

Avec la pratique, vous vous rendrez compte qu'il n'y a rien de pire que de cuisiner avec des couteaux qui ne coupent pas ou de devoir utiliser du mauvais matos de façon générale!

Je vous conseille d'améliorer progressivement vos ustensiles de chef Mince et Musclé. Pour cela, vous trouverez mes recommandations dans le guide bonus !

Mes 3 secrets pour cuisiner des plats kiffants pour brûler la graisse

J'ai 3 petits secrets simples mais très importants à connaître si vous voulez apprendre à manger plus sainement, vous débarrasser de vos addictions de malbouffe, et perdre la graisse durablement tout en kiffant vos plats.

On peut facilement passer à côté de ces secrets et moi-même, je ne les pensais pas si importants jusqu'au jour où j'ai dû apprendre à préparer des recettes brûleuses de graisses qui soient efficaces. Pour ça, il fallait qu'elles soient vraiment bonnes, qu'elles puissent réellement me satisfaire pour que j'adhère durablement à ce nouveau mode d'alimentation.

Vous avez peut-être un jour entendu ces astuces d'une oreille un peu distraite et sans y prêter de réelle importance. Mais doucement, elles prendront leur sens au fur et à mesure que vous les mettrez en application. Donnez-leur l'attention qu'elles méritent dès maintenant, car votre transformation en sera facilitée plus rapidement.

Secret #1 : Utilisez du gras pour la cuisson de vos légumes

Le bon gras est primordial pour votre santé, pour vous aider à brûler la graisse, vous rassasier et surtout... apporter de la saveur à vos plats de légumes.

N'ayez pas peur de cuisiner avec du gras, cela ne va pas vous faire grossir, comme l'industrie agroalimentaire a longtemps essayé de vous faire croire.

Le gras peut vous faire grossir seulement si vous vous nourrissez selon la pyramide du surpoids. En revanche, si vous avez inversé la pyramide nutritionnelle, vous allez brûler la graisse et améliorer votre santé.

En réduisant votre apport en sucres et en les remplaçant par des légumes, un gros déficit calorique va se créer.

L'avantage, c'est que cela va forcer votre corps a puiser dans ses réserves de graisse. **Mais lorsqu'il est trop important, ce déficit massif va finir par freiner votre perte de graisse.**

La solution pour pallier à ce problème est simple : ajouter ces bons lipides dont je vous parle.

Ainsi, vous aurez un déficit suffisamment fort pour brûler la graisse rapidement, sans pour autant alerter votre corps est le mettre en mode « famine ».

> *Incroyable non ? Vous allez pouvoir manger du gras pour perdre du gras.*

La vie est belle, n'est-ce pas ? :-)

Les bons lipides de cuisson

Voici le bon gras que vous pourrez utiliser pour vos cuissons :

- Huile d'olive : réduit les maladies cardiovasculaires et le mauvais cholestérol.
- Huile de coco : riche en triglycérides à chaîne moyenne, cette propriété aiderait à faciliter le brûlage des graisses selon les recherches. Elle a l'avantage d'être très résistante à la chaleur.
- Beurre de vache nourrie à l'herbe : je prends du beurre d'Isigny Sainte-Mère. C'est une appellation contrôlée d'origine normande. Une valeur sûre en grande surface et pas beaucoup plus chère qu'un beurre classique.
- Graisse animale : très résistante à la cuisson, elle donnera du goût et apporte étonnamment des bénéfices santé, consommée en petite proportion. Vous pouvez utiliser la graisse du lard ou de canard par exemple.

En quelle quantité

De façon générale, **n'ayez pas la main trop lourde sur l'huile: 2-3 cuillères à café (10-15g) font généralement l'affaire**. Cela assurera que vous brûliez la graisse de façon optimale.

Rappelez-vous : l'objectif n'est pas de combler de graisse tout le déficit créé après avoir inversé la pyramide du surpoids, mais simplement d'agrémenter vos plats pour vous faire plaisir tout en améliorant votre santé !

Secret #2 Les ingrédients indispensables à avoir dans sa cuisine

S'il y a bien des choses indispensables pour cuisiner des plats kiffants qui vous aident à brûler la graisse, ce sont les assaisonnements : huiles, herbes et épices.

- Les huiles vont apporter de la saveur, et de la texture à vos aliments.
- Les herbes vont donner du goût, de la fraîcheur.
- Les épices vont colorer vos plats et vous faire voyager.

Grâce à ces ingrédients, vous allez transformer des plats fades en chef-d'oeuvres gastronomiques !

Cela peut revenir cher d'acheter tous ses assaisonnements d'un coup. Comme pour vos ustensiles et les recettes à apprendre, allez-y progressivement.

Les indispensables de base : niveau apprenti chef mince et musclé

Ce sont les ingrédients indispensables que je vous recommanderai d'avoir en premier.

Herbes et Épices :

- sel, poivre noir
- ail en poudre
- paprika
- cumin
- origan
- thym
- herbes de Provence

Huile et vinaigre :

- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- vinaigre blanc
- beurre

Condiments :

- moutarde
- mayonnaise
- pesto
- citron en bouteille

Les assaisonnements complémentaires : niveau bon chef mince et musclé

Une fois que vous avez les ingrédients listés plus haut, vous pouvez compléter avec les assaisonnements suivants pour réaliser des recettes encore plus savoureuses :

Herbes et Épices :

- coriandre
- piment doux
- curry
- basilic
- aneth
- baies de poivre rouge
- cannelle

Huile et vinaigre :

- huile de coco

Condiments :

- sauce sriracha
- sauce soja
- extrait de vanille
- lait de coco

Les assaisonnements exotiques : niveau chef étoilé mince et musclé !

Moins courant et à usage plus ponctuel, ces ingrédients sont utiles surtout si vous aimez les recettes exotiques dont vous trouverez quelques exemples dans ce guide.

Herbes et Épices :

- curcuma
- safran
- piment de cayenne
- noix de muscade

Huile et vinaigre :

- vinaigre de riz

Condiments :

- huile de sésame
- sauce de poisson

Évidemment, il existe beaucoup d'autres huiles, épices et assaisonnements. A vous d'essayer et de tester selon vos goûts. C'est réellement sans limites !

Les sauces pour se faire plaisir de temps en temps

Ce sont des sauces dont vous pouvez agrémenter vos plats par (très) petite touche.

- ketchup
- sauce Sriracha
- mayonnaise
- beurre d'amande ou de cacahuète

Autres ingrédients pratiques

J'aime toujours avoir en secours quelques boîtes de poisson en conserve : thon, maquereaux, sardines.

Il m'arrive aussi de garder un stock de boeuf séché en sachets que j'achète sur des sites de nutrition comme MyProtein ou BulkPowders.

Cela dépanne toujours quand on est pressé ou qu'on a un petit creux inattendu. C'est parfait pour compléter sainement son apport en protéines.

Secret #3 Maîtriser les méthodes de cuisson

Lorsqu'on pense « manger sainement », on imagine tout de suite qu'il faut avaler ses légumes cuits à l'eau et manger son blanc de poulet sec et sans graisse... beurk !

Manger sain et perdre la graisse durablement est un équilibre entre cuisiner le plus « proprement » et trouver le moyen de se faire plaisir :

- Faire frire ses aliments dans de l'huile de tournesol est un extrême qu'il faut éviter pour perdre la graisse. Vous risquez de grossir trop vite.
- Mangez ses légumes à l'eau sans assaisonnement est un autre extrême à éviter tout autant, pour ne pas se dégoûter d'aliments qui ont déjà la réputation d'être fades et ennuyants ! Vous risquez de vous démotiver.

> *Se faire plaisir avec des recettes plus saines qui encouragent la perte de graisse est le secret de votre réussite.*
> *La solution se trouve donc entre ces 2 extrêmes.*

Voici les méthodes de cuisson les plus connues qui vous aideront à brûler la graisse en kiffant la vie aujourd'hui, et comment les utiliser au mieux.

A la poêle

Pratique, on peut tout faire à la poêle, aussi bien légumes que viandes.

Pour les légumes, ajoutez du bon gras comme expliqué précédemment.

Faites de même pour la viande, sauf s'il s'agit d'une pièce déjà grasse (lardons, entrecôte, cuisse de poulet par exemple). Dans ce cas-là, mettez-en moins, voir pas du tout.

A l'eau

On cuisine plutôt les légumes à l'eau que la viande généralement. Et on a tous été victime un jour de devoir en manger ainsi, pensant que c'était LA solution pour perdre la graisse.

Voici la révélation du jour :

Vous n'êtes pas forcé de manger vos légumes cuits à l'eau pour brûler la graisse... *(Yes !)*

Mais ce n'est pas forcément mauvais ! *(Oui, oui ! Lisez la suite)*

Dans quel cas manger ses légumes à l'eau ?

La cuisson à l'eau est super utile et peut être **très bonne à la condition que les légumes soient accompagnés d'un plat en sauce** ! Voilà le vrai secret !

Dans ce cas-ci, la cuisson à l'eau des légumes est parfaite ! Eh oui, c'est un peu comme pour les pâtes en fait.

Puisque les légumes cuits à l'eau sont vraiment sans graisses (et, avouons-le, moins bons cuisinés ainsi), la sauce doit comprendre les fameux lipides : huile, beurre ou crème fraîche par exemple !

Tout doucement, j'espère que vous réalisez comment vous pouvez commencer à vous faire plaisir avec des légumes tout en brûlant la graisse ! Quand j'ai compris ça, ce fut un grand déclic dans ma vie, suivi d'un changement durable de mon physique, de mon bien-être et de ma sérénité.

> *Ce ne sont pas les légumes qui manquent de goût, mais simplement ce type de cuisson. Comme c'est aussi le cas pour les pâtes, le riz ou les patates !*

Dernière astuce: pensez toujours à saler l'eau dans laquelle vous cuisez vos légumes. Le goût sera ainsi plus subtil et homogène à la « dégustation » :-).

Cru

Mangez vos légumes crus est une solution pratique plus agréable que cela laisse entendre. Quand vous n'avez pas le temps, préparez-vous une salade bien fraîche accompagnée d'une portion de protéines (jambon, thon, oeufs, poulet ou encore du rosbif) et n'oubliez pas le bon gras :

- avocat;
- quelques noix;
- mozarella, burrata;
- ou encore des copeaux de parmesan ou de comté;
- et surtout une bonne petite vinaigrette qui viendrait embellir n'importe quelle salade.

En dehors des salades vertes, les tomates en dés accompagnées d'une sauce balsamique ou même des courgettes affinées en rubans dans une vinaigrette citronnée sont d'excellentes alternatives.

Au four

Généralement, on envisage le four plutôt pour les pizzas ou à la viande ! Mais les légumes rôtis au four avec un filet d'huile d'olive, de la fleur de sel et des épices, c'est fantastique ! On croirait un barbecue !

De plus c'est une méthode de cuisson très facile.

A la vapeur

J'aime beaucoup cuire le poisson à la vapeur, car c'est facile, rapide, très tendre et vraiment savoureux : saumon, truite, loup de mer, dorade, etc.

Si vous n'avez pas de panier ou cuiseur vapeur, vous pouvez aussi le cuire en papillote au four.

Vous pouvez aussi cuire vos légumes à la vapeur. C'est un peu meilleur que la cuisson à l'eau, et ça ne détruit pas les nutriments.

Un dernier mot avant de vous laisser avec les recettes : comment utiliser ces recettes

Voici mes dernières indications et recommandations avant de vous laisser découvrir les recettes.

> *Je souhaite vous faire bénéficier de la meilleure expérience possible, pour que vous puissiez entrer dans une spirale positive et vous créer un style de vie agréable et amincissant.*

Avant de vous laisser découvrir les recettes, voici donc mes dernières indications et recommandations **pour que ce guide soit au service de votre transformation physique et mentale**.

Indications sur les recettes

Sur chaque page recette, vous verrez des indications et des pictogrammes qui vous guideront dans vos choix:

- le temps de cuisson et de préparation;
- les ustensiles utiles ou nécessaires;
- le nombre de parts obtenues
- la valeur calorique d'une part de la recette
- des étiquettes pour faciliter vos décisions : « plats complets », « facile », « rapide » ou « préparation en masse » (voir P.35 pour l'explication).

Que faire s'il vous manque des ingrédients

Si c'est le cas, ne mettez pas pour autant la recette sur le banc. Profitez-en pour y mettre votre touche personnelle et travailler votre créativité culinaire.

Tous les ingrédients indiqués ne sont pas indispensables pour apprécier ces recettes et brûler la graisse, **du moment que vous gardez à l'esprit la formule « LGP » : des Légumes, du bon Gras et des Protéines !**

> *Retirez les ingrédients qui ne vous plaisent pas, ou remplacez-les simplement par un aliment équivalent qui vous donne envie, ou que vous avez sous la main.*

Ce recueil de recettes a aussi pour objectif de vous donner de l'inspiration. Alors soyez créatif ! C'est comme ça que vous vous créerez le style de vie agréable et amincissant qui vous correspond.

Choisir ses recettes : commencez petit

Commencez par choisir les 3-4 recettes qui vous donnent le plus envie :

- intégrez-les à votre semaine du mieux que vous pouvez;
- multipliez les quantités de vos quelques recettes pour coller au nombre de repas prévu;
- et répétez ces mêmes recettes semaine après semaine.

Ainsi, vous aurez moins besoin de réfléchir, vous irez de plus en plus vite et ce sera plus facile, plus agréable pour vous. Quand vous sentirez la lassitude arriver, il sera alors temps d'ajouter ou changer des recettes dans votre plan de nutrition.

Si vous cherchez à en faire une nouvelle tous les jours, vous allez vous épuiser mentalement et reprendrez vos mauvaises habitudes.

Visez la progression, pas la perfection

Si vous n'avez pas encore l'envie ou la motivation de changer tous vos repas d'un coup, ne vous inquiétez pas : visez la progression, pas la perfection.

Le changement durable prend du temps : car même si vous réussissez à transformer rapidement votre corps avec beaucoup de motivation, votre mental et vos habitudes peuvent prendre du temps à rattraper votre apparence.

Si vous n'y allez pas progressivement, vos habitudes et votre état d'esprit n'auront pas eu le temps de se modeler et se forger: vous perdrez alors les progrès rapides que vous aurez gagnés.

Rappelez-vous : le but du jeu, c'est de ne jamais reprendre le gras que vous avez perdu, même s'il faut parfois faire un pas en arrière pour cela.

> *Essayez d'en faire un jeu, chaque mois essayez d'ajouter un ou deux nouveaux repas brûleur de graisse à votre semaine.*

- Si vous commencez avec 3 repas brûleurs de graisse le premier mois et que vous ajoutez 2 repas complets de ce guide le mois suivant, vous aurez modifié la moitié des repas de votre semaine, hors week-end.
- Au bout de 3 mois, vous aurez modifié la moitié de vos repas de la semaine complète.
- Au bout de 6 mois, vous aurez modifié complètement vos habitudes : 13 repas sur 14 qui vous aideront à brûler la graisse tout en vous faisant plaisir. Et un repas libre pour surréguler vos hormones et assurer une perte de graisse continue sur le long terme.

Ce n'est qu'un exemple et il y a plusieurs façons de faire : à vous de choisir la vôtre.

L'idée principale, c'est qu'en y allant progressivement, vous créerez ainsi un changement de fond :

> *Votre corps et votre esprit auront eu le temps de se forger. Vos résultats seront durables et vos efforts minimes !*

Prenez plaisir dans le processus

Une des grandes raisons pour lesquelles beaucoup de personnes n'arrivent pas à perdre du poids malgré les efforts répétés, **c'est qu'ils voient le résultat recherché comme une destination absolue à atteindre.**

Ils se parent de leur motivation, enfilent leur détermination à changer, se mettent sur l'autoroute du régime et courent le plus vite possible en serrant les dents, espérant ainsi arriver le plus vite possible au corps de leurs rêves.

Ce qu'ils oublient à chaque fois qu'ils reviennent au point de départ, c'est que le changement réel prend du temps. Et celui-ci commence par un déclic simple :

> *Toute transformation est un voyage.*
>
> *Vous êtes tel le héros de votre vie qui brave les obstacles un à un pour avancer vers la victoire; apprenant les compétences indispensables pour réussir; en essuyant parfois des échecs, douloureux mais nécessaires, qui vous rendent plus fort mentalement et physiquement.*

Avouez que si c'était un film, et que vous saviez d'avance qu'il finit bien (comme dans la majorité des films de super héros ;-)), vous auriez tout de même envie de regarder l'intégralité et de savourer chaque instant, non ?

> *Ce film est votre réalité si vous le choisissez.*

Alors prenez plaisir dans le processus. Prenez le temps d'apprécier ces recettes, de vous féliciter de chaque petite amélioration que vous percevez régulièrement dans le miroir, de reconnaître les changements de votre état d'esprit.

Demain, vos proches ne vous reconnaîtront plus : votre physique aura changé, et surtout votre mental se sera renforcé. Quand je dis demain, c'est peut-être dans 6 mois. Mais en appréciant chaque instant de votre voyage, en appréciant chacun de vos repas, et en acceptant les difficultés, demain commence aujourd'hui, dès maintenant. Et dans 6 mois, vous vous demanderez comment cette période a pu passer si vite.

Certes, c'est important d'avoir un objectif pour imprimer la direction. Mais ne soyez pas l'âne qui poursuit la carotte au bout du bâton qu'il se serait lui-même tendu.

Car en vous frustrant jour après jour, vous passeriez à côté du plus important : apprécier le moment présent. Et même si vous atteigniez le résultat espéré, vous seriez alors comme une belle coquille vide : beau à l'extérieur, mais luttant constamment dans votre esprit pour maintenir les apparences.

Je souhaite sincèrement que vous preniez du plaisir aujourd'hui en vous transformant, car je suis convaincu que c'est la seule solution pour être bien dans son corps, bien dans sa tête :

Je crois que la remise en forme doit enrichir votre vie, et non la consumer à petit feu.

Rappelez-vous souvent que vous êtes déjà sur le chemin de votre amélioration. Doucement, vous réaliserez que vous avez de moins en moins besoin de manger de cochonneries pour vous sentir bien. Et si jamais vous êtes sur le point de craquer, respirez un bon coup, rappelez-vous la raison profonde pour laquelle vous avez décidé de changer. Vous allez déjà bien et vous progressez vers quelque chose de mieux.

Et quand vous craquerez, car cela arrivera, ne laissez pas ce revers provisoire définir votre identité. Affronter les échecs qui jonchent votre chemin est la marque des champions.

Une mauvaise journée se termine chaque soir. Demain est un nouveau jour pour repartir du bon pied.

Sur ce, je vous souhaite la meilleure et la plus épanouissante des transformations.

Bon voyage !

Par quelles recettes commencer ?

100 recettes (et plus en réalité), cela vous donne une variété de choix pour améliorer votre alimentation avec plaisir.

Mais au début, on peut vite se perdre. Donc, voici quelques recettes par lesquelles il me semble bon de commencer et/ou qui marquent souvent les esprits des personnes qui ont testé mes plans.

Les plats basiques

- Salade César : mes clients et amis sont assez unanimes sur cette recette. Elle est excellente !
- Salade tropicale.
- Pâtes de courgette au pesto : une recette qui fait bien plaisir quand on décide de réduire les céréales de son alimentation.
- Burger au chorizo : manger un burger et perdre la graisse. Évident, non ? ;-)
- Pâtes de courgettes chèvre-lardon : quand on m'a fait découvrir cette recette, j'ai halluciné tellement c'était bon, rapide et facile à faire. Vous adorerez d'autant plus si vous êtes fan de fromage.
- Croque-Monsieur d'aubergines : un classique revisité qui fait toujours plaisir quand on ne sait pas quoi manger.
- Pizza de chou-fleur : même les aficionados de la pizza n'en reviennent pas. Certes, la croûte ne vaudra jamais celle d'une pâte à base de blé, mais cette pizza est ultra savoureuse dans son style et elle est bien plus rassasiante.
- Salade Tacos : une de mes recettes fétiches du moment. C'est tellement simple et facile à faire.

Quelques plats plus originaux

Si vous aimez la cuisine asiatique, voici quelques recettes qui méritent vraiment d'être essayées, car vous aurez l'impression d'être en train de vous faire plaisir au restaurant !

- Poke Bowl : un plat à la mode revisité pour vous aider à brûler la graisse à coup sûr. En plus, c'est délicieux.

- Salade de boeuf thaï : si vous aimez la cuisine thaïe légèrement relevée, je vous recommande cette recette excellente et facile.
- Boulettes de poulet coriandre-menthe : faciles et très rassasiantes, voici une façon originale de manger du poulet.

Les snacks et desserts

Il y a une multitude de choix de snacks et desserts plus alléchants les uns que les autres pour que chacun y trouve son compte.

Vous pourriez y aller « au pif » et vous seriez délicieusement surpris à mon avis. Mais voici quand même une petite sélection :

- Egg Muffin au bacon : facile et rapide, cette recette contentera les fans de bacon et fromage fondu tout en aidant à brûler la graisse. Vous pouvez aussi opter pour les muffins aux tomates séchées qui sont délicieux aussi.
- Tartinettes au beurre d'amande : très facile et rapide quand on a un petit creux et qu'on a envie de quelque chose de plus gourmand qu'un simple fruit.
- Yaourt glacé : rapide, facile et rassasiant, on a l'impression de manger une glace
- Muffins au chocolat : j'ai été surpris la première fois que je les ai goûtés. Cette recette est la preuve qu'on peut faire à la fois du « sain » et du « kiffant ».
- Green Smoothie : Pas besoin d'acheter les poudres du commerce tout-en-un vendues à prix d'or ! Voici un smoothie BLINDÉ de nutriments que j'aime prendre après une séance de sport ou quand j'ai eu une journée chargée. Une recette délicieuse et étrangement rassasiante qui m'apporte tout ce dont mon corps a besoin en 5 minutes.

Avec un panel de recettes aussi variées pour commencer, je vous assure que vous n'aurez vraiment pas l'impression d'être à la diète !

N'hésitez pas à m'envoyer un message pour me dire ce qui vous a le plus plu, comment vous avez amélioré les recettes et quelles nouvelles créations vous ont été inspirées !

SALADES

Salade César 54

Salade Tacos 56

Salade au jambon 57

Salade de canard asiatique 58

Salade tropicale de crevettes 59

Salade de boeuf thaï 60

Salade grecque 61

Salade de courgettes & sardines 62

Salade aux crevettes et à l'avocat 63

Salade à l'italienne melon & prosciutto 64

Pousses d'épinards au saumon 65

Fajitas à l'italienne & tomates «Bruschetta» 66

Salade de magret de canard fumé 67

Salade César

Prépa: 15 min / Cuisson: 15 min / 1 part / 550 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

J'adore tout simplement cette salade. C'est un pilier de ma diète, que je cherche à perdre du poids ou à me faire plaisir ! Consistant, sain et riche en bon gras et en protéines, ce plat est le meilleur ami de l'Homme qui vit en pleine forme !

J'en profite pour vous donner ma technique inratable pour bien cuire un filet de poulet à coeur fondant !

Ingrédients

- salade romaine
- 150g de filet de poulet
- 1/2 avocat
- 20g de parmesan en copeaux
- huile d'olive
- paprika
- sel, poivre

Sauce

- 1 à 2 c.s de sauce César (p.71)

Ustensiles

- un vaporisateur/spray à huile ou un pinceau pour badigeonner d'huile vos filets de poulet sans excès
- une poêle en inox pour les grillades de viande pour obtenir une belle et fine croute bien dorée

(suite page suivante)

Préparation

1. Faites chauffer la poêle à température moyenne (force 6-7 sur 10).
2. Pendant ce temps, vaporisez les filets d'huile d'olive sur une face, puis saupoudrez de paprika, salez, poivrez.
3. Lorsque la poêle est chaude, vaporisez légèrement la poêle d'huile d'olive, puis mettez les filets du côté assaisonné. Refaites l'étape 2, sur la face à découvert et laissez la viande saisir 5 minutes.
4. Pendant ce temps, coupez la salade romaine, passez-la sous l'eau puis à l'essoreuse.
5. Retournez vos filets de poulet et laissez à nouveau 5 minutes.
6. Détaillez votre demi avocat. Assemblez la salade, l'avocat et le parmesan.
7. Baissez le feu (force 3/10) et finissez de cuire le coeur des filets à couvert. Laissez 5 à 10 minutes en fonction de l'épaisseur de vos filets.
8. Tranchez votre filet en épaisseur, d'un demi-centimètre, et ajoutez les tranches à votre salade. Saucez et régalez-vous !

(suite page suivante)

Ustensiles (suite)

- son couvercle
- une essoreuse. Je vous conseille l'essoreuse Oxo Good Grip.

Des filets de poulet dorés et bien moelleux

Le paprika permet de donner une belle couleur dorée à vos filets en plus d'apporter davantage de saveur.

Après avoir saisi la viande de chaque côté à feu moyen/fort, la cuisson à couvert permet de conserver la vapeur dans votre poêle. Cette vapeur de cuisson gardera le coeur de vos filets bien moelleux. Grâce à cette technique, terminé les filets de poulet trop secs !

Vérifiez la cuisson de vos filets en tranchant la partie épaisse. Ils doivent être de couleur homogène et leur aspect légèrement juteux. Pensez à retirer du feu les petits filets qui auront fini de cuire plus rapidement !

Préparation en masse

Je cuis généralement plusieurs filets que je stocke ensuite dans le frigo pour me régaler plusieurs fois de cette salade durant la semaine !

Salade Tacos

Prépa: 15 min / Cuisson: 15 min / 2 parts / 400 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 300g de viande haché 5%
- 2 c.c d'huile d'olive
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- origan
- thym
- coriandre moulue
- 1 salade romaine
- 1 poignée de tomates cerises
- sel, poivre
- 2 c.s bombées de guacamole (p.72 ou p.73)

Préparation

1. Emincez l'oignon en petits dés et faites revenir dans l'huile d'olive à feu moyen.
2. Une fois les oignons tendres, ajoutez la viande hachée et l'ail, de l'origan, du thym et une pointe de coriandre moulue. Salez, poivrez.
3. Pendant ce temps, hachez la salade romaine et disposez-la au fond d'un bol.
4. Ajoutez la préparation de viande, les tomates cerises découpées et une belle cuillère de guacamole.

Salade au jambon

15 min / 1 part / 423 Cals / Facile, Rapide

Une salade super simple et facile que j'adore faire quand je suis pressé. Elle n'a l'air de rien, mais cette petite sauce balsamique légèrement sucrée habille parfaitement cette recette !

Ingrédients

- pousses de salade mixte (à volonté – environ 50-75g pour une portion normale)
- 1 à 2 tomates
- 1/2 poivron rouge
- concombre
- 3 à 4 tranches de jambon
- 1 à 2 oeufs durs ou pochés (facultatif)

Sauce

- 1 à 2 c.s de vinaigrette balsamique (p.70)

Préparation

Pour gagner du temps

Vous pouvez acheter de la salade déjà lavée et séchée. Le poivron peut être découpé à l'avance et mis en Tupperware pendant une semaine. Vous pouvez aussi préparer plusieurs oeufs durs à l'avance et les stocker au frigo. Attention à ne pas les confondre avec vos oeufs frais !

1. Portez l'eau à ébullition dans une casserole pour les oeufs.
2. Pendant que l'eau bout, lavez la salade et les autres légumes.
3. Emincez les tomates, le poivron et le concombre.
4. Une fois que l'eau est bouillante, mettez les oeufs à cuire 10 minutes chrono dans la casserole.
5. Mettez les légumes dans un saladier et le jambon après l'avoir découpé en morceaux rapidement.
6. Lorsque les 10 minutes sont écoulées, passez les oeufs sous l'eau froide pour enlever la coquille plus facilement. Après avoir retiré la coquille, coupez chaque oeuf en quartiers et intégrez-les à votre salade.
7. Mélangez bien et versez la vinaigrette.

Salade de canard asiatique

Prépa: 15 min / Cuisson: 15 min / 1 part / 460 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 200g de magret de canard
- 4 asperges
- 200g de brocolis
- 1 c.c d'huile de coco
- 1 c.c de gingembre
- 1 c.s de sauce soja
- 2 c.c d'huile de sésame
- 1 oignon vert
- 1/4 de concombre

Préparation

1. Cassez les asperges et gardez la partie tendre (le point de rupture séparera la partie dure de celle-ci). Coupez les brocolis en demi-bouquets.
2. Faites cuire dans une casserole d'eau bouillante 2-3 minutes. Les légumes doivent rester croquants. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
3. Retirez le gras du canard et coupez le magret en lamelle d'un centimètre d'épaisseur. Faites sauter dans une poêle avec l'huile de coco à feu vif durant 2 minutes, en y ajoutant le gingembre râpé ou en poudre.
4. Hors du feu, ajoutez la sauce soja et l'huile de sésame. Mélangez bien.
5. Dans un bol, mélangez les légumes, la viande et la sauce. Mélangez bien l'ensemble.
6. Coupez finement le concombre en fine lamelles et l'oignon vert en rondelles puis disposez. Parsemez l'assiette et servez.

Pour gagner du temps

Vous pouvez utiliser des légumes verts surgelés. Si vous prenez des brocolis surgelés, coupez les en petits quartiers après cuisson.

De même, s'il vous reste du canard issue d'une préparation en masse, cette recette est idéale pour finir les restes de frigo !

Salade tropicale de crevettes

15-30 min / 1 part / 330 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 75g de mâche/roquette/ pousses d'épinards (à vous de mixer, à volonté!)
- 150g de crevettes décortiquées (ou 300g de crevettes entières)
- 1/2 poivron rouge
- un peu de concombre
- 1/2 avocat
- 60g de mangue
- 1/4 oignon
- 4 à 5 branches de coriandre fraîche

Sauce

- 2 à 3 c.s de vinaigrette citronnée (p.71)

Préparation

Pour gagner du temps

- Vous pouvez utiliser de la salade en sachet prête à l'emploi
- Des crevettes déjà décortiquées (même si personnellement, je préfère la fraicheur des crevettes entières)
- Vous pouvez aussi décortiquer vos crevettes à l'avance pour gagner du temps sur votre prochaine préparation de la semaine

1. Lavez et essorez la salade.
2. Décortiquez les crevettes.
3. Détaillez le poivron, le concombre, l'avocat et la mangue en dés.
4. Emincez finement l'oignon.
5. Cisaillez la coriandre.
6. Assemblez tous les ingrédients, badigeonnez de vinaigrette et mélangez bien.

Plus de saveur !

C'est encore meilleur si vous vous procurez des crevettes sauvages !

Salade de boeuf thaï

Prépa: 10 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 440 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 75g de salade romaine
- 180g de bavette
- 1 c.c d'huile de coco
- 1 c.s de sauce de poisson
- 1/2 citron vert
- 1 bâtonnet de citronnelle
- 1/2 piment
- 2 c.c d'huile de sésame
- 2 oignons verts
- 2 c.s de coriandre
- 2 c.s de menthe
- 50g de tomates cerise
- 1 carotte
- 10g de noix de cajou
- sel, poivre

Préparation

1. Assaisonnez le steak avec le sel et le poivre. Saisissez 3-4 minutes de chaque côté à feu vif avec l'huile de coco.
2. Pendant ce temps, détaillez finement la citronnelle, les oignons verts et le piment (retirez les graines si vous n'aimez pas manger épicé). Disposez dans un saladier puis ajoutez le jus de citron, la sauce de poisson et l'huile de sésame. Mélangez bien et réservez le tout.
3. Hachez grossièrement la salade romaine, coupez les tomates cerises en 2, râpez la carotte (ou faites des lamelles à l'économe). Ajoutez dans le saladier et mélangez bien.
4. Quand la viande est prête, coupez-la en fines lamelles et ajoutez à la salade.
5. Saupoudrez de feuilles de coriandre et de menthe ciselée et de noix de cajou. Il ne reste plus qu'à déguster !

Salade grecque

Prépa: 15 min / 1 part / 460 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 3 tomates
- 1/4 de concombre
- 1/4 d'oignon rouge
- 10 olives noires
- 25g de fêta
- 90g de thon égoutté
- sel, poivre

Sauce vinaigrette

- 1,5 c.s d'huile d'olive
- 2 c.c de vinaigre blanc

Préparation

1. Lavez les légumes.
2. Détaillez grossièrement les tomates, émincez l'oignon rouge, les olives, le concombre en rondelles puis en demi-lunes et déposez-les dans une assiette.
3. Coupez la fêta en dés et émiettez le thon.
4. Mélangez le tout. Salez et poivrez légèrement.
5. Ajoutez la vinaigrette et dégustez !

Salade de courgettes & sardines

15-30 min / 1 part / 410 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- une courgette moyenne
- un poivron rouge (ou des poivrons rouges grillés entiers en bocaux)
- une boîte de sardines grillées sans huile
- 1/2citron
- 2 c.s d'huile d'olive
- graines de courge (facultatif)

Ustensile

- Une mandoline ou un économe

Préparation

Varier les goûts

Si vous avez envie de variété ou que vous n'aimez pas les sardines, vous pouvez très simplement les remplacer par des filets de maquereaux natures ou grillé, comme proposé par la marque Petit Navire.

Pour gagner du temps

Utilisez des poivrons rouges grillés entiers en bocaux. Vous diviserez le temps de préparation par 2 !

1. Préchauffez votre four en mode Grill à 200°C.
2. Coupez le poivron en 2, épépinez-le. Posez les moitiés sur une plaque légèrement huilée et badigeonnez-les d'huile d'olive.
3. Enfournez à 7-10 cm de la source de chaleur pendant 15-20 min.
4. Pendant ce temps, faites des rubans de courgette à la mandoline (ou à l'économe).
5. Placez les rubans dans un bol, et ajoutez-y l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et mélangez à la main pour bien imbiber les courgettes.
6. Lorsque la peau du poivron se ride et présente des tâches noires, sortez-le du four et mettez-le dans un sac plastique fermé pendant 15 min. Cela vous permettra de retirer la peau des poivrons plus facilement.
7. Retirez la peau des poivrons et découpez-les en lamelles.
8. Ajoutez les poivrons et les graines de courges aux courgettes et mélangez. Puis déposez vos sardines par-dessus.

Salade aux crevettes et à l'avocat

15-30 min / 1 part / 450 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 150g de pousses d'épinards (ou de mâche)
- 150g de crevettes décortiquées (ou 400g entières)
- 1/2 avocat
- 2 tomates
- 1/2 poivron rouge

Sauce

- 2 c.s de vinaigrette balsamique (p.70)

Préparation

1. Lavez les légumes et essorez les pousses d'épinard.
2. Décortiquez les crevettes.
3. Détaillez le poivron rouge, les tomates et l'avocat.
4. Assemblez la salade, versez la vinaigrette par-dessus et mélangez bien. C'est prêt !

Salade à l'italienne melon & prosciutto

Prépa: 15 min / 1 part / 542 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 50g à 75g de pousses de salade mixte
- 100g de jambon sec
- 1/3 de melon
- 50g de tomates cerise
- 2 c.c de pignons de pin
- 25g de parmesan en copeaux

Sauce

- 2 c.s de vinaigrette balsamique (P.70)

Préparation

1. Lavez et essorez la salade. Déchirez le jambon et coupez les tomates cerise en 2 et détaillez grossièrement le melon.
2. Ajoutez l'ensemble dans un saladier et badigeonnez de la vinaigrette balsamique. Mélangez bien.
3. Saupoudrez de parmesan et de pignons de pin. Puis régalez-vous de cette salade bien fraîche !

Quel jambon sec choisir dans le commerce ?

En grande surface, j'ai l'habitude de prendre du jambon Serrano (espagnol) tout simplement car c'est celui qui a le meilleur ratio protéines / calories.

Dans le doute, vérifiez simplement les étiquettes et choisissez le plus riche en protéines et le moins calorique.

Mais bien sûr je m'autorise allègrement à varier les plaisir et partir à la découverte de nouvelles saveurs si j'en ai l'occasion !

Pousses d'épinards au saumon

5-15 min / 1 part / 516 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 150g de pavé de saumon cuit à la vapeur (ou en papillote)
- 100g de pousses d'épinards
- tomates

Sauce

- 2 c.s de vinaigrette balsamique (p.70)

Préparation

1. Préparez le saumon (suivez la recette du saumon vapeur ou réchauffez-le 30 sec si vous l'aviez préparé à l'avance).
2. Lavez les pousses d'épinards et les tomates.
3. Coupez les tomates. Assemblez la salade. Ajoutez la vinaigrette et mélangez
4. Ajoutez le saumon et régalez-vous.

Question de préférence

Vous pouvez aussi émietter le saumon si vous préférez.

Pour gagner du temps

Vous pouvez utiliser des pousses d'épinards prêtes à l'emploi.

Fajitas à l'italienne & tomates «Bruschetta»

Prépa: 30 min / Cuisson: 15 min / 2 parts / 540 Cals / Préparation en Masse

Ingrédients

- 400g d'une pièce de boeuf maigre (rosbeef, rumsteack, etc.)
- 2 oignons
- 10g de beurre
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- origan
- thym
- 6 tomates
- basilic frais
- 2 c.s d'huile d'olive
- 2 c.s de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Préparation

La salade de tomates «Bruschetta»

1. Détaillez les tomates et l'oignon. Hachez une bonne poignée de basilic frais, et réservez dans un bol.
2. Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique à la préparation et mélangez bien.

Les Fajitas à l'italienne

3. Emincez l'oignon et les poivrons en lamelles et faites revenir à feu doux avec un peu de beurre dans une grande poêle.
4. Emincez les poivrons en lamelles et ajoutez-les dans la poêle.
5. Emincez finement l'ail (après en avoir retiré le germe), puis coupez la viande en fine lamelles.
6. Quand les poivrons sont tendres, ajoutez-y l'ail, la viande et parsemez de thym et d'origan. Salez, poivrez et faites revenir à vif.
7. Quand la viande est cuite, mettez la bruschetta sur la viande et servez.

En pratique

Vous pouvez aussi utiliser les restes d'un rôti de boeuf pour préparer cette recette.

Salade de magret de canard fumé

Prépa: 15 min / 1 part / 510 Cals / Rapide

Ingrédients

- salade de mâche et de roquette
- 45g de magret de canard fumé
- 6 tomates séchées
- 20g de parmesan en copeaux
- 1 oeuf très frais
- 15 g de pignons de pin
- 1 c.s de vinaigre blanc

Sauce

- 1 c.s de vinaigrette balsamique (p.70)

Préparation

1. Faites bouillir une casserole d'eau pour pocher l'oeuf.
2. Retirez le gras des magrets de canard fumés. Retirez l'excédent d'huile des tomates séchées à l'aide d'une feuille de Sopalin.
3. Faites griller légèrement les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.
4. Disposez la salade de mâche et de roquette dans une assiette, parsemez de copeaux de parmesan et ajoutez les tomates séchées et enfin le magret.
5. Ajouter les pignons de pin.
6. Lorsque l'eau est bouillante, ajoutez-y une cuillère à soupe de vinaigre blanc. Réduisez le feu jusqu'à obtenir un léger frémissement régulier.
7. Dans un petit bol, cassez l'oeuf. Remuez l'eau de façon à créer un tourbillon puis versez délicatement l'oeuf au centre de la casserole dans l'eau bouillante. Agitez doucement l'eau autour de l'oeuf à l'aide d'une cuillère pendant la cuisson de façon à maintenir le tourbillon.
8. Retirez l'œuf après trois minutes pour un œuf poché, Utilisez une cuillère à égoutter et laisser l'eau s'écouler – l'œuf devrait à peine remuer si on déplace la cuillère. Placez l'œuf cuit sur un essuie-tout et assaisonner de sel et de poivre.

(suite page suivante)

Pratique

Si la réalisation d'un oeuf poché vous parait trop compliquée, vous pouvez simplement préparer un oeuf dur. Pour cela, mettez votre oeuf à cuire 10 minutes dans l'eau bouillante. Pour une explication imagée et détaillée de la réalisation d'un oeuf poché, rendez-vous sur le blog du Chef Simon !

9. Arrosez votre salade de vinaigrette balsamique puis ajoutez l'oeuf poché par-dessus.
10. Servez immédiatement et régalez-vous!

SAUCES

Les sauces salade 70

Guacamole ultra facile 72

Le meilleur guacamole de la Galaxie 73

Sauce Salsa 74

Les sauces salade

5 min / Facile, Rapide

La base d'une sauce vinaigrette est simple: 2/3 d'huile pour 1/3 d'acide. Le reste n'est qu'une question de goût et de créativité ! Pour les huiles, préférez l'huile d'olive, de colza, de macadamia, d'avocat, de lin ou de noisette. Pour les acides, vous avez le choix entre une multitude de vinaigres ou tout simplement du citron !

Prévoyez vos sauces salade en quantité pour toujours en avoir sous la main et gagner du temps!

Vinaigrette balsamique

Ustensile

Je recommande vivement le shaker Oxo Good Grips.

Il est solide, s'ouvre et se ferme d'une seule main et le verseur ne dégouline pas, chose assez rare pour être soulignée !

Ingrédients

- 2/3 d'huile d'olive (200ml avec le shaker)
- 1/3 de vinaigre balsamique (100ml)
- moutarde fine (1 c.s)
- sel, poivre

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients dans votre récipient.
2. Mélangez bien l'ensemble.
3. Rectifiez l'assaisonnement ou les quantités des ingrédients si nécessaire. C'est prêt !

Conservation

Conservez cette vinaigrette dans un placard à l'ombre de la lumière. Au frigo, elle a tendance à se figer.

(suite page suivante)

Sauce César rapide et savoureuse

Voici une recette de sauce César rapide, très simple et savoureuse. Avis aux aficionados, la vraie recette contient de la pâte d'anchois, mais cette recette simple s'en passe largement !

Ustensile

- un pot de confiture type « Bonne Maman » fait parfaitement l'affaire pour conserver la sauce.
- un fouet (voire une fourchette au pire)

Ingrédients

- un pot de mayonnaise (je recommande la mayonnaise Bénédicta « Comme à la maison » qui ne contient que des ingrédients naturels)
- un citron jaune (bio de préférence)
- 2 à 3 c.c de moutarde fine
- 4 c.s de sauce Worcestershire
- sel, poivre

Préparation

1. Ajoutez la quasi totalité du pot de mayonnaise (gardez l'équivalent de quelques cuillères à café pour rectifier l'assaisonnement), la moutarde et la sauce Worcestershire dans un bol.
2. Etape facultative: nettoyez votre citron et râpez son zeste. Intégrez-le dans votre préparation (essayez de ne pas trop râper la partie blanche car elle est amère).
3. Pressez les 3/4 du citron dans votre préparation et fouettez le tout jusqu'à l'obtention d'une émulsion homogène.
4. Rectifiez la sauce si nécessaire comme expliqué ci-dessous.

Rectifiez la sauce à vos papilles!

- Si ça manque de douceur et d'onctuosité, ajoutez de la mayonnaise;
- Si ça manque d'acidité, ajoutez du jus de citron;
- Si ça manque de piquant, ajoutez de la moutarde;
- Si ça manque de sucré, ajoutez de la sauce Worcestershire;

Bravo ! Vous avez réalisé votre sauce César parfaite.

Conservation

Vous pouvez conserver votre sauce plusieurs semaines au frigo

Vinaigrette citronnée

Ingrédients

- 3 c.s d'huile d'olive
- 4 c.s de jus d'orange
- 3 c.s de jus de citron
- sel, poivre

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients dans votre récipient.
2. Mélangez bien l'ensemble.
3. Rectifiez l'assaisonnement ou les quantités des ingrédients si nécessaire. C'est prêt !

Guacamole ultra facile

Prépa: 3 min / 4 parts / 60 Cals / Préparation en Masse, Rapide

Ustensile

- un pilon ou un presse-purée

Ingrédients

- 1 avocat bien mûr
- 1 c.c de jus de citron vert
- 1/4 c.c d'ail en poudre
- 1/4 c.c de sel
- 1/4 c.c de cumin
- 1/4 c.c de coriandre
- 1/4 c.c de paprika

Préparation

Guacamole rapide et savoureux

Ce guacamole ne joue pas dans la même ligue que le meilleur guacamole de la galaxie mais il est tellement plus rapide à préparer et il est parfait pour accompagner vos plats.

Il reprend d'ailleurs les épices de la recette précédente : vous obtenez un guacamole savoureux en 3 minutes chrono !

1. Coupez l'avocat en 2, retirez le noyau. A l'aide d'une cuillère à soupe, récupérez la pulpe et mettez-la dans un saladier.
2. Ajoutez tous les ingrédients dans le saladier et pilonnez jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

Le meilleur guacamole de la Galaxie

Prépa: 30 min / 6 parts / 70 Cals / Préparation en Masse

Ustensile

- un pilon ou un presse-purée

Ingrédients

- 3 beaux avocats mûrs
- 1 citron vert
- 1,5 tomates romaines
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c.c de sel
- 1/2 c.c de cumin
- 1/2 c.c de coriandre
- 1/2 c.c de paprika
- coriandre fraîche

Conservation

Gardez un noyau d'avocat pour mieux conserver votre guacamole et conserver sa belle couleur verte plus longtemps.

Préparation

Préparation

Le secret pour obtenir un guacamole super savoureux réside dans la finesse de votre hachage des ingrédients.

Mais entre nous, même si votre hachage n'est pas parfait, votre guacamole aura quand même une saveur interstellaire!

1. Coupez les avocats en 2, retirez les noyaux et réservez-les. A l'aide d'une cuillère à soupe, récupérez la pulpe et mettez-la dans un saladier.
2. Pressez la moitié du citron vert sur les avocats, ajoutez le sel et les épices. Pilonnez le tout jusqu'à obtenir la consistance souhaitée et mélangez bien.
3. Hachez très finement l'oignon et l'ail. Incorporez-les à votre préparation et mélangez.
4. Lavez les tomates et détaillez-les en faisant attention de retirer la partie liquide pour ne garder que la pulpe. Incorporez à nouveau et mélangez.
5. Lavez et hachez finement la coriandre. Ajoutez-en 1 à 2 bonnes cuillères à soupe.
6. Après avoir bien mélangé tous les ingrédients, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin:
   - du jus de citron vert pour l'acidité;
   - du sel et du cumin pour le salé;
   - un peu d'oignon et/ou du paprika pour le sucré;
   - de la coriandre pour la fraîcheur.

Sauce Salsa

Prépa: 10 min / 3 parts / 50 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensile

- un robot multifonctions

Ingrédients

- 200g de tomates en cube
- 1/2 poivron rouge
- 1 c.c d'ail en poudre
- 2 c.c d'huile d'olive
- 1/2 citron vert
- 2 c.s de coriandre
- sel, poivre

Préparation

1. Coupez le poivron et la coriandre grossièrement.
2. Dans un robot, ajoutez les ingrédients et le jus du citron. Salez, poivrez.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance granuleuse.

ACCOMPAGNEMENTS & SOUPES

Haricots verts faciles et savoureux 76

Pâtes de courgettes 77

Riz de chou-fleur 78

Brocolis rôtis à l'ail 79

Poêlée provençale 80

Salade de chou à l'asiatique 81

Pousses d'épinards sautées 82

Légumes grillés au four 83

Soupe de potimarron ultra facile 84

Soupe crémeuse de brocolis 85

Haricots verts faciles et savoureux

5-20 min / 2 part / 100 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 400g d'haricots verts
- 10g de beurre
- 1 gousse d'ail

Pour gagner du temps

- Vous pouvez acheter des haricots verts déjà équeutés.
- Vous pouvez utiliser des haricots verts surgelés. Dans ce cas, faites les sauter directement à la poêle sans graisse. A la fin de la cuisson, ajouter 2 c à café d'huile d'olive et faites revenir avec de l'ail.

Préparation

1. Faites bouillir une marmite d'eau.
2. Equeutez les haricots verts.

Pratique

Pour équeuter rapidement, prenez une botte d'haricots verts et tassez-les sur la planche pour mettre leurs extrémités au même niveau. Maintenez fermement et équeutez le côté des haricots verts que vous venez d'égaliser. Effectuez à nouveau l'opération pour l'autre extrémité.

3. Salez généreusement l'eau et jetez-y vos haricots verts.
4. Faites cuire environ 7 min.
5. Pendant ce temps, hachez l'ail et réservez.
6. Lorsque les haricots sont cuits à votre convenance (personnellement, je les aime avec de la tenue, légèrement croquants), versez-les dans une passoire et passez-les rapidement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson afin qu'ils gardent leur belle couleur verte.
7. Ajoutez l'ail et le beurre, puis mélangez bien. Salez, poivrez. L'ail va parfumer votre plat. Vous pouvez ensuite les retirer avant de servir ou les laisser avec les haricots verts si vous les conservez dans un conteneur.

Pâtes de courgettes

Prépa: 10 min / Cuisson: 3 min / 1 part / 60 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Une recette simple, rapide et délicieuse qui est un excellent substitut à vos pâtes de blé traditionnelles. L'avantage ? Cette recette vous aide à brûler de la graisse !

Ingrédients

- couteau, mandoline ou coupe légumes en spirale (au choix)

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 c.c d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Une alternative aux pâtes classique

Pas facile de se passer de pâtes lorsqu'on en a mangé toute sa vie ! Mais avec les pâtes de courgette, vous pourrez continuer à vous faire plaisir avec vos sauces favorites tous en brûlant la graisse : pesto, pesto rouge, bolognaise, arrabiata et j'en passe !

Pour varier les plaisirs

La forme vos pâtes est avant tout une question de goût et d'envie :

- en pâtes épaisses: détaillez les courgettes dans la longueur en épaisseur d'un centimètre.
- en rubans: utilisez une mandoline ou un économe pour couper les courgettes en ruban de 3 à 4 mm d'épaisseur. Divisez de moitié dans la longueur.
- en tagliatelles: fais comme les rubans, puis divisez-les en 3 ou 4 longues pâtes d' 1,5 cm cm de largeur.
- en spaghetti: utilisez la mandoline ou un coupe-légume en spirale pour gagner du temps.

1. Détaillez la courgette dans sa longueur selon la forme que vous préférez.
2. Dans une poêle très chaude, faites revenir la courgette avec l'huile, le temps d'attendrir les pâtes. Ne les laissez pas trop longtemps sinon elles vont rendre de l'eau.
3. Salez, Poivrez puis passez à la passoire pour retirer l'excédent de liquide.

Riz de chou-fleur

Prépa: 10 min / Cuisson: 15 min / 4 parts / 50 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensile

- un robot multifonctions

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 2 c.c d'huile de coco
- sel, poivre

Une alternative au riz normal pour brûler la graisse

Cette recette simple et peu calorique est idéale pour remplacer les plats dont la base est le riz traditionnel. D'autant plus s'il s'agit d'un plat en sauce. Laissez votre imagination et votre gourmandise vous guider : riz au curry, paëlla, riz loc-lac, etc.

Vous trouverez de nombreuses inspirations dans ce guide qui vous feront oublier que vous mangez un légume plutôt fade à la base !

Préparation

1. Détaillez le chou-fleur en petits arbustes.
2. Dans un robot mixeur, râpez le chou-fleur pour obtenir une consistance de riz (Ne le faites pas trop fin).
3. Faites chauffer une poêle à feu moyen avec de l'huile d'olive.
4. Emincez finement l'oignon et faites-le revenir avec un peu de sel 2-3 minutes.
5. Quand les oignons sont dorés, ajoutez-y le chou-fleur et mélangez bien. Faites revenir 7 à 8 minutes à couvert jusqu'à ce que le riz soit tendre.
6. Salez, poivrez.

Brocolis rôtis à l'ail

Prépa: 25 min / Cuisson 25 min / 2parts / 240 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ingrédients

- 2 têtes de brocolis
- 4 gousses d'ail
- 2 c.s d'huile d'olive + 1 c.c pour huiler la plaque
- sel, poivre

Préparation

1. Sortez la plaque du four et huilez-là. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez les brocolis et séparez-les en petits arbustes de dimensions identiques. Mettez-les sur une plaque.
3. Emincez finement l'ail. Ajoutez au brocolis.
4. Badigeonnez l'ensemble d'huile d'olive. Salez généreusement, poivrez. Mélangez bien à l'aide de vos mains pour bien imbiber les brocolis d'huile et d'ail.
5. Répartissez l'ensemble en une couche uniforme.
6. Enfournez pour 20 à 25 min. A mi-cuisson, retournez les brocolis.

Un plat complet

Ajoutez à cette préparation une belle pièce de boeuf ou un rôti. Les viandes se marient très bien avec cet accompagnement.

Vous pouvez aussi faire rôtir les brocolis avec 200g de lardons, c'est délicieux !

Poêlée provençale

35 min / 4 parts / 120 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 c.s d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen (force 4 sur 10). Lavez les légumes.
2. Emincez l'oignon. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir les oignons.
3. Coupez l'aubergine en quartiers, le poivron en lanières, la courgette en demi-rondelles et les tomates en dés.
4. Ajoutez la seconde cuillère d'huile d'olive et mettez les légumes les uns après les autres dans la poêle. Salez, poivrez.
5. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pour plus de variété

N'hésitez pas à ajouter les légumes qui vous font plaisir (hors pommes de terre): champignons, choux-fleur, brocolis, carottes, etc.

Salade de chou à l'asiatique

15 min / 2 part / 223 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 200g chou rouge
- 2 carottes
- coriandre fraîche
- 1 c.s mayonnaise
- 4 c.c d'huile de sésame
- 1/2 citron vert
- 1 c.c miel

Préparation

1. Hachez du chou déjà râpé ou bien coupez-le aussi finement que possible au couteau ou au robot.
2. Epluchez les carottes et râpez-les.
3. Hachez la coriandre. Disposez les ingrédients dans un saladier
4. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'huile de sésame, le jus de citron vert et le miel, de façon à obtenir une sauce sans grumeau.
5. Ajoutez la sauce et dégustez.

Encore meilleur le lendemain

N'hésitez pas à en faire en quantité et à la mettre au frigo. C'est encore meilleur le lendemain.

Vous pouvez aussi remplacer le chou rouge par du chou blanc, comme dans les restos japonais :-).

Attention au sucre

Si vous comptez garder plus de 2 jours, ne mettez pas le miel, sauf si vous aimez le chou fermenté ! Plus amer au goût, mais très bon pour la santé grâce aux probiotiques crées par la fermentation !

Pour gagner du temps

Vous pouvez acheter des carottes déjà râpées pour gagner du temps. Faites attention qu'elles ne soient pas déjà imbibées d'une sauce.

Pousses d’épinards sautées

15 min / 1 part / 120 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 100g de pousses d’épinards
- 10g de beurre
- 1 échalote
- sel, poivre

Préparation

1. Lavez les épinards et passez-les à l’essoreuse pour retirer l’excédent d’eau.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Emincez l'échalote.
3. Ajoutez 5g de beurre à la poêle et faites revenir les échalotes dans la poêle.
4. Une fois translucides, ajoutez les 5g de beurre restant et les pousses d’épinard. Salez, poivrez et faites sauter rapidement.

Pratique

Je préfère ne pas faire sauter trop longtemps les épinards, sinon leur volume réduit trop.

Légumes grillés au four

1h10 min (dont 50min cuisson) / 4 parts / 241 Cals / Préparation en masse

Ingrédients

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert ou jaune
- 1 oignon
- 4 c.s d'huile d'olive
- herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Coupez l'aubergine, les courgettes, les carottes et les poivrons en bâtonnets. Attention à la taille de découpe car certains légumes cuisent plus vite que d'autres.

Découpe

- N'utilisez pas le coeur de la courgette car il fait trop de jus.
- Coupez les carottes en 2 maximum avant de les détailler en bâtonnets.
- La vitesse de cuisson pour ces légumes dans l'ordre croissant est: courgette > aubergine > carottes, poivrons
- Faites donc les bâtonnets de courgettes plus gros que les aubergines que vous couperez plus gros que les carottes et poivrons

3. Coupez l'oignon en 2 et émincez.
4. Mettez tous les ingrédients sur une plaque de cuisson. **Point important:** Etalez de façon homogène les légumes.
5. Badigeonnez d'huile d'olive.
6. Remuez pour bien imbiber les légumes. Saupoudrez d'herbes de Provence puis salez et poivrez généreusement. Enfin **étalez les légumes de façon homogène sur la plaque**.
7. Enfournez pour 50 min. Au bout de 30 min, retournez les légumes. Touillez un peu 10 minutes après et vérifiez si les légumes sont bien grillés et fondants.

Soupe de potimarron ultra facile

Prépa: 25 min / Cuisson: 25 min / 4 parts / 100 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ustensiles

- une grande marmite

Ingrédients

- 1 potimarron
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel, poivre

Une recette d'hiver chaleureuse pour flemmard !

J'aime garder cette soupe en quantité l'hiver que j'accompagne avec n'importe quelle source de protéines que j'ai dans le frigo. C'est parfait quand je n'ai pas le temps ou la motivation de cuisiner un repas très élaboré.

Comme cette recette est peu calorique, je me permets généralement de rajouter une portion de protéines riches en graisse (qui a dit une belle entrecôte ou des pilons de poulet ? ;-). Avec quelques tranches de lards croustillantes, ça vous fait un repas complet et délicieux !

Cela me permet d'avoir un repas qui tient bien au corps.

Préparation

1. Coupez le potimarron en 2. Retirez-en les graines. Puis détaillez en gros cube sans retirer la peau (elle fondra à la cuisson).
2. Mettez les dans une casserole et recouvrez d'eau bouillante, à hauteur, juste au-dessus des légumes.
3. Emiettez le cube de bouillon de volaille, écrasez les gousses d'ail et une bonne pincée de sel.
4. Quand le potimarron est cuit (plantez un couteau pour vérifier la cuisson), mixez (avec un mixeur ou un plongeur)
5. Allongez avec de l'eau si nécessaire. Salez, poivrez.

Soupe crémeuse de brocolis

Prépa: 20 min / Cuisson: 20 min / 4 parts / 220 Cals / Préparation en Masse

Ustensiles

- une grande marmite

Ingrédients

- 1 brocolis
- 4 poireaux
- 1 oignon
- 3 échalotes
- 1/4 de pomme
- 2 c.s d'huile de coco
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 c.s de curry
- 240ml de lait de coco
- sel, poivre

Préparation

1. Nettoyez vos légumes. Coupez le brocolis en petits morceaux uniformes. Vous pouvez aussi utiliser le pied du brocolis, il suffit de couper les bords pour garder le coeur.
2. Détaillez les poireaux, l'oignon et les échalotes, et la pomme.
3. Faites revenir les poireaux, l'oignon et les échalotes dans l'huile de coco avec un peu de sel.
4. Ensuite ajoutez le brocoli, la pomme et le cube de bouillon de volaille émietté.
5. Ajoutez de l'eau de façon à recouvrir à peine les légumes. Faites bouillir environ 20 minutes.
6. Enfin ajoutez le curry, salez et poivrez à convenance.
7. Laissez refroidir un peu et mixez à l'aide d'un plongeur.
8. Pour finir, ajoutez le lait de coco et mélangez-bien.

BOEUF

Burger Chorizo 87

Pièce de boeuf 89

Emincé de Steak et épinards à la crème 90

Rôti de boeuf facile 91

Rôti de veau aux petits oignons confits 92

Poivrons farcis au boeuf 93

Sauce bolognaise facile 94

Moussaka 95

Burger Chorizo

Prépa: 15 min / Cuisson : 10 min / 1 part / 530 Cals / Facile, Rapide

C'est l'une de mes recettes favorites qui remplace à merveille mes fréquentes pulsions de burger tout en m'aidant à perdre du poids !

Ingrédients

- 1 feuille de salade iceberg
- 150g de steak haché 5%
- 1 tranche fine de chorizo
- 1/4 d'oignon
- 1 oeuf
- 2 c.c d'huile de coco
- 10g de beurre
- 1 tranche de tomate
- 1 tranche d'avocat
- sel, poivre
- paprika
- ail déshydraté

La version rapide

Quand je n'ai pas le temps, je fais une version simplifiée de cette recette en gardant simplement :

- Le steak (avec un plus gros steak : 180g)
- Les oignons confits
- L'oeuf
- Et la feuille de salade

Les oignons apportent le côté sucré alors que le coulant de l'oeuf créée la sauce en se mélangeant au jus du steak. Miam !

Préparation

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen.
2. Pendant ce temps, émincez l'oignon en rondelles. Ajoutez l'huile de coco dans la poêle et faites revenir les oignons avec du sel et du poivre.
3. Une fois les oignons caramélisés, réservez-les. Mettez 5g de beurre dans la poêle et faites cuire un oeuf au plat coulant: le jaune doit être coulant pour pouvoir en faire une sauce pour votre burger
4. Coupez la tranche de chorizo en petits morceaux, puis mélangez au steak haché. Réalisez un steak à burger : pour cela, formez une boule de viande ferme, ni trop lâche, ni trop comprimée. Puis aplatissez jusqu'à l'obtention d'une galette de 2,5 à 3 cm de hauteur.

(suite page suivante)

5. Faites chauffer 5g de beurre et saisissez votre steak à votre convenance.

Cuisson du steak comme un chef !

Voici quelques conseils pour obtenir un steak juteux et plein de saveur:

- Assaisonnez votre steak d'un mélange de sel, poivre, paprika et ail déshydraté au dernier moment. Trop tôt, le sel va délier le gras du steak et il n'aura plus de tenue à la cuisson.
- Pour obtenir un steak juteux, il faut saisir le steak. Pour cela, le feu doit être fort (force 7-8 sur 10). Cela va créer une jolie croute à la surface qui va emprisonner le jus à l'intérieur du steak. A défaut d'avoir une plancha, vous pouvez utiliser une poêle en fer ou en inox.
- Pour obtenir une cuisson uniforme, appliquez l'empreinte de votre pouce au milieu du steak une fois l'avoir mis dans votre poêle. Elle doit faire environ 1 à 1,5 cm de profondeur.

6. Lorsque votre steak est cuit, c'est l'heure du montage ! Mettez le steak dans la feuille de salade et déposez par-dessus et dans l'ordre: oignons, tranche de tomate, tranche d'avocat et l'oeuf.

7. Enveloppez l'ensemble et croquez !

Pièce de boeuf

6 min / 1 part / 250 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 180g de faux-filet
- 5g de beurre
- sel, poivre

Quoi de meilleur qu'une belle pièce de boeuf bien tendre et saisie à souhait quand on est pressé et qu'on veut se régaler ?

Choisissez en généralement des viandes modérées en matières grasse pour vous rassasier sans exploser le compteur calorique:

- Onglet
- Faux-filet
- Bavette
- Rumsteck

Préparation

1. Faites chauffer la poêle à feu vif. Pendant ce temps, assaisonnez la viande à souhait.
2. Saisissez la viande avec le beurre.
   - 2 minutes de chaque côté pour une viande bleu
   - 3 minutes de chaque côté pour une viande saignante
   - 4 minutes pour une viande à point

Maîtriser la cuisson de sa viande

Pour réussir sa cuisson et éviter de se retrouver avec une semelle, voici une astuce. Comparez le degré de fermeté du steak avec la zone charnue sous votre pouce:

- la paume ouverte : viande bleue
- index et pouce en contact : viande saignante
- index et annulaire en contact : viande cuite à point

Emincé de Steak et épinards à la crème

20 min / 1 part / 460 Cals / Plat Complet, Facile, Rapide

Ingrédients

- 180g de bavette (ou rumsteck)
- 3 c.c d'huile d'olive
- 4 champignons de paris
- 15ml de vin blanc
- 4 bonnes poignées de pousses d'épinards
- 50 ml de crème fraiche légère 15%
- sel, poivre

Préparation

1. Imprégnez les 2 faces de la viande avec le tiers de l'huile d'olive. Puis saisissez la viande à feu vif. Faites cuire selon vos préférences. Réservez dans une assiette.
2. Nettoyez rapidement la poêle, ajoutez l'huile d'olive restant et faites cuire les champignons préalablement émincés pendant 2-3 minutes.
3. Ajoutez le vin blanc et faites revenir légèrement jusqu'à ce que le liquide fasse des bulles.
4. Ajoutez les épinards, salez et poivrez. Puis faites réduire.
5. Puis ajoutez la crème fraîche et faites revenir en mélangeant. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
6. Versez dans l'assiette avec votre steak et savourez.

Gagner du temps

Vous pouvez très bien acheter des épinards à la crème surgelés chez Picard pour aller plus vite.

Ajoutez-les dans la recette après le vin blanc et vous êtes bon !

Rôti de boeuf facile

Prépa: 5 min / Cuisson: 25-35 min / 3 parts / 360 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- un rôti de boeuf de 600g
- 2 gousses d'ail
- 25g de beurre
- thym
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four thermostat à 210°C (thermostat 7).
2. Coupez les gousses d'ail en 2. Piquez le rôti au couteau afin d'y insérer les gousses d'ail fendues.
3. Parsemez de noix de beurre, de thym frais. Salez et poivrez généreusement.
4. Enfournez durant 25 minutes environ pour un rôti saisi et saignant à coeur. Pour une viande plus cuite, rajoutez 5 à 10 minutes.
5. Laissez reposer la viande 5 minutes avant de la trancher finement.

Vous pouvez manger le rôti tiède ou froid selon vos envies.

Rôti de veau aux petits oignons confits

Prépa: 2 min / Cuisson: 45 min / 4 part / 460 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 1kg de rôti de veau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 60 ml de vin blanc sec
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- thym
- 1 c.s d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Diluez le cube de bouillon de volaille dans un demi verre d'eau à feu doux.
2. Mettez le rôti de veau dans un plat allant au four. Ajoutez l'huile d'olive par-dessus.
3. Divisez les gousses d'ail en 2.
4. Piquez le rôti à intervalle régulier pour y farcir les moitiés de gousses d'ail.
5. Emincez les oignons en lamelles.
6. Ajoutez-les au plat et versez le vin blanc et le bouillon de volaille.
7. Ajoutez le thym, salez et poivrez.
8. Enfournez pour 1h. A 40 minutes, arrosez le rôti avec le jus.

Poivrons farcis au boeuf

40 min / 4 parts / 360 Cals / Facile, Préparation en Masse

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 800g de steak haché 5%
- 1 oignon
- 4 champignons blancs
- 2 c.c d'huile de coco liquide
- 75g de gruyère râpé
- sel, poivre

Préparation

Pour gagner du temps

Vous pouvez utiliser des oignons surgelés émincés.

1. Faites chauffer le four à 180°C. Faites chauffer une poêle à feu doux (force 3 sur 10).
2. Coupez les poivrons dans la longueur, évidez-les. Découpez l'oignon (en petits cubes).
3. Enfournez les demi-poivrons, l'intérieur face à la plaque (ainsi le jus du poivron ne mouillera pas l'intérieur de celui-ci). Laissez une dizaines de minutes, le temps que vos poivrons deviennent tendres.
4. Mettez l'huile de coco dans la poêle et jetez-y l'oignon découpé. Salez légèrement
5. Emincez les champignons. Puis mettez-les dans la poêle.
6. Lorsque les oignons sont devenus transparents, ajoutez la viande hachée. Mélangez, salez et poivrez. Séparez-bien la viande de façon à obtenir des petites boulettes.
7. Entre temps, n'oubliez pas de sortir les poivrons (mais laissez le four allumé).
8. Lorsque la viande est cuite, passez la poêlée dans un chinois pour retirer l'excédent de jus.
9. Garnissez ensuite les poivrons de la farce, puis recouvrez-les de gruyère râpé.
10. Remettez au four le temps que le fromage gratine (10 min).

Sauce bolognaise facile

35 min / 4 parts / 365 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ingrédients

- 500 g de boeuf haché 10%
- 400g de pulpe de tomates (j'utilise la marque Mutti qui n'ajoute rien en plus des tomates)
- 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c.s d'huile d'olive
- origan
- paprika
- sel, poivre

Préparation

Plus de goût

Vous pouvez aussi ajouter 1 ou 2 carottes détaillées en dés pour encore plus de saveur ! Faites-les revenir avec les oignons avant de mettre la viande.

N'hésitez pas non plus à ajouter du basilic frais haché à votre préparation si vous en avez sous la main. Et vous voilà en Italie !

1. Faites chauffer un wok à feu moyen (4-5 sur 10).
2. Hachez finement l'oignon et l'ail. Dans un wok, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile et faites-y revenir l'oignon.
3. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez la viande hachée, l'ail et le paprika. Séparez bien la viande et formez des petites boulettes.
4. Lorsque la viande colore, ajoutez la pulpe de tomates et de l'origan. Salez et poivrez.
5. Laissez mijoter 20 minutes à couvert, puis 5 minutes à découvert.
6. Dégustez avec des pâtes de courgettes !

Moussaka

45 min / 5 parts / 340 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse

Ingrédients

- 500g de boeuf haché 5%
- 3 aubergines moyennes
- 400g de pulpe de tomates (j'utilise la marque Mutti qui n'ajoute rien en plus des tomates)
- 1 gros oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- le jus d'un citron jaune
- 2 oeufs
- 50g de gruyère râpé
- 1 poignée de persil haché
- 1 c.c rase de cumin en poudre
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez votre four en mode grill.
2. Hachez finement l'oignon et l'ail. Dans un wok, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile, et faites-y revenir l'oignon.
3. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez la viande hachée, l'ail et le cumin. Séparez bien la viande et formez des petites boulettes.
4. Hachez finement le persil. Lorsque la viande colore, ajoutez-y la pulpe de tomates et le persil. Salez et poivrez.
5. Laissez mijoter 15 minutes à couvert, puis 5 minutes à découvert.
6. Pendant ce temps, lavez les aubergines, enlevez leur pédoncule, et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur (1 cm d'épaisseur). Placez-les sur une plaque de four, avec un papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive au pinceau, salez et poivrez.
7. Enfournez sous le grill pendant 5 à 10 minutes. Surveillez afin que les tranches d'aubergines ne brûlent pas, et retournez-les lorsqu'elles sont dorées. Renouvelez l'opération avec le reste des légumes.

(suite page suivante)

8. Dans un grand plat à gratin, disposez une couche d'aubergines grillées sur le fond, la moitié de la viande en sauce par-dessus, une deuxième couche d'aubergines, puis une dernière de viande. Terminez par une couche d'aubergines. Versez sur l'ensemble les oeufs battus en omelette préalablement mélangés au jus de citron, et parsemez de gruyère râpé.
9. Enfournez à 210°C (thermostat 7) pendant 10 minutes, le temps aux oeufs de cuire, et au gruyère de fondre et de gratiner légèrement.

PORC

Pâtes de courgettes, chèvre & lardons 98

Pizza de chou-fleur 99

Croque-Monsieur d'aubergines 100

Véritable saucisse de Toulouse 101

Raclette Fit Party ! 103

Tartiflette 104

Filet mignon de porc tandoori & courgettes sautées à l'ail 105

Gratin de brocolis à la béchamel 106

Egg VivaMuffin 107

Rôti de porc moutarde-miel & ses légumes 109

Courgettes farcies aux lardons 110

Cannellonis de courgette à la ricotta 111

Tartiflette rapide aux endives 113

Endives au jambon 114

Asperges jambon cru 115

Riz cantonais de chou-fleur 116

Loaded Chou-Fleur 118

Pâtes de courgettes, chèvre & lardons

Prépa: 15 min / Cuisson: 20 min / 2 parts / 460 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 2 courgettes
- 100g de chèvre frais
- 200g de lardons
- 4 tranches de jambon
- sel, poivre

Préparation

1. Faites dorer les lardons. Puis réservez en les déposant sur du papier absorbant pour en retirer l'excédent de gras.
2. Coupez les courgettes dans la longueur en grosses pâtes épaisses (1 cm de diamètre).
3. Plongez-les pendant 3-4 minutes dans une marmite d'eau bouillante salée pour les attendrir.
4. Egouttez les pâtes puis remettez-les dans la marmite avec le chèvre. Mélangez bien pour obtenir une sauce crémeuse. Salez avec parcimonie (les lardons sont déjà salés) et poivrez à votre convenance.
5. Ajoutez les lardons et le jambon coupé en dés. Mélangez et savourez !

Pizza de chou-fleur

Prépa: 15 min / Cuisson: 25 min / 2 parts / 430 Cals / Plat Complet, Facile

Ustensiles

- un robot multifonctions

Ingrédients

- 1/2 chou-fleur
- 60g de parmesan râpé
- 1 oeuf
- 3 c.s de sauce tomate*
- 125g de mozzarella râpée
- 2 tranches de jambon

*Prenez une sauce tomate adaptée à la préparation d'une pizza : texturée et déjà assaisonnée et/ou parfumée au basilic.

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Avec un robot mixeur, transformez le chou-fleur en riz.
3. Faites revenir le riz de chou-fleur dans une poêle à feu moyen, pour retirer le maximum d'eau qu'il contient.
4. Pendant ce temps, mélangez l'oeuf avec le parmesan râpé dans un grand bol.
5. Ajoutez-y ensuite le chou-fleur déshydraté. Et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
6. Sur une plaque de cuisson, aplatissez à la main la pâte pour obtenir un cercle de 0,5 à 1cm d'épaisseur.
7. Mettez au four pendant 15 minutes. La pâte va prendre une belle couleur dorée.
8. Garnissez ensuite de sauce tomate, de jambon et de mozzarella. Remettez au four quelques minutes pour faire fondre le fromage. Puis dégustez cette pizza très rassasiante qui va vous aider à brûler la graisse !

Réussir sa pizza à base de chou-fleur

Le problème des pizzas «Paléo», c'est que la pâte ne tient pas. Le mélange oeuf-parmesan apporte de la tenue et permet de réussir sa pizza chou-fleur à coup sûr. Et surtout, pensez à retirer un maximum d'eau du chou-fleur.

Varier les plaisirs

Vous pouvez varier la garniture, ajouter des tomates cerises, des feuilles de basilic, de la roquette, etc. Faites-vous plaisir !

Croque-Monsieur d'aubergines

Prépa: 10 min / Cuisson : 20 min / 2 parts / 352 Cals / Plat Complet, Facile, Rapide

Ingrédients

- 1 aubergines
- 4 tranches de jambon
- 2 tomates
- 1 c.c de moutarde
- 50ml de crème épaisse 15%
- 70g de gruyère râpé
- herbes de Provence
- sel, Poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (Th 6).
2. Coupez les aubergines en tranches de 1 cm d'épaisseur, dans le sens de la longueur.
3. Coupez les tomates en tranches de 5 mm d'épaisseur.
4. Mélangez la moutarde avec la crème dans un bol. Puis étalez cette préparation sur une face des aubergines.
5. Mettez une couche de tomate sur la face déjà moutardée de l'aubergine, puis pliez une tranche de jambon en deux par-dessus puis terminez avec une couche de gruyère râpé. Salez, poivrez puis refermez avec une tranche d'aubergine.
6. Saupoudrez d'herbes de Provence. Refaites l'opération pour le reste de l'aubergine.
7. Passez au four pendant 30 minutes.

Véritable saucisse de Toulouse

20 min / 4 parts / 307 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Qu’est-ce que la véritable saucisse de Toulouse ?

On trouve des saucisses de Toulouse dans toutes les grandes surfaces. Malheureusement pour la plupart, elles n’ont de véritable que le nom. La majorité des saucisses, dites de Toulouse que nous trouvons dans le commerce, sont blindées d’additifs et ne respectent pas les critères d’une vraie et bonne saucisse de Toulouse suivants :

- Du porc fermier du Sud-Ouest : épaule + jambon (du maigre à 75%) et poitrine (du gras à 25%) dénervés;
- un gros hachage;
- pas d’additifs (conservateurs, colorants, eau);
- un assaisonnement fait uniquement de sel et de poivre du moulin;
- un boyau naturel de porc;
- en spirale, elle s’achète au poids (prix au kilo).

Dans les saucisses industrielles, regardez bien les étiquettes car vous trouverez des conservateurs (nitrites de sodium et nitrates E250 à E252), des antioxygènes E301, des épices diverses, du dextrose (sucre), des colorants plus ou moins naturels, beaucoup plus de gras que de maigre, de l’eau… et bien sûr du porc pas cher venu d’ailleurs. Tout cela est à bannir.

Une très bonne alternative

A défaut de trouver facilement des véritables saucisses de Toulouse dans mon supermarché, j’ai découvert les saucisses bretonnes de la marque Hénaff, qui valent les toulousaines d’un point de vue qualitatif !

Elles sont sans conservateurs, ni colorants et ne contiennent que du porc breton, du sel de mer et du poivre.

(suite page suivante)

Gardez l’oeil ouvert !

Pour bien choisir vos saucisses, jetez un oeil à l’étiquette d’informations des ingrédients. Vérifiez simplement qu’elles ne contiennent pas (ou peu) d’additifs.

Vous pouvez aussi acheter les saucisses vendues sous le label « véritable saucisse de Toulouse » – si par chance, vous en trouvez – créées par quelques irréductibles charcutiers du Sud-Ouest !

Ingrédients

- 500g de véritable saucisse de Toulouse

Préparation

Cuisson

La véritable saucisse de Toulouse ne se pique pas avant la cuisson ! Ce n’est pas toujours vrai pour les « fausses » saucisses de Toulouse qui sont souvent plus grasses.

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen (force 4-5 sur 10).
2. Faites cuire les saucisses 5 à 8 minutes de chaque côté sans matière grasse.

Préparation en masse

Je cuis généralement plusieurs saucisses en même temps que je stocke ensuite dans le frigo pour me régaler plusieurs fois dans la semaine !

Raclette Fit Party !

Prépa: 10 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 535 Cals / Plat Complet, Facile, Rapide

Ingrédients

- 400g de brocolis
- 4 tranches de fromage à raclette
- 2 tranches de jambon sec
- 2 tranches de rosette

Une raclette conviviale sans aucun remord

Quoi de plus frustrant que de devoir refuser une invitation à une soirée raclette parce qu'on est à la «diète» ?

Ca, c'est du passé ! Comme pour la tartiflette, faites juste en sorte de remplacer les patates par des bouquets de brocolis ou de chou-fleur par exemple. Vous pouvez utiliser des légumes surgelés.

Charcuterie

Concernant la charcuterie, vous pouvez manger ce que vous voulez mais limitez-vous à 4 tranches au total.

Préparation

1. Cuisez les brocolis à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres (Piquez à la fourchette pour savoir).
2. Faites-vous kiffer sans aucun remord !

Tartiflette

Prépa: 10 min / Cuisson: 30 min / 4 parts / 525 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile

Ingrédients

- 1 salade au choix
- 1 gros chou-fleur
- 100g de lardons
- 4 tranches de jambon coupées en dés
- 1/2 reblochon
- 3 oignons
- 1 c.s d'huile d'olive
- 20cl de crème liquide légère 15%
- noix de muscade
- sel, poivre

Perdre la graisse en mangeant de la Tartiflette ?

En plus d'être ultra calorique, ce qui rend la tartiflette traditionnelle mauvaise pour la perte de graisse, c'est le combo patates à index glycémique élevé + fromage & lardons ultra gras. La conséquence ? L'insuline augmente et tout ce gras est directement stocké.

En remplaçant les patates par le chou-fleur, on fait d'une pierre deux coups : beaucoup moins de calories et diminution de la sécrétion d'insuline.

De quoi se faire enfin kiffer et brûler la graisse avec ce plat convivial !

Préparation

1. Préchauffez-le four en mode grill à 220°C.
2. Coupez le chou-fleur en petits bouquets et lavez-les.
3. Cuisez-les dans une marmite d'eau bouillante salée environ 10-15 minutes. Les bouquets doivent être tendres.
4. Egouttez bien.
5. Faites revenir les lardons, puis réservez.
6. Emincez les oignons et faites revenir dans une poêle avec un peu de gras des lardons (retirez-en un peu si nécessaire).
7. Ajoutez la crème liquide, salez, poivrez et laissez épaissir.
8. Disposez le chou-fleur au fond d'un plat allant au four. Saupoudrez avec un peu de muscade. Puis versez le mélange oignons-lardons-jambon-crème.
9. Coupez le reblochon en 2 dans la longueur et déposez les tranches sur le mélange, côté croute vers le haut.
10. Faites gratiner au four 15 à 20 minutes. Servez avec une salade.

Filet mignon de porc tandoori & courgettes sautées à l'ail

Prépa: 10 min / Cuisson: 45 min / 2 parts / 555 Cals / Plat Complet, Facile

Ingrédients

- un filet mignon de porc de 500g
- 4 tomates
- 1 oignon
- 1 c.s de moutarde
- épices Tandoori
- huile d'olive
- thym
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four th. 7 (210 °C), sortez la plaque et tapissez-la de papier sulfurisé.
2. Lavez les tomates, pelez les oignons, coupez-les en rondelles et étalez-les sur la plaque.
3. Badigeonnez le filet mignon de moutarde et d'épices Tandoori, posez-le sur les légumes, salez, poivrez, parsemez de thym et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.
4. Faites cuire au four 20 minutes. Abaissez au th. 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson 25 minutes environ.
5. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen (force 5 sur 10). Hachez l'ail et émincez les courgettes.
6. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Puis jetez-y l'ail et les courgettes. Salez, poivrez. Faites revenir 5 à 10 minutes.
7. Une fois le filet mignon cuit, laissez-le refroidir, découpez la viande en rondelles et servez avec les légumes confits et les courgettes sautées.

Gratin de brocolis à la béchamel

35 minutes / 4 parts / 500 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un plat à gratin

Ingrédients

- 1 brocolis
- 30g de beurre
- 20cl de crème fraîche légère (type Bridélice)
- 30g de farine de blé
- 120g de gruyère râpé
- 1/2 litre de lait demi-écrémé
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 œuf
- 8 tranches de jambon
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Détaillez le brocolis en bouquets. Faites-les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau salée, puis égouttez-les.

   Pour gagner du temps

   Vous pouvez utiliser des brocolis surgelés pour ne pas avoir à les détailler

3. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine avant que le beurre ne soit coloré et remuez vivement.
4. Hors du feu, incorporez le lait en battant au fouet.
5. Remettez sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à ce que la béchamel épaississe.
6. Hors du feu à nouveau, incorporez la crème, l'œuf, la muscade et la moitié de gruyère râpé.
7. Beurrez un plat à gratin. Déposez les bouquets de brocolis et versez la sauce sur toute la surface. Salez, poivrez.
8. Ajoutez le jambon par dessus et parsemez avec le reste du gruyère râpé et mettez au four pendant 15 minutes.
9. Finissez la cuisson par un passage sous le grill pour bien dorer le gratin.

Egg VivaMuffin

25 min / 1 part / 560 Cals / Rapide

Voici une recette revisitée du « McMuffin » d'une célèbre chaîne de restaurant rapide pas très saine (euphémisme!) La différence ? Cette recette du « VivaMuffin » est plus goûteuse, plus consistante et riche en bon gras avec des ingrédients de qualité. J'adore me faire ce plat le week-end en mode brunch, accompagné d'une salade. La préparation est un peu technique mais loin d'être difficile.

Ustensiles

- 2 cercles à tartelettes
- une poêle anti-adhésive et son couvercle
- une poêle en inox ou en fer (de préférence)
- une spatule

Ingrédients

- 100g de chair à saucisse
- 2 oeufs
- 1/2 avocat
- ail déshydraté
- paprika
- cumin
- sel et poivre du moulin
- un peu de beurre pour graisser les cercles et la poêle anti-adhésive

Préparation

1. Faites chauffer les poêles à feu moyen-vif (force 6-7 sur 10). Graissez légèrement les cercles.

En pratique

Nous allons utiliser un cercle par oeuf et un pour le steak. Mais en pratique, vous n'êtes pas obligé d'en utiliser un pour le steak. Vous pouvez le former à la main en respectant à peu près le diamètre du cercle. C'est ce que je fais et cela me fait gagner en temps et en vaisselle !

2. Formez votre steak à la main, avec un diamètre légèrement supérieur à celui de vos cercles.
3. Ajoutez un peu de beurre dans la poêle en inox (très peu car la chair est déjà riche en graisse) et laissez cuire le steak.
4. Pendant ce temps, graissez votre seconde poêle. Posez-y les 2 cercles restants à feu vif.
5. Cassez un oeuf directement dans un cercle Puis percez le jaune à l'aide d'une fourchette. Salez, poivrez. Faites de même pour le 2ème oeuf. Réduisez à feu doux, et laissez cuire 3 minutes à couvert.

6. Mettez l'avocat dans un bol et écrasez-le grossièrement en guacamole. Ajoutez-y une pincée d'ail, de paprika et de cumin. Salez et poivrez.
7. Vérifiez la cuisson du steak et des oeufs. Lorsqu'ils sont cuits, sortez-les du feu.
8. Assemblez votre Egg VivaMuffin, de bas en haut : oeuf, steak, avocat, oeuf !
9. Accompagnez d'une salade de pousses d'épinards et régalez-vous :-).

Rôti de porc moutarde-miel & ses légumes

Prépa: 1h10 min / 3 parts / 530 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile

Ustensile

- une cocotte qui passe au four

Ingrédients

- 1 rôti de porc de 600g
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 gousse d'ail pressée et dégermée ou 1 c.c d'ail en poudre
- 1 oignon
- un cube de bouillon de volaille
- 1 chou-fleur
- 3 carottes
- 1 courgette
- sel, poivre

Préparation

Du moelleux

La moutarde apporte du moelleux lors de la cuisson de la viande !

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6) et faites chauffer la cocotte à feu doux. Lavez les légumes.
2. Dans la cocotte, diluez le bouillon de volaille dans 25cl d'eau, puis coupez le feu.
3. Emincez grossièrement l'oignon et mettez-le dans la cocotte.
4. Détaillez le chou-fleur en bouquet, les carottes en bâtonnets et les courgettes en gros quartiers. Emincez l'ail.

Découpe

Les carottes prennent du temps à cuire: détaillez-les en bâtonnets d'un centimètre de largeur.

5. Dans un petit bol, mélangez la moutarde, le miel et l'ail. Déposez le rôti dans une assiette puis badigeonnez-le de votre mélange.
6. Couchez le rôti sur le lit d'oignons et ajoutez les légumes autour. Salez, poivrez et mettez le reste de votre sauce sur le rôti, s'il en reste !
7. Couvrez le rôti et mettez au four pendant 45 minutes.

Cuisson

Pour vérifier la cuisson, piquez avec un cure-dent. S'il pénètre facilement, le rôti est à point.

Courgettes farcies aux lardons

Prépa: 20 min / Cuisson: 30 min / 3 parts / 500 Cals / Préparation en Masse, Facile, Plat Complet

Ustensiles

- un robot multifonctions
- un plat à gratin

Ingrédients

- 4 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 4 champignons de Paris frais
- 2 oeufs
- 200g de lardons
- 2 c.s d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

1. Mettez le four à préchauffer sur thermostat 6 (180°).
2. Lavez et coupez les courgettes en deux dans la longueur. Creusez-les avec une cuillère et gardez la chair. Mettre le plat à gratin avec les courgettes vidées au four avec un demi-verre d'eau au fond.
3. Pendant ce temps, dans le bol du robot, mettez la chair des courgettes, l'oignon, les champignons coupés en gros morceaux et les lardons. Hachez grossièrement, il ne faut pas que ce soit trop fin.
4. Faites revenir le hachis dans la cuillère d'huile d'olive une dizaine de minutes. Salez, poivrez.
5. Battez l'oeuf et l'ajoutez dans la poêle pour lier l'ensemble. Remuez rapidement et arrêtez la cuisson.
6. Sortez le plat du four, garnissez les courgettes avec la farce. Puis enfournez 15 à 20 min.

Cannellonis de courgette à la ricotta

Prépa: 35 min / Cuisson: 25 min / 2 parts / 460 Cals / Plat Complet, Recette plus longue

Ustensiles

- un plat à gratin

Ingrédients

- 1 c.s huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 400g de sauce tomate
- 2 c.c basilic haché
- 1 c.c d'origan
- 3 courgettes
- 1/2 pot de ricotta légère (12%)
- 25g de parmesan râpé
- 75g de mozzarella en cube (ou râpée)
- basilic
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 oeuf
- sel, poivre

Préparation

La sauce tomate :

1. Aplatissez les gousses d'ail.
2. Dorez-les à feu doux dans une casserole avec l'huile d'olive sans qu'elles ne roussissent.
3. Ajoutez la sauce tomate, le basilic et l'origan, salez, poivrez, mélangez bien.
4. Laissez mijoter, couvert, 15 min à petit feu.

Les cannellonis :

5. Préchauffez le four en mode grill à 200°C.
6. Coupez les courgettes dans la longueur (0.5 cm d'épaisseur soit environ 6 lamelles).
7. Badigeonnez-les au pinceau avec de l'huile d'olive.
8. Salez, poivrez et enfournez jusqu'à ce qu'elles aient rendu l'eau et soient fripées (10 min).
9. Dans un bol, mélangez la ricotta, l'oeuf, le parmesan et le basilic haché. Salez, poivrez.

L'assemblage :

10. Mettre la moitié de la sauce tomate dans le fond d'un plat.
11. Badigeonnez chaque courgette du mélange à base de ricotta. Puis roulez et déposez-les dans le plat, les uns à côté des autres.

12. Versez le reste de la sauce tomate sur les courgettes et saupoudrez de mozarella.
13. Remettez au four 10 minutes, jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue.

Tartiflette rapide aux endives

Prépa: 10 min / Cuisson: 25 min / 3 parts / 495 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un plat à gratin

Ingrédients

- 4 endives
- 3 oignons rouges
- 200g de lardons
- 1/2 reblochon
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C en mode grill.
2. Coupez les endives en lanières.
3. Pelez et émincez les oignons.
4. Dans une poêle faites revenir les lardons.
5. Retirez un peu de gras et ajoutez les oignons et faites suer pendant 5 minutes.
6. Puis ajoutez les lanières d'endives et faites sauter le tout 10 min à feux doux.
7. Assaisonnez et disposez l'ensemble dans un plat allant au four.
8. Recouvrez la préparation de lamelles de reblochon et placez sous le grill du four 10 min.

Endives au jambon

Prépa: 15 min / Cuisson: 50 min / 3 parts / 500 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile

Ingrédients

- 1kg d'endives
- 8 tranches de jambon
- 250g de gruyère râpé
- 25cl de crème fraîche épaisse légère
- 2 gousses d'ail
- beurre
- noix de muscade
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 210°C
2. Effeuillez les endives puis faites-les cuire dans une marmite d'eau bouillante salée durant 30 min puis égouttez.
3. Dans une casserole, faites fondre une noisette de beurre, ajoutez-y l'ail écrasé, la crème fraîche puis les 3/4 du gruyère et râpez la noix de muscade.
4. Puis mélangez et laissez ensuite chauffer quelques minutes.
5. Disposez les tranches de jambon autour de chaque endive, et placez-les dans un plat allant au four. Puis recouvrez de crème au fromage.
6. Parsemez du reste de gruyère.
7. Enfournez 20 min jusqu'à obtenir une couleur dorée et servez.

Asperges jambon cru

Prépa: 20 min / 1 part / 210 Cals / Facile, Rapide, Plat Complet

Ingrédients

- 6 asperges
- 3 tranches de jambon cru
- 1 c.s d'huile d'olive

Préparation

1. Chauffez la poêle à feu moyen (force 4 sur 10).
2. Coupez la partie basse de couleur blanche des asperges.
3. Divisez une tranche de jambon en 2, dans le sens de la longueur. Enroulez une asperge de biais avec cette demi-tranche de jambon. Cette dernière doit recouvrir l'asperge sur toute sa longueur. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.
4. Faites chauffer l'huile et mettez les asperges à cuire environ 10 minutes. L'asperge doit être tendre et le jambon croustillant.

Riz cantonais de chou-fleur

1h20 / 4 parts / 412 Cals / Préparation en Masse, Facile, Plat Complet

Ustensile

- un robot multifonctions

Ingrédients

- 200g de lardons
- 1 chou-fleur
- 6 oeufs
- 1 oignon
- 4 champignons de Paris
- gingembre (frais ou moulu)
- coriandre fraîche
- 5g d'huile de coco
- 1 c.s de sauce de poisson
- 2 c.s de sauce de soja
- sel, poivre

Préparation

1. Chauffez une poêle et un wok à feu moyen (force 4-5 sur 10). Lavez les légumes.
2. Faites cuire les lardons dans la poêle. Une fois qu'ils sont croustillants, épongez-les avec de l'essuie-tout et réservez. Laissez le gras des lardons dans la poêle pour y cuire l'omelette.
3. Pendant que les lardons cuisent, coupez grossièrement le chou-fleur en bouquets et mettez-les dans le robot. Mixez jusqu'à obtenir des grains similaires au riz.
4. Dans un bol, battez les oeufs en omelette et salez, poivrez. Faites cuire dans le gras des lardons (retirez un peu d'excédent de gras si besoin). Une fois cuit, détaillez l'omelette en lanières de 5 à 6 cm de long et réservez.
5. Pendant que l'omelette cuit, émincez l'oignon et les champignons en lamelles. Faites chauffer l'huile de coco dans le wok et jetez-y l'oignon émincé avec du sel et du poivre. Lorsque l'oignon devient translucide, ajoutez les champignons. Une fois dorés, ajoutez du gingembre (soit moulu, soit fraîchement râpé). Incorporez et mélangez 30 secondes.
6. Ajoutez le riz de chou-fleur et mélangez de nouveau. Placez un couvercle sur le wok et faites cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes. Le « riz » est cuit lorsque le chou-fleur est tendre, sans être pâteux.
7. Emincez finement la coriandre.
8. Assaisonnez la préparation avec la sauce soja et la sauce poisson. Salez à votre convenance.

9. Ajoutez les lamelles d'omelette, les lardons et la coriandre. Mélangez et dégustez !

Pour gagner du temps

Préparez cette recette pour plusieurs repas afin de gagner du temps !

Loaded Chou-Fleur

Prépa: 10 min / Cuisson: 25 min / 3 part / 498 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide, Plat Complet

Ustensiles

- un plat à gratin

Ingrédients

- 500g de chou-fleur
- 200g de lardons
- 2 tranches de jambon
- 80g de cheddar râpé
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 80ml de crème fraiche légère
- 2 oignons verts
- sel, poivre

C'est quoi le Loaded chou-fleur ?

Peut-être connaissez-vous les «loaded fries», qui est une recette américaine consistant à servir une barquette de frites agrémentées de sauce fromagère et de bacon croustillant ? Si ce n'est pas le cas, ce plat est une explosion de gras et de tour de taille !

Cette version de «Loaded chou-fleur» est une alternative qui permet de se faire plaisir tout en perdant la graisse du ventre. Sympa, non ? :-)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Détaillez le chou-fleur en bouquets et faites cuire à l'eau bouillante salée pendant 8 minutes.

Pour gagner du temps

Vous pouvez utiliser du chou-fleur surgelé.

3. Dans une poêle, faites cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Puis réservez dans une assiette avec du Sopalin pour en retirer l'excédent de gras.
4. Emincez les oignons et l'ail en dés et faites revenir dans le gras des lardons (retirez-en un peu si nécessaire).
5. Ajoutez la crème fraîche et la moitié du cheddar. Laissez revenir jusqu'à obtenir une sauce crémeuse. Salez, poivrez.
6. Détaillez le jambon en dés.

(suite page suivante)

7. Dans un plat allant au four, ajoutez le chou-fleur, le jambon, la sauce fromagère, les 2/3 d’oignons verts et mélangez bien.
8. Parsemez du reste de cheddar, des lardons, du jambon et du reste d’oignons verts.
9. Passez 10 à 15 minutes au four, jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu. Dégustez chaud et fondant !

VOLAILLE

Poulet Paprika grillé à la perfection 121

Pâtes de courgettes au pesto 123

Cordon bleu 125

Boulettes de poulet menthe-coriandre 126

Pilons de poulet à la sauce verte 127

Soupe pimentée de poulet & champignons 129

Fingers de poulet-bacon au miel 130

Boulettes de poulet sauce aigre-douce 131

Succulent magret de canard 132

Fajitas au poulet 134

Poulet Paprika grillé à la perfection

Prépa: 2 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 290 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

C'est un des piliers de ma diète ! Faible en calories, riche en protéines et surtout délicieux. Terminé les blancs de poulet fades ! Quand vous maîtrisez la cuisson des blancs de poulet, perdre la graisse devient une balade agréable ! Vous pouvez accompagner cette recette avec n'importe quoi !

Ustensiles

- une poêle (de préférence en inox) et son couvercle

Ingrédients

- 180g de filet de poulet
- 2 c.c d'huile d'olive
- 1/2 c.c de paprika
- sel, poivre

Le poulet croustillant au coeur moelleux : un pilier d'une perte de graisse facile ?

Le filet de poulet est l'ingrédient adoré des personnes qui se mettent au régime et également de ceux qui font attention à leur forme physique.

Rien d'étonnant : le filet de poulet est peu calorique, pas cher et très riche en protéines. 100g, 100 calories dont 25g de protéines !

Seulement voilà le problème...

Qui n'a jamais cuisiné un blanc fade et tout sec ? On finit par se lasser de manger du poulet caoutchouteux !

Grâce à cette recette, c'est de l'histoire ancienne .Vous allez apprendre à cuisiner un blanc goûteux, croustillant à l'extérieur et moelleux à coeur. Vous reprendrez ainsi goût au blanc de poulet et il deviendra un pilier de votre diète et vous pourrez l'agrémenter de nombreuses recettes d'accompagnements. Vous en trouverez d'ailleurs plusieurs inspirations dans ce livre !

Le secret est très simple, mais ô combien puissant :

1. Ne prenez pas d'escalope toute fine. Choisissez des filets bien épais.
2. Utilisez une poêle en inox pour saisir FORT la viande et créer ainsi une enveloppe croustillante qui gardera le jus à l'intérieur du blanc de poulet.
3. Avoir un couvercle pour cuire à l'étouffée et garder l'humidité pour le moelleux pour ne pas se retrouver avec un poulet cru à coeur !
4. Mon ingrédient secret : le paprika, qui va dorer la viande et apporter son petit goût subtil et savoureux !

(suite page suivante)

Préparation

1. Saupoudrez la moitié du paprika sur une face du poulet. Puis appliquez la moitié de l'huile d'olive au pinceau. Salez généreusement.
2. Dans la poêle à feu vif, déposez le poulet du côté assaisonné. Assaisonnez la face visible du poulet comme précédemment.
3. Saisissez le poulet 2 à 3 minutes avant de le retourner. Le poulet doit se décoller seul lorsque la chair sera bien cuite en surface.
4. Saisissez de nouveau 2 à 3 minutes. De cette façon, l'enveloppe croustillante du poulet va garder le coeur bien moelleux et le jus ne pourra pas s'échapper !
5. Maintenant que vous avez saisi le poulet et créé la croûte, baissez à feu doux et finissez 8 à 10 minutes la cuisson avec un couvercle bien hermétique. Il va ainsi conserver l'humidité à coeur. Ainsi il est très difficile de rater la cuisson et se retrouver avec du poulet sec et caoutchouteux !

Pâtes de courgettes au pesto

Prépa: 15 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 420 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- une mandoline ou un coupe légumes en spirale (en fonction du type de pâtes que vous désirez)

Ingrédients

- 1 belle courgette
- quelques tomates cerises
- 2 c.c d'un bon pesto (10-15g)
- 1 c.s d'huile d'olive
- 200g de filet de poulet
- sel, poivre

Préparation

Pour varier les plaisirs

La forme vos pâtes est avant tout une question de goût et d'envie. Voici plusieurs idées de préparation pour vos pâtes de courgettes :

- en pâtes épaisses : détaillez les courgettes dans la longueur d'un centimètre d'épaisseur.
- en rubans : utilisez une mandoline ou un économe pour couper les courgettes en ruban de 3-4 mm d'épaisseur. Divisez de moitié dans la longueur.
- en tagliatelles : faites comme les rubans puis divisez-les en 3 ou 4 longues pâtes d' 1,5 cm cm de largeur
- en spaghetti : utilisez la mandoline ou un coupe légumes en spirale.

Pour gagner du temps

À défaut de préparer le «pesto» vous-même, achetez-en un d'excellente qualité. Cela vaut le coup de mettre 2 à 3 euros de plus pour un condiment que vous ne consommerez que de temps en temps.

Les sauces «pesto» du commerce utilisent très souvent des ingrédients bon marché voire chimiques pour ajouter du goût artificiellement ou de la texture.

(suite page suivante)

Pour gagner du temps (suite)

Une vraie sauce pesto ne contient que :

- du basilic
- de l'huile d'olive
- des pignons de pin
- du parmesan
- de l'ail
- du sel

Regardez la composition des ingrédients sur l'étiquette afin de choisir votre pesto de qualité !

En grande surface, la marque « Italians do it better » fait un très bon pesto : ingrédients 100% naturels, sans conservateurs.

1. Faites chauffer une poêle à feu vif (force 7-8 sur 10).
2. Lavez les courgettes, puis découpez en rubans à l'aide d'une mandoline ou bien d'un économe. Divisez les rubans de 1 à 3 cm de large selon vos préférences.
3. Coupez le poulet en lamelles. Faites sauter le poulet avec la moitié de l'huile d'olive. Ajoutez le paprika, salez et poivrez.
4. Coupez les tomates cerises en 2.
5. Ajoutez les tomates cerises, les courgettes et le pesto dans la poêle avec le reste de l'huile d'olive et faites revenir 1 à 2 minutes en mélangeant bien le tout.

La cuisson

Le temps de cuisson peut différer en fonction de la taille et de l'épaisseur de vos pâtes. Gardez en tête que l'objectif est de réchauffer et d'attendrir les courgettes rapidement pour qu'elles gardent une texture légèrement croquante et « al dente ». Si vous les faites cuire trop longtemps, vous aurez des pâtes molles et détrempées.

Un plat complet

Vous pouvez très bien accompagner vos pâtes au pesto avec autre chose que du poulet.

Cordon bleu

Prépa: 20 min / 1 part / 350 Cals / Facile, Rapide

Ustensiles

- des cures-dents ou des piques apéritif en bois
- une poêle (de préférence en inox) et son couvercle

Ingrédients

- 150g d'escalope de poulet (ou de dinde)
- 1 tranche de jambon
- 20g de gruyère
- 1 c.c d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- paprika
- sel, poivre

Préparation

1. Chauffez une poêle à feu moyen (5-6/10). Ouvrez l'escalope en portefeuille.
2. Posez l'escalope sur une surface plane et passez un film plastique par-dessus. Aplatissez-la délicatement avec un pilon ou un rouleau à pâtisserie (ou encore avec le plat d'un couteau de cuisine) sans déchirer l'escalope.
3. Retirez le plastique, déposez la tranche de jambon, et parsemez de gruyère. Salez, poivrez
4. Roulez votre escalope et utilisez les cures-dent pour la maintenir fermée.
5. Dans une assiette, badigeonnez l'escalope d'une cuillère d'huile d'olive, de paprika, salez et poivrez. Imbibez bien toute la surface d'huile.
6. Dans la poêle, faites chauffez le beurre et saisissez l'extérieur de l'escalope pendant 3 min.
7. Baissez ensuite le feu (force 2-3 sur 10) et faites cuire l'escalope à couvert 8 à 10 min. Tournez la régulièrement pour qu'elle cuise de façon homogène.

Boulettes de poulet menthe-coriandre

Prépa: 15 min / Cuisson: 15 min / 4 parts / 280 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un robot multifonctions
- une poêle anti-adhésive

Ingrédients

- 4 sachets de légumes verts vapeurs surgelés
- 800g de filet de poulet
- 2 oignons
- menthe fraîche
- coriandre fraîche
- 2 c.s d'huile d'olive
- 2 c.s de sauce soja

Préparation

1. Coupez grossièrement le poulet, l'oignon, la menthe et la coriandre.
2. Placez les ingrédients précédents dans le robot et mixez grossièrement et rapidement afin de ne pas cuire le poulet avec la chaleur dégagée par la lame.
3. Formez des boulettes à la main, d'environ 3 cm de diamètre.
4. Faîtes chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et saisissez les boulettes quelques minutes sur chaque côté.
5. Continuez la cuisson à feu moyen avec un couvercle pour accélérer la cuisson tout en conservant l'humidité.
6. Terminez la cuisson à feu doux, 2 minutes, en versant la sauce soja pour assaisonner et caraméliser l'ensemble. Retournez bien les boulettes pour qu'elles soient imbibées de toute part.
7. Cuisez les légumes au micro-ondes, ou bien faites les cuire au panier vapeur.

Varier les plaisirs

Cette recette se marie bien avec une variété d'accompagnements :

- salade de chou rouge à l'asiatique
- pad Thaï de courgettes (retirez simplement les crevettes)
- légumes verts, vapeurs ou sautés à la poêle avec de l'ail (et de la sauce soja), etc.

Pilons de poulet à la sauce verte

Prépa: 15 min / Cuisson: 45 min / 4 parts / 270 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ustensile

- un blender ou robot multifonctions

Ingrédients

- 8 pilons de poulet
- 1 oignon
- 1 poignée de basilic
- 1 poignée de coriandre
- 1/4 poignée de menthe
- 3 gousses d'ail
- 1 c.c de piment de Cayenne
- 1/2 pomme
- 4 c.s de sauce de poisson
- sel, poivre

Manger la peau du poulet, c'est bon pour la santé !

On nous dit toujours qu'il faut éviter le gras du poulet car il fait grossir. Certes c'est probable **quand on a une alimentation riche en glucides et en graisses, qui favorise le surpoids** !

Mais avec les recettes présentées dans ce guide, vous allez pouvoir enfin manger la peau du poulet sans aucun remord !

De plus, la peau du poulet est riche en collagène, une protéine qui constitue la majeure partie de vos tendons et de votre peau !

Alors mangez régulièrement du poulet AVEC la peau, et faites plaisir à vos papilles et à votre corps !

Préparation

1. Coupez grossièrement l'oignon.
2. Dans un blender, mixez tous les ingrédients (sauf le poulet) jusqu'a obtenir une sauce verte crémeuse.
3. Dans un sac à congélation (ou un Tupperware), mettez la sauce et les pilons de poulets. Puis mélangez-les. Laissez mariner durant 30 minutes à 1h.

Plus c'est long, plus c'est bon

N'hésitez pas à laisser mariner une nuit complète au frigo pour que le poulet s'imprègne bien du goût de la sauce !

4. Quand c'est l'heure de le cuire, sortez le poulet à température ambiante et préchauffez le four à 200°C.

(suite page suivante)

5. Déposez les pilons sur une grille et faites cuire pendant 45 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

Astuce pour cuisiner propre

Pour éviter de récurer votre four après la cuisson, pensez à recouvrir votre grille de papier aluminium pour récupérer le gras du poulet !

6. Servez chaud avec l'accompagnement de votre choix. Cette recette se marie très bien avec des brocolis rôtis.

Soupe pimentée de poulet & champignons

Prépa: 10 min / Cuisson: 15 min / 1 part / 495 Cals / Facile, Rapide, Plat Complet

Ingrédients

- 2 c.c d'huile de coco
- 1 échalote
- 1 bâtonnet de citronnelle
- 1 c.s de sauce Sriracha
- 4 champignons de Paris
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 140ml de lait de coco
- 180g de filet de poulet
- 1/2 citron vert
- 1/2 c.s de coriandre fraîche

Préparation

1. Pelez et hachez finement l'échalote et la citronnelle.
2. Faites chauffer l'huile de coco dans une casserole et saisissez le tout durant quelques minutes.
3. Ajoutez-y les champignons émincés, et faites revenir 2 à 3 minutes de plus.
4. Puis versez le lait de coco, la sauce Sriracha et émiettez le bouillon cube dans la préparation.
5. Allongez avec un peu d'eau chaude puis portez à ébullition.
6. Laissez mijoter durant 3 à 4 minutes.
7. Coupez le poulet en petits morceaux, incorporez à la soupe à feu doux. Laissez cuire.
8. Hors du feu, ajoutez le jus de citron vert et la coriandre fraîche et servez.

Fingers de poulet-bacon au miel

Prépa: 5 min / Cuisson: 20 min / 1 part / 336 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensile

- une grille allant au four
- un pinceau

Ingrédients

- 200g de poulet
- 4 tranches de poitrine
- 2 c.c de miel
- 4 c.c de moutarde de Dijon
- 1 c.c de vinaigre de cidre

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Coupez le poulet en lamelles et enroulez chacune d'elles avec une tranche de lard sur leur longueur.
3. Mélangez le miel, la moutarde et le vinaigre de cidre dans un bol.
4. Placez les bâtonnets de poulet-bacon sur la grille et enrobez-les du mélange miel-moutarde-vinaigre.
5. Enfournez 10 minutes jusqu'à ce que le bacon commence à dorer.
6. Retournez les fingers et remettez une couche de sauce. Placez au four 10 minutes pour finir la cuisson.
7. Servez avec l'accompagnement de votre choix et dégustez tant que c'est encore chaud !

La petite sauce qui va bien

Vous pouvez accompagné d'une sauce moutarde sucrée très facile :

- 1 c.c de moutarde de dijon
- 1 c.c de miel

Boulettes de poulet sauce aigre-douce

Prépa: 10 min / Cuisson: 15 min / 2 parts / 345 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un robot multifonctions

Ingrédients

- 400g de filet de poulet
- 2 c.s de coriandre fraîche
- 1/4 c.c de sauce Sriracha
- 1 c.s de confiture de pêche

Pour la sauce aigre-douce

- 50g de confiture de pêche
- 50ml de vinaigre de cidre
- 1 c.s de coriandre fraîche hachée
- 1 c.c de sauce Sriracha

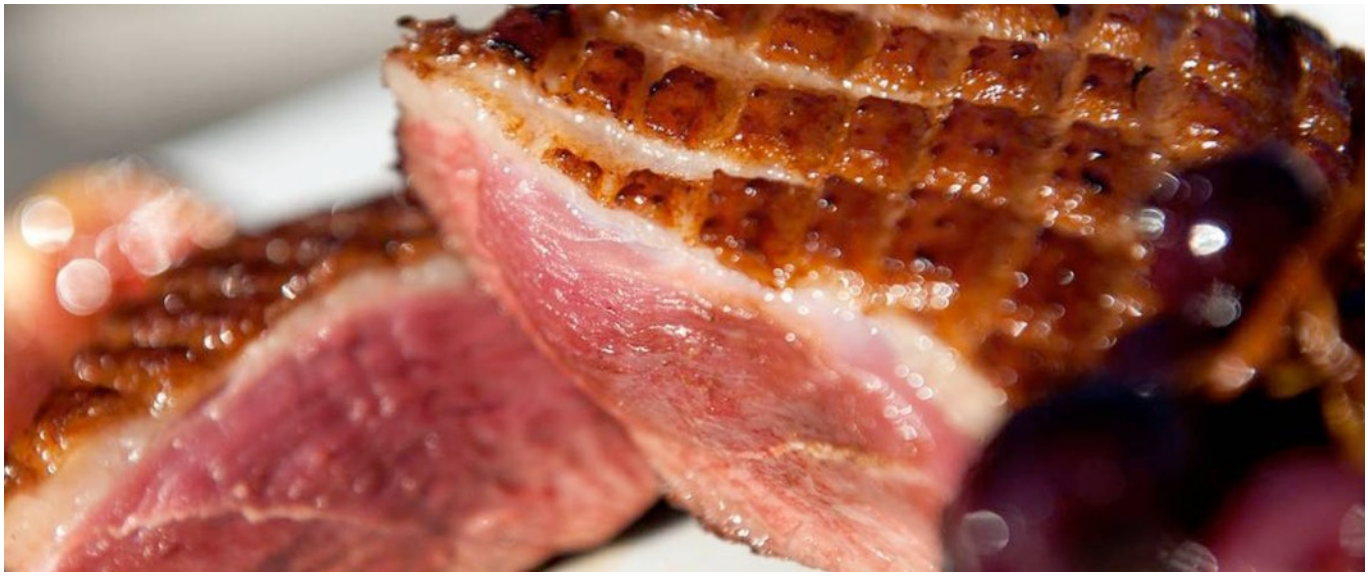
Préparation

1. Détaillez le poulet en cubes grossièrement.
2. Dans un robot, mixez les morceaux de poulet, la coriandre, le Sriracha et la confiture de pêche.
3. Formez des boulettes d'environ 3cm de diamètre et faites les cuire environ 10 à 15 minutes à la poêle avec un couvercle.
4. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
5. Quand les boulettes sont cuites, ajoutez-les dans la casserole pour les enrober de sauce.
6. Servez chaud avec l'accompagnement de votre choix.

Préparation en masse

Si vous préparez vos boulettes à l'avance, réservez la sauce plutôt que de les enrober directement.

Ainsi, il vous suffira de réchauffer vos boulettes et de les tremper dans la sauce.



Succulent magret de canard

Prépa: 25 min / 2 parts / 410 Cals / Facile, Rapide

La cuisson du magret de canard est délicate mais avec cette recette très facile, vous allez cuisiner un magret digne d'un chef étoilé!

Ingrédients

- un magret de canard (400g)
- fleur de sel

Préparation

La cuisson idéale du magret

Pour obtenir un magret succulent, l'important est de cuire la « peau » à feu très doux pour obtenir une peau fine est croustillante. Vous devez pouvoir toucher du doigt votre poêle. L'erreur est de cuire la peau à feu vif : vous vous retrouverez alors avec un gros bout de gras et un morceau de magret qui ressemble à du Chewing-gum !

1. Mettez à chauffer la poêle à feu très doux (force 1-2 sur 10). Vous devez pouvoir mettre la main dans la poêle sans vous brûler (évidemment!).
2. Pendant ce temps, dénervez le magret. Ce n'est pas obligatoire mais vous pouvez quadriller la peau du magret si vous avez la technique. Attention à ne surtout pas entailler la chair si vous voulez avoir un magret bien tendre.
3. Mettez ensuite le magret, côté peau, dans la poêle. Le gras va fondre doucement et vous obtiendrez une fine peau croustillante. Faites cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce que votre magret soit coloré. Retirez régulièrement l'excédent de gras.
4. Sortez ensuite le magret du feu et déposez-le sur une planche. Montez la poêle à feu vif (force 7 sur 10).
5. Salez légèrement la peau puis généreusement le côté chair.

(suite page suivante)

6. Mettez ensuite le magret dans la poêle côté chair. 2 à 3 minutes pour un magret rosé, 5 minutes pour un magret bien cuit. Arrosez régulièrement le côté peau avec le gras de cuisson.

Laissez reposer 10 minutes sur une plaque avant de le trancher. Vous pouvez le garder au chaud dans un four fermé ou bien le recouvrir d'une feuille d'aluminium. Pendant ce temps, profitez-en pour préparer une petite salade !

Chaud ou froid

Vous pouvez conserver la moitié du magret au frigo et le manger froid en salade. C'est aussi délicieux !

Fajitas au poulet

Prépa: 30 min / Cuisson : 30 min / 3 parts / 440 Cals / Préparation en Masse, Plat Complet

Cette recette est un peu longue à préparer mais elle vaut vraiment l'effort. Vous réaliserez à quel point c'est facile de perdre du poids lorsqu'on peut se permettre de manger des plats comme celui-ci !

Ingrédients

- 1 sucrine
- 600g de filet de poulet
- 1,5 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 1 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1/2 citron
- origan
- cumin
- paprika
- sel, poivre
- 3 parts de sauce salsa p.74
- 3 parts de guacamole p.72ou p.73

Pour gagner du temps

J'adore tellement ce plat que j'en prépare généralement pour 4 ou 5 repas. Cela me permet de « rentabiliser » le temps que je passe à le préparer !

Vous pouvez utiliser des poivrons surgelés déjà découpés que vous trouverez chez Picard. Idem pour les oignons.

Préparation

Faites chauffer un wok à feu moyen (force 4-5 sur 10).

1. Lavez et essorez les feuilles de sucrines.
2. Emincez l'oignon. Chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir les oignons.
3. Coupez les poivrons en 2 dans le sens de la hauteur et taillez-les en fines lanières. Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les poivrons et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez-bien.
4. Hachez l'ail et détaillez les filets de poulet en lanières. Une fois que les poivrons sont légèrement tendres, ajoutez le poulet, l'ail et les épices. Salez, poivrez.
5. Pendant que le poulet cuit et que les poivrons s'attendrissent, préparez le guacamole (recettes p.72 ou p.73).
6. Faites chauffer la sauce salsa.

(suite page suivante)

Dégustation

Pour préparez votre fajita:

1. Prenez une feuille de sucrine.
2. Déposez au centre votre mélange poulet-poivron-oignon dans la longueur
3. Répartissez une cuillère à café de sauce salsa et/ou de sauce guacamole sur la viande.
4. Prenez la sucrine "fajita" en maintenant fermement les bords (vous pouvez aussi la refermer sur elle-même).
5. Croquez dedans en essayant de ne pas en mettre partout !

Si vous voulez avoir l'air « respectable » en mangeant ce plat (si vous déjeunez avec vos collègues par exemple), vous pouvez aussi en faire une excellente salade « Fajita Bowl ».

OEUFS

Epinards & oeufs au plat 137

Frittata de chèvre frais aux olives noires 138

Omelette mexicaine 139

Omelette Roll au jambon 140

Flan de courgettes 142

Quiche sans pâte thon tomate 143

Epinards & oeufs au plat

20 min / 1 part / 484 Cals / Plat Complet, Facile, Rapide

Ingrédients

- 200g d'épinards
- 1 à 2 tranches de poitrine (facultatif)
- 4 oeufs
- Quelques tomates cerises
- 5g de beurre

Préparation

1. Dans une poêle à feu vif, faites cuire les tranches de bacon.
2. Quand c'est cuit, déposez-les sur un essuie-tout. Retirez un peu l'excédent de gras, baissez à feu doux et faites cuire vos oeufs au plat. Salez, poivrez. Astuce: saler autour des jaunes permet de les maintenir !
3. Faites revenir à côté les tomates cerises, puis les épinards. Salez, poivrez.
4. Assemblez et servez.

Encore plus de goût !

N'hésitez à pas faire revenir des échalotes par exemple avant d'incorporer vos épinards pour apporter des saveurs supplémentaires !

Vous pouvez préparer les oeufs selon vos préférences : brouillés, omelette etc.

Frittata de chèvre frais aux olives noires

Prépa: 10 min / Cuisson: 30 min / 2 parts / 390 Cals / Facile, Rapide

Ustensiles

- plat à gratin

Ingrédients

- 4 oeufs
- 200g de chèvre frais cendré
- 25g d'olives noires dénoyautées
- 20cl de lait
- thym
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Coupez le chèvre en morceaux, grossièrement, et saupoudrez le tout de thym et de poivre.
3. Répartissez le dans un grand plat rectangulaire beurré et ajoutez les olives noires coupées en deux.
4. Battez les oeufs dans un bol en y incorporant le lait. Salez, poivrez.
5. Recouvrez le fromage et les olives noires avec le mélange oeuf-lait.
6. Saupoudrez de thym à nouveau et enfournez durant 30 min. Dégustez avec une salade simple ou un accompagnement de légumes de votre choix !

Omelette mexicaine

Prépa: 2 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 450 Cals / Plat complet, Facile, Rapide

Ingrédients

- 3 oeufs
- 1/4 c.c de piment d'Espelette
- 10g de beurre
- 30g de fromage râpé
- 1 part de guacamole
- 1 part de Sauce salsa
- sel, poivre

Préparation

1. Battez les oeufs, ajoutez le piment d'Espelette puis salez et poivrez.
2. Dans une poêle à feu doux, ajoutez l'huile d'olive et versez l'omelette. Poussez régulièrement les bords de l'omelette vers le centre pour faciliter une cuisson homogène.
3. Quand l'omelette commence à prendre, ajoutez le fromage râpé dessus. Laissez fondre 1 minute.
4. Puis ajoutez le guacamole sur la moitié de l'omelelette avant de la replier sur elle-même.
5. Servez avec la sauce salsa par dessus. Agrémentez d'un mélange de salade avec la vinaigrette de votre choix.

Omelette Roll au jambon

Prépa: 10 min / Cuisson: 25 min / 2 parts / 407 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- beurre
- 2 oignons
- 2 carottes
- 6 oeufs
- 1 c.s de mayonnaise
- 3 tranches de jambon
- sel, poivre

Ustensiles

- un plat à gratin
- une râpe ou un robot
- du papier cuisson plus large que votre plat (c'est important !)

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Emincez les oignons et râpez les carottes.
3. Faites chauffer 5g de beurre dans une poêle à feu moyen (force 4 sur 10). Faites revenir les oignons 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Puis ajoutez-y les carottes. Salez et faites cuire encore 5 minutes en mélangeant régulièrement.
4. Battez les oeufs dans un bol. Salez, poivrez.
5. Graissez le plat à gratin avec un peu de beurre (ou de l'huile d'olive). Puis placez-y le papier cuisson de façon à ce qu'il déborde du plat. Les oeufs battus que ne doivent pas couler entre le papier et le plat !
6. Versez les oeufs et assurez-vous que le liquide recouvre bien l'intégralité du plat (pliez les coins du papier cuisson).
7. Répartissez le mélange carottes-oignons dans le plat. Placez le plat au milieu du four et réduisez la température à 175°C. Faites cuire pendant 15 min.
8. Retirez ensuite le plat du four et venez déposer le papier cuisson contenant l'omelette sur votre plan de travail.
9. Etalez la mayonnaise sur l'omelette et répartissez le jambon en morceaux.

Varier les goûts

Vous pouvez remplacer la mayonnaise par du pesto !

(suite page suivante)

10. Relevez un bord du papier cuisson et servez-vous en pour rouler votre omelette fermement. Placez ensuite votre omelette roulée, partie ouverte vers le bas pour la garder fermée. Tranchez et servez avec une salade ou bien des légumes.

Flan de courgettes

Prépa: 15 min / Cuisson: 45 min / 3 parts / 410 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ustensiles

- un moule à cake

Ingrédients

- 1kg de petites courgettes
- 1 c.s d'huile d'olive
- 6 oeufs
- 60g de gruyère râpé
- 40g de parmesan râpé
- 8 c.s de lait
- 20 feuilles de basilic
- curcuma, cumin, piment d'Espelette (optionnel)
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Faites chauffer un wok à petit feu (force 3 sur 10).
2. Coupez les courgettes en rondelles, très fines.
3. Mettez l'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir les courgettes environ 10 minutes avec les épices. Salez, poivrez.
4. Hachez le basilic.
5. Dans un bol, battez les oeufs, ajoutez le fromage, le basilic haché et le lait. Salez, poivrez.
6. Jetez la préparation sur les courgettes. Remuez pour **éviter que l'omelette prenne**.
7. Mettez l'ensemble dans le moule et enfournez durant 45 min.
8. Vous pouvez servir chaud ou froid et accompagné d'une salade.

Varier les goûts

Vous pouvez parfumer ce flan selon vos envies en ajoutant du curcuma, du cumin, du curry, du piment d'Espelette ou encore de la noix de muscade. N'hésitez pas à varier les herbes pour apporter des saveurs différentes (persil, herbes de Provence, etc.).

Quiche sans pâte thon tomate

Prépa: 15 min / Cuisson: 30 min / 6 parts / 240 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensile

- un moule (en silicone de préférence)

Ingrédients

- 140g de thon au naturel (poids égoutté)
- 5 oeufs
- 4 c.s de moutarde à l'ancienne
- 20cl de crème fraîche épaisse légère 15%
- 20cl de lait
- 3 tomates
- 150g de gruyère râpé
- sel, poivre
- un peu de beurre

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
2. Dans un saladier, battez les oeufs. Mixez-les avec la moutarde, la crème fraîche et le lait. Salez, poivrez.
3. Emiettez le thon en prenant soin de retirer l'excédent d'eau. Ajoutez à votre préparation et mélangez.
4. Coupez les tomates en lamelles et épépinez-les pour éviter qu'elles ne rendent trop d'eau. Ajoutez et mélangez à nouveau.
5. Beurrez le moule et versez-y la préparation.
6. Recouvrez la quiche de gruyère et mettez au four pour 30 min. Accompagnez d'une belle salade et savourez !

POISSON & FRUITS DE MER

Pad Thai aux crevettes 145

Chirashi de saumon avocat 146

Poke Bowl 147

Poke Salade 148

Steak de thon sur lit d'aubergine épicée 149

Ceviche ultra facile 150

Flan de thon provençal 151

Saumon vapeur 152

Curry de lotte & légumes vapeurs 153

Saumon Teriyaki & nouilles de courgette 154

Gratin de cabillaud et brocolis 155

Temaki 156

Dorade royale en papillote 158

Moqueca à la brésilienne 159

Paëlla 160

Pad Thai aux crevettes

Prépa: 15 min / Cuisson: 15 min / 2 parts / 350 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensile

- coupe légumes en spirale

Ingrédients

- 3 courgettes
- 400g de crevettes
- 10g de beurre
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c.c de sauce piquante Sriracha
- 1 c.s de beurre de cacahuète (d'amande ou de cajou)
- 1/2 jus de citron
- 1/4 cc de gingembre
- 2 c.c de sauce de poisson
- sel

Préparation

1. Utilisez le coupe légumes pour préparer des spaghettis de courgettes. Réservez.
2. Décortiquez les crevettes, puis faites-les cuire dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Réservez.
3. Emincez finement l'oignon et l'ail.
4. Dans le reste de beurre, faites dorer d'abord les oignons avec un peu de sel.
5. Ajoutez ensuite l'ail, la sauce Sriracha, le beurre de cacahuète, la sauce de poisson, le jus de citron et le gingembre. Mélangez le tout à feu moyen. Vous obtiendrez une sauce semi-épaisse.
6. Ajoutez alors les pâtes de courgettes et cuisez-les pendant 1 minute pour les attendrir en les mélangeant bien à la sauce. Ne les laisser pas longtemps sinon, elles rendront trop d'eau.
7. Finissez la cuisson en y ajoutant les crevettes et mélangez bien. Savourez !

Chirashi de saumon avocat

Prépa: 10 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 430 Cals / Plat Complet, Facile, Rapide

Ingrédients

- 250g de chou fleur
- 1/4 d'oignon
- 1 c.s de vinaigre de riz
- 1 c.c de sucre de coco
- 180g de saumon très frais
- 1/2 avocat
- 2c.s de Sauce soja
- wasabi

Manger japonais tout en vous débarrassant de la graisse

La cuisine japonaise est diététique et saine. Mais quand on veut perdre de la graisse rapidement et qu'on a une activité physique plutôt faible, il est préférable de limiter sa consommation de riz blanc. En effet, la consommation régulière de céréales raffinées encourage le stockage des calories superflues (à cause de l'insuline qui monte en flèche).

Mais avec cette recette, vous allez pouvoir manger jap' tout en perdant de la graisse rapidement. J'adore cette recette super facile qui calme mes envies de resto jap'. On en oublierait que c'est du chou-fleur !

Préparation

1. Préparez le riz de chou-fleur (p.78).
2. Dans un bol, mélangez bien le vinaigre de riz et le sucre de coco. Puis versez ce mélange sur le riz de chou-fleur et mélangez bien.
3. Tranchez le saumon en sashimi, et l'avocat en dés.
4. Servez le sashimi et l'avocat sur le riz (légèrement tiède), accompagné de sauce soja et régalez-vous.

Manger du poisson cru

Choisissez du poisson frais chez votre poissonnier pour manger le poisson en sashimi.

Si vous voulez faire des économies, il est possible de prendre du saumon surgelé et de le laisser décongeler, la surgélation tuant les bactéries.

Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez simplement prendre les sashimis dans votre restaurant japonais préféré et l'agrémenter de cette recette de riz de chou-fleur «façon sushi». Bien moins calorique !

Poke Bowl

Prépa: 30 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 556 Cals / Plat Complet

Ustensiles

- un robot multifonctions

Ingrédients pour le riz vinaigré

- 250g de chou fleur
- 1/4 d'oignon
- 1 c.s de vinaigre de riz
- 1 c.c de sucre de coco

Ingrédients pour la garniture

- 150g de thon rouge très frais
- 1 c.s de sauce soja
- 1/2 c.s d'huile de sésame
- 1/2 c.s de jus de citron vert
- 1/2 c.c de vinaigre de riz
- 1/2 c.c de sauce Sriracha
- 1/2 avocat
- 60g de mangue
- 1 carotte
- 50g de chou rouge
- 1 oignon vert

Préparation

1. Dans un grand bol, préparez la marinade pour le poisson avec la sauce soja, l'huile de sésame, le jus de citron vert, le vinaigre de riz et la sauce Sriracha. Mélangez bien.
2. Coupez le poisson en gros cubes. Puis mettez-les dans la marinade. Réservez au réfrigérateur.
3. Pendant ce temps, préparez le riz de chou-fleur «façon sushi» (voir recette de Chirashi).
4. Râpez la carotte et le chou rouge en lamelles. Détaillez l'avocat et la mangue en dés.
5. Dressez votre Poke Bowl en tapissant le fond de riz, puis déposez la garniture.
6. Parsemez d'oignon vert ciselé et dégustez immédiatement.

Faites simple ou varié : vous choisissez !

Les recettes de « Poke » peuvent contenir de nombreux ingrédients comme présentés ici.

Vous n'êtes pas obligé de garnir autant votre Poke Bowl. **Essentiellement, il s'agit simplement d'un plat dont la base est le poisson frais à la sauce salée de soja avec riz ou salade.** Rappelez-vous que le reste est facultatif.

A cette base, vous pouvez donc ajouter (ou non) :

- Un peu de fruit (mangue) : pour le côté salé-sucré
- De l'avocat : pour davantage de plaisir et de satiété
- Des légumes râpés en supplément pour plus de consistance

Poke Salade

Prépa: 25 min / 1 part / 440 Cals / Plat Complet, Rapide

Ingrédients pour la garniture

- 50g de jeunes pousses de salade
- 180g de saumon très frais
- 2 c.s de sauce soja
- 1 c.s d'huile de sésame
- 1 c.s de jus de citron vert
- 1 c.c de vinaigre de riz
- 1 c.c de sauce Sriracha
- 1/2 avocat
- 60g de mangue
- 50g de tomates cerises
- 1/4 de concombre
- 1 oignon vert

Préparation

Il s'agit de la même recette que le Poke Bowl, sauf qu'on remplace le riz par une salade, pour faire plus simple.

Doublez la quantité de marinade. L'autre moitié servira de sauce pour la salade.

Steak de thon sur lit d'aubergine épicée

Prépa: 15 min / Cuisson: 20 min / 1 part / 460 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 200g de steak de thon
- 1 aubergine
- 2 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 1 c.c de cumin moulu
- 3 c.c de purée de tomates
- Sel et poivre
- 2 c.c d'huile d'olive
- 2 c.c de pâte d'harissa
- 2 c.c de vinaigre de vin rouge
- 30g de pignons grillés
- petit bouquet de persil
- sel, poivre

Préparation

1. Coupez l'aubergine en quartiers et placez les morceaux dans un bol.
2. Recouvrez le récipient de fil alimentaire et passez le tout au micro-ondes pendant 5 à 6 minutes pour les ramollir.
3. Ecrasez l'ail avec le plat du couteau.
4. Faites chauffer de l'huile dans une casserole à feu moyen puis ajoutez l'ail et faites revenir 2 minutes.
5. Ajoutez le cumin, la purée de tomates et l'harissa puis incorporez les aubergines.
6. Faites revenir 4 à 5 minutes puis versez le vinaigre.
7. Hors du feu, incorporez les pignons de pin, le persil et assaisonnez.
8. Assaisonnez le thon puis saisissez le poisson 2 à 3 minutes de chaque côté ou davantage, selon votre goût.
9. Tranchez et servez avec la purée d'aubergine épicée.

Ceviche ultra facile

Prépa: 10 min / Cuisson: 20 min / 1 part / 413 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 200g de poisson frais à chair blanche (bar, cabillaud, merlan, flétan, etc.)
- 1/4 d'oignon rouge
- 2 citrons verts
- 250g de patate douce
- piment d'Espelette
- sel, poivre

Préparation

Le Ceviche : le «sushi» péruvien

Si vous ne connaissez pas cette spécialité provenant du Pérou, c'est à essayer absolument si vous aimez le poisson cru : le Ceviche est au Pérou ce que le sushi est au Japon !

Cette recette très fraîche se compose de poisson à chair blanche (et donc peu calorique), qui «cuit» dans du jus de citron vert. On peut y ajouter du poulpe, un peu d'ananas et de la coriandre.

Pour gagner du temps

Demandez à votre poissonnier de «lever les filets» : c'est à dire qu'il retire la peau et les arrêtes.

1. Faites cuire à l'eau bouillante la patate douce (astuce : entaillez la patate sur sa longueur jusqu'au milieu, elle cuira plus vite)
2. Pressez les citrons dans un bol et réservez au frigo.
3. Détaillez le poisson en cubes. Réservez au frais aussi (séparément du jus de citron).
4. Emincez finement l'oignon rouge en lamelles.
5. Quand la patate douce est cuite, retirez la peau et coupez-la en disque d' 1,5 cm d'épaisseur.
6. Incorporez le poisson et l'oignon rouge au jus de citron. Ajoutez une pincée de piment d'Espelette et salez bien.
7. Versez sur la patate douce et servez immédiatement !

Flan de thon provençal

Prépa: 15 min / Cuisson: 45 min / 4 parts / 274 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ustensile

- un moule à cake en silicone

Ingrédients

- 1 grosse boîte de 400g de thon au naturel
- 5 oeufs
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 gros oignons
- 1 poivron rouge (facultatif)
- huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- herbes de Provence
- sel, poivre
- beurre (pour le moule)

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C (th.7)
2. Epluchez les oignons, hachez-les finement et faites les fondre doucement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Détaillez le poivron en dés et les ajoutez.
4. Emincez l'ail. Ajoutez-le aux tomates pelées écrasées et herbes de Provence. Salez, poivrez. Laissez cuire 15 à 20 minutes.
5. Pendant ce temps, émiettez le thon égoutté et battez les oeufs. Lorsque la sauce tomate réduit et que les poivrons sont tendres, associez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6. Beurrez le moule et enfournez durant 30 min.
7. Servez chaud, tiède ou froid, avec une belle salade.

Saumon vapeur

Prépa: 2 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 460 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensile

- un cuiseur vapeur

Ingrédients

- 150g à 200g de pavé de saumon
- aneth
- baies de poivre rouge
- sel, poivre

Préparation

J'adore utiliser le cuiseur vapeur pour cuire le saumon. Comme c'est un poisson gras, la cuisson vapeur permet de ne pas ajouter de gras superflu tout en conservant la qualité des nutriments. De plus, c'est très simple et rapide.

Si vous n'avez pas de cuiseur vapeur, vous pouvez préparer le saumon au four en papillote et investir dans un cuiseur vapeur !

1. Mettez le pavé dans le cuiseur vapeur sur un papier cuisson.
2. Saupoudrez d'aneth, de quelques baies et de poivre. Salez, poivrez.
3. Lancez le cuiseur vapeur pour 10 minutes.

Pas de cuiseur vapeur ?

Vous pouvez réaliser le saumon en papillote au four. Enveloppez le saumon dans du papier cuisson et ajoutez simplement quelques rondelles de citron dessus en plus et faites cuire à 180°C pendant environ 25 min.

Pour gagner du temps

J'achète généralement un filet de 600g que je coupe en 3 ou 4 pavés. Je les cuisine en même temps et je les stocke au frigo pour la semaine. Dans ce cas, je cuis les pavés que je vais stocker seulement 6 à 7 min. De cette façon, je peux les réchauffer au four à micro-ondes sans les assécher. Je peux les manger chaud avec un accompagnement ou émietter un pavé et le préparer en salade.

Curry de lotte & légumes vapeurs

Prépa: 20 min / Cuisson: 20 min / 3 parts / 500 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse

Ustensile

- un cuiseur vapeur

Ingrédients

- 600g de lotte
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 6 tomates mûres
- 1 c.s d'huile de coco
- 400 ml de lait de coco
- 1 à 2 c.c de pâte de curry jaune
- 1 brocoli
- sel, poivre

Préparation

1. Faites chauffer un wok à feu moyen. Lavez les légumes.
2. Coupez les tomates en quartiers et les poivrons en lamelles.
3. Dans le wok, faites chauffer l'huile de coco. Mettez-y les poivrons et les tomates et faites réduire sur feu moyen puis doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus.
4. Versez le lait de coco et délayez le curry dans le wok. Faites chauffer délicatement sans faire bouillir.
5. Coupez la lotte en cubes et versez-la dans le mélange lait de coco au curry-fondue de poivrons et de tomates.
6. Salez et poivrez.
7. Faites cuire environ 15 à 20 minutes à feu moyen.
8. Détaillez les brocolis en arbustes. Et cuisinez-les au cuiseur vapeur ou bien dans une marmite d'eau salée. Dans une assiette, versez le curry de lotte sur les légumes et savourez !

Plus de variété

Vous pouvez aussi ajouter des haricots verts ou manger ce curry avec du riz de chou-fleur (voir recette du riz de chou-fleur p.78)

Pratique

Vous pouvez acheter de la lotte surgelée.

Pour gagner du temps, Picard propose des assortiments de brocolis, carottes et haricots verts à la vapeur.

Saumon Teriyaki & nouilles de courgette

Prépa: 15 min / Cuisson: 10 min / 1 part / 513 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- une mandoline ou un coupe légumes en spirale (en fonction du type de pâtes que vous désirez)

Ingrédients

- 130g de pavé de saumon
- 5g d'huile de coco
- 1 oignon vert
- 1 c.c de gingembre
- 2 c.s de sauce soja
- 1 c.s de miel
- 1/2 c.s de vinaigre de riz
- 1 courgette
- quelques tomates cerises
- 2 c.c d'huile de sésame

Préparation

1. Retirez la peau du saumon.
2. Faites des nouilles de courgettes à l'aide du coupe légumes. Coupez les tomates cerises en 2.
3. Dans une poêle non adhésive, à feu vif, faites revenir le saumon 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
4. Pendant ce temps, émincez l'oignon, râpez le gingembre et mélangez dans un bol avec la sauce soja, le miel et le vinaigre de riz.
5. Ajoutez à la poêle avec le saumon et faites caraméliser en retournant le saumon. Puis réservez.
6. Faites revenir les tomates cerises 2 minutes, puis faites sauter les nouilles courgettes 1 petite minute, pour les attendrir et les réchauffer.
7. Servez dans l'assiette avec un filet d'huile de sésame.

Plus de plaisir

Remplacez le saumon par du filet de poulet pour varier les plaisirs, ou si vous n'avez pas de poisson sous la main !

Vous pouvez très utiliser du poisson surgelé pour cette recette.

Gratin de cabillaud et brocolis

Prépa: 45 min / 3 parts / 512 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse

Ustensiles

- un plat à gratin
- un cuiseur vapeur

Ingrédients

- 3 têtes de brocolis
- 600g de cabillaud
- 2 gros oignons
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 400g de pulpe de tomates
- 20 cl de crème fraîche 15%
- 100g de fromage râpé
- basilic
- herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation

Pas de cuiseur vapeur ?

Pas de problème ! Vous pouvez préparer vos brocolis à l'eau. Nappés de la sauce du gratin de cabillaud, ce sera succulent !

1. Préchauffez le four à 180°C. Lavez les légumes. Préchauffez un wok à feu moyen.
2. Coupez les oignons en fines lamelles. Faites-les revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Coupez les poivrons en fines lamelles.
4. Hachez finement l'ail.
5. Faites revenir le tout à feu moyen en ajoutant une cuillère à soupe d'huile d'olive.
6. Ajoutez la pulpe de tomate, la crème fraîche et saupoudrez de basilic et d'herbes de Provence. Salez, poivrez. Faites cuire à feux doux jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
7. Etalez le cabillaud dans le fond du plat à gratin.
8. Recouvrez avec la sauce. Saupoudrez de fromage. Faites cuire à 180°C durant 15 à 20 min.
9. Détaillez les brocolis en petits arbustes. Puis mettez-les à cuire dans le cuiseur vapeur 10 à 15 min.
10. Servez les brocolis et recouvrez du gratin de cabillaud et sa sauce.

Temaki

Prépa: 10 min / 1 part / 475 Cals / Plat Complet, Facile, Rapide

Ingrédients

- 2 boîtes de crabe en conserve (125g net égoutté)
- 2 c.s de mayonnaise
- 1 oignon vert
- un citron vert
- une pincée de piment d'Espelette
- sel, poivre
- 4 feuilles de nori
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- quelques poignées de roquette

Préparation

Pour gagner du temps

Vous pouvez préparer la garniture à l'avance et stocker plusieurs jours au réfrigérateur.

1. Lavez les légumes. Emincez l'oignon vert. Coupez le concombre en bâtonnets d'environ 8 cm de long en prenant soin de retirer le coeur (sinon vos temakis seront détrempés). Détaillez l'avocat en lamelles.
2. Dans un bol, mélangez le crabe, la mayonnaise, le jus de citron et l'oignon vert. Assaisonnez à votre convenance avec le piment d'Espelette, le sel et le poivre.
3. Coupez les feuilles de nori en 2.

Dégustation

1. Déposez un lit de roquette en diagonale sur la feuille de nori du tiers de la largeur de la feuille.
2. Par-dessus la roquette, mettez environ 2 cuillères à café de votre préparation, un bâtonnet de concombre et une lamelle d'avocat.
3. Roulez la feuille de nori en cornet: commencez par plier le coin inférieur sur la garniture avant de plier l'autre partie par-dessus.

Dégustez immédiatement pour que la feuille reste croquante !

(suite page suivante)

Plus de saveur

Vous pouvez remplacer le crabe par du thon si vous préférez. Si la roquette est trop piquante à votre goût, vous pouvez la remplacer par d'autres pousses.

Dorade royale en papillote

Prépa: 30 min / 1 part / 350 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- une belle dorade royale (300g à 400g), vidée et écaillée
- 1 c.s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 1 citron
- persil
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez le poisson, séchez-le et déposez-le sur une feuille d'aluminium suffisamment grande pour pouvoir être refermée en papillote.
3. Emincez l'oignon et hachez l'ail et le persil. Tranchez le citron en rondelles.
4. Farcissez la dorade avec l'oignon, l'ail, le persil et une ou 2 tranches de citron. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.
5. Parsemez le poisson des rondelles de citron, de l'oignon et du persil restant. Puis refermez la papillote.
6. Mettez dans un plat et enfournez pour environ 25 min.

Moqueca à la brésilienne

Prépa: 20 min / Cuisson: 20 min / 2 parts / 550 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse

Ustensiles

- un robot multifonctions

Ingrédients

- 300g de cabillaud (ou autre poisson à chair ferme)
- 150g de crevettes décortiquées
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates
- 1 c.s rase de cumin
- 1 c.s rase de paprika
- 1 pincée de piment
- 200ml de lait de coco
- 2 citrons verts
- coriandre
- 1 oignon vert
- riz de chou fleur

Préparation

1. Découpez le poisson en gros dés, râpez le zeste d'un citron et mixez avec l'huile d'olive et le jus du citron. Réservez.

   Pratique

   Vous pouvez utiliser du poisson surgelé. Pensez à le décongeler à l'avance pour pouvoir le couper en dés !

2. Emincez l'oignon en lamelles, puis l'ail et détaillez les tomates en cubes.
3. Faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive à feu moyen.
4. Une fois que les lamelles sont dorées, ajoutez le cumin, le paprika, l'ail et les tomates et faites revenir 1 minute à feu vif.
5. Ajoutez le lait de coco, salez, poivron et laissez revenir 15 minutes à feu doux.
6. Pendant ce temps, préparez le riz de chou-fleur (voir recette p. 78)
7. Faites cuire le poisson dans le lait de coco pendant 5 minutes.
8. Ajoutez enfin les crevettes, ajoutez le jus de citron restant.
9. Servez sur le riz de chou-fleur agrémenté de coriandre ciselée et d'oignon vert émincé.

Paëlla

Prépa: 30 min / Cuisson: 10 min / 4 parts / 471 Cals / Plat Complet, Préparation en Masse

Ustensiles

- un robot multifonctions

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 5g de beurre
- 160g de chorizo
- 160g de crevettes
- 160g poulet
- 1 c.s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 c.c paprika
- 1/4 c.c safran
- 120ml de vin blanc sec
- 1 c.s de concentré de tomate
- 60ml de bouillon de volaille
- jus de citron
- sel, poivre

Préparation

1. Préparez le riz de chou-fleur (recette p.78). Mettre de côté.
2. Dans un grand wok à feu vif, poêlez le chorizo. Puis réservez dans un plat.
3. Faites revenir les crevettes dans le gras du chorizo durant 30 secondes de chaque côté.

   Pratique

   Si vous prenez des crevettes surgelées, pensez à les décongeler avant de les cuire. La cuisson sera aussi légèrement plus longue.

4. Coupez le poulet grossièrement, puis faites dorer à la poêle.
5. Emincez les oignons, l'ail et coupez le poivron rouge en dés.
6. Dans l'huile d'olive, faites-les revenir à feu moyen, puis ajoutez le safran, le paprika, l'ail.
7. Quand le mélange caramélise, ajoutez-y le vin blanc. Laissez le vin décoller les sucs de la poêle durant 30 secondes.
8. Ajoutez le concentré de tomate, le bouillon de volaille et laissez revenir 5 minutes encore à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce épaississe.
9. Rajoutez le riz, le poulet, le chorizo et les crevettes. Faites revenir 2 à 3 minutes.
10. Servez avec un filet de jus de citron.

SNACKS & DESSERTS

EggMuffins au bacon 163
Noix 164
Beef Jerky et autres snacks protéinés rapides 166
Apéro Paléo : dips 167
Oeufs au bacon crunchy 169
Oeufs mayo au jambon sec facile & rapide 170
Muffins salés aux tomates séchées 171
Une portion de fruits 172
Fromage blanc protéiné 174
Mousse au chocolat (2 ingrédients !) 175
Yaourt aux fruits glacés 176
Tartinettes de pomme au beurre d'amande 177
Muffins au chocolat 178
Green Smoothie 179
Power smoothie au chocolat 180
Pancakes protéinés à la banane 181
Glace Paléo choco banane 182
Parfait glacé aux graines de chia 183
Bounty Vivaforme 184
Brownies 185
Banana Bread 186
Sorbet Mangue-Fraise 187

EggMuffins au bacon

Prépa: 10 min / Cuisson: 15 min / 3 parts / 340 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un moule à muffins en silicone

Ingrédients

- 6 oeufs
- 6 tranches de poitrine de porc
- 60g de cheddar râpé
- quelques pousses d'épinards
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Placez les tranches de poitrine de porc en tapissant le fond de chaque moule à muffins.
3. Dans chaque moule, ajoutez un oeuf, quelques pousses d'épinards et du cheddar. Percez l'oeuf avec une fourchette. Salez et poivrez.
4. Enfournez pendant 15 minutes.

Noix

Prépa: 2 min / 1 part / 180 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 25g de noix au choix

Préparation

Les noix sont riches en bonnes graisses et en minéraux. Chacune possède des propriétés intéressantes (voir tableau page suivante).

Les noix peuvent être un très bon encas à condition de ne pas avoir la main trop lourde.

Consommées en trop grande quantité, la note calorique peut vite monter.

De plus, les noix sont généralement riches en Oméga 6. Et si vous souhaitez améliorer votre santé et faciliter la perte de graisse, votre ratio Oméga 6/ Oméga 3 doit être en faveur de ces dernières.

En conclusion, consommez-en peu pour en tirer les bénéfices santé (et parce que c'est un encas délicieux) afin d'éviter les aspects négatifs (calories et quantité d'oméga 6 élevées).

Apports en nutriments pour 30g de noix

30g	Cal (30g)	Glucides	Dont Fibres	Lip.	LA	ALA	Prot.	B1	K	E	B2	Cuivre	Fer	Magnesium	Manganese	Zinc	Selenium
Amandes	163	6g	3,5g	14g	3,4g		**6g**			**50%**	22%	31%		18%	28%		
Noix du brésil	186	3,5g	2,1g	18,8g	4,3g		4,1g	15%				55%		**25%**	15%		**988 %**
Noix de cajoux	**156,8**	8,6g	0,9g	12,4g	2,2g		**5,2g**	10%				**69%**	**24%**	20%	20%	**15%**	
Noix (NOYER)	185,4	3,9g	1,9g	18,5g	10,8g	2,6g	4,3g					50%	10%	11%	42%		
Noisettes	178	4,7g	2,7g	17,2g	2,2g		4,2g	15%		28%		54%	17%	11%	**76%**		
Macadamia	203,5	3,9g	2,4g	21,5g	**0,4g**	0,1g	2,2g	28%				24%	13%		51%		
Pecans	195,9	3,9g	2,7g	20,4g	5,8g	0,3g	2,6g	16%				38%			55%	12%	
Pistache	159,3	7,8g	2,9g	12,9g	3,8g	0,1g	**5,7g**	21%	17%			41%		15%			

Préparation (suite)

Je vous conseille très fortement d'utiliser une petite balance car l'erreur ne pardonne pas si vous avez la main lourde ! **C'est ce qui peut faire la différence entre une perte de gras facile et des jours d'efforts sans résultats qui conduit à de la frustration**.

Vous pouvez mixer les noix selon vos goûts pour profiter des bénéfices de chacune d'entre elles.

J'aime varier et mes préférées sont :

- **noix de macadamia**: délicieuses au goût beurré, faibles en oméga 6 et riches en manganèse.
- **noix de cajou** : parmi les moins caloriques, elles sont riches en cuivre, fer et zinc. Elles font partie de celles qui contiennent le plus de protéines.
- **noix du brésil** : j'adore leur croquant et surtout elles sont extrêmement riches en sélénium. Le sélénium augmente naturellement la testostérone : perte de graisse plus facile, maintien et croissance musculaire accrue ! 2 à 3 noix par jour suffisent largement à couvrir les besoins en sélénium. Au delà, cela peut devenir toxique.
- **amandes** : elles sont riches en vitamine E et font parties des moins caloriques tout en disposant d'une quantité importante de protéines.

Petit rappel : ne comptez pas sur les noix pour atteindre votre quota de protéines. Mais voyez cela plutôt comme la cerise sur le gâteau ;-). Un encas sain, gourmand, riche en bons gras, en vitamines et minéraux qui booste votre apport en protéines modérément.

Beef Jerky et autres snacks protéinés rapides

Prépa: 2 min / 1 part / 220 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 80g de beef jerky

Préparation

Pour combler un petit creux rapidement et facilement, je mange parfois du boeuf séché que j'achète sur MyProtein ou BulkPowders.

C'est très rassasiant, riche en protéines et peu calorique. Très pratique quand on a une journée bien remplie ou qu'on est en déplacement.

Autres snacks possibles

Vous pouvez aussi consommer au choix :

- une boîte de sardines sans huile
- une boîte de maquereau
- une boîte de thon
- ou même 3-4 tranches de jambon

L'avantage du poisson en boîte de conserve, c'est de vous apporter les bons omega 3 dans votre alimentation.

Apéro Paléo : dips

Prépa: 10 min / 1 part / 250 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

A l'heure de l'apéro, il s'agit de faire les bons choix pour profiter avec ses amis tout en continuant à brûler la graisse.

Vous pouvez profiter des dips mais laissez de côté chips et pain au profit de légumes croquants qui sauront mettre en valeur les sauces.

Vous avez le choix entre :

- 3 carottes en bâtonnets (À consommer avec modération).
- du céléri
- du concombre en bâtonnets
- quelques tomates cerises

Mixez selon vos envies, mais attention aux carottes car elles sont riches en sucres !

Sauces, vous avez le choix entre:

- 100g de Tzatziki
- 80g de Guacamole
- 80g de Caviar d'aubergine

Vous pouvez bien entendu panacher l'apéritif selon vos envies !

Les sauces à éviter

Je vous recommande d'éviter le tarama et le houmous car ils sont très caloriques et vous seriez vite frustré de ne pouvoir qu'à peine tremper vos lèvres !

(suite page suivante)

Transformer le snack en repas

Si vous transformez ce snack en repas, vous pouvez l'accompagner de :

- 100g de Jambon Serrano
- 100g de Burrata

Vous pouvez bien entendu panacher selon vos envies !

Oeufs au bacon crunchy

Prépa: 2 min / Cuisson: 10 min / 2 parts / 200 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un batteur

Ingrédients

- 4 oeufs
- 10g de beurre
- 1/4 de c.c de piment de Cayenne
- 2 tranches de bacon fumé
- sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes.
3. Placez les oeufs sous l'eau froide après cuisson. La coquille sera plus facile à retirer ensuite.
4. Pendant ce temps, mettez les tranches de bacon au four 5 à 10 minutes environ pour les rendre croustillantes.
5. Ecrasez le bacon croustillant afin de réaliser des copeaux.
6. Retirez les coquilles des oeufs et coupez-les dans la longueur.
7. Retirez le jaune et placez dans un saladier avec le beurre fondu, le piment de Cayenne et du sel.
8. Avec un batteur, mixez jusqu'à obtenir une mayonnaise.
9. Remplissez les cavités des oeufs durs avec la mixture et ajoutez le crumble de bacon.

Oeufs mayo au jambon sec facile & rapide

Prépa: 5 min / Cuisson: 10 min / 2 parts / 250 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ingrédients

- 4 oeufs
- 1 c.c de mayonnaise
- 1 c.c de Sriracha
- 2 tranches de jambon sec
- sel

Préparation

1. Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante 10 minutes.
2. Placez les oeufs sous l'eau froide après cuisson. La coquille sera plus facile à retirer ensuite.
3. Pendant ce temps, mélangez la mayonnaise et la sauce Sriracha.
4. Coupez les oeufs en 2 dans la longueur puis tartinez de sauce.
5. Déchirez le jambon en rubans, roulez et déposez sur les oeufs avec une pointe de sel.

Muffins salés aux tomates séchées

Prépa: 10 min / Cuisson: 15 min / 3 parts / 280 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un moule à muffins en silicone

Ingrédients

- 6 oeufs
- 30g de cheddar râpé
- 1 avocat
- 6 tomates séchées
- 2 oignons verts
- 3 c.s de coriandre fraîche
- quelques pousses d'épinards
- sel, poivre

Préparation

1. Battez les oeufs dans un grand saladier.
2. Coupez l'avocat en dés et détaillez finement les tomates séchées, les oignons verts, la coriandre et les pousses d'épinards.
3. Ajoutez-les dans le saladier.
4. Ajoutez le cheddar et mélangez bien l'ensemble. Salez, poivrez.
5. Versez la préparation dans les moules à muffin.
6. Faites cuire au four pendant 15 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Snack ou repas

Cet encas protéiné et riche en bons gras est idéal pour une petite collation. Il m'arrive aussi de le transformer en repas. Pour cela, je double simplement les parts et je l'accompagne d'une salade ou de n'importe quel accompagnement du guide que j'ai sur le moment dans le frigo !

Une portion de fruits

Prépa: 2 min / 1 part / 200 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

J'aime manger une portion de fruits en snack notamment le soir après mon dîner. C'est rapide et bien choisi, on peut en manger une quantité importante. De plus, ça apporte un peu de sucre naturel et des vitamines.

Le sucre du fruit (fructose) est stocké dans le foie sous forme de glycogène. Quand cette réserve est faible, la sensation de faim est accrue. Une portion de fruits permet donc de réduire cette sensation de faim.

Toutefois attention à ne pas en surconsommer car cela reste du sucre, utilisable seulement par le foie (et non par vos muscles) qui plus est !

Limitez-vous donc à une portion !

Empiriquement, il s'agit d'une quantité qui rentre dans la paume de votre main. Tout simplement !

Les fruits à privilégier

- les baies (framboises, myrtilles, fraises, mûres, etc.) : 250g - 500g avec une petite cuillère à café de miel, c'est top ! Peu calorique, vous pouvez en manger beaucoup;
- un pamplemousse : gorgé d'eau, il coupera votre faim instantanément;
- la pastèque : 250g - 500g. Gorgé d'eau et rafraîchissant. Un must de l'été pour perdre la graisse avec plaisir;
- une grosse pomme;
- un moitié de melon. En salade, ou même en apéro avec du jambon. C'est un moyen de se faire plaisir en mangeant sainement;
- une banane moyenne (120g);

(la suite sur la page suivante)

- une poire (250g à 300g);
- 2 clémentines;
- une petite orange (250g à300g);

Fromage blanc protéiné

Prépa: 2 min / 1 part / 215 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 200g de fromage blanc 0%
- 30g de protéine de Whey en poudre de votre choix

Collation idéale autour de vos entraînements

Cette collation rapide est idéale autour de vos entrainements pour ré-énergiser votre corps.

Vous pouvez la déguster aussi bien 2h avant un entrainement, si vous avez besoin d'un boost en énergie, ou bien juste après pour récompenser votre corps avec un snack clean et agréable.

J'utilise généralement de la protéine de Whey à la vanille ou au chocolat, mais faites selon vos goûts !

Comment calmer une faim incontrôlable ?

Quand on veut perdre du gras, il y a des jours où l'envie de manger peut gronder bien plus fort que d'habitude.

Si cela vous arrive, cette recette est très pratique aussi. Utilisez alors plutôt un yaourt grec, plus riche en gras, qui vous tiendra bien au ventre. Ultra efficace !

Préparation

1. Réunissez les ingrédients dans un bol et mélanger bien.

Mousse au chocolat (2 ingrédients !)

Prépa: 2 min / Cuisson: 10 min / 3 parts / 261 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un batteur ou un fouet

Ingrédients

- 3 oeufs
- 100g de chocolat 70%
- 1 c.c d'extrait de vanille (facultatif)
- sel

Un classique revisité pour un style de vie amincissant !

Ce n'est pas parce qu'on souhaite perdre du poids qu'on doit se priver des bonnes choses !

Seulement, il faut faire attention aux desserts industriels blindés d'additifs, de gras et de sucre, non nécessaires, dont le but est de masquer la faible qualité des ingrédients utilisés.

Bien qu'agréables pour les papilles, ces desserts deviennent très addictifs. Le sucre appelle le sucre et on tombe dans une spirale infernale. N'oubliez pas : votre alimentation doit améliorer votre vie et non la consumer !

Cette recette permet d'allier perte de graisse et plaisir sain, en plus d'être très facile !

Pour faire une bonne mousse

Avec si peu d'ingrédients, le secret d'une bonne mousse au chocolat est simple : du chocolat de qualité et des oeufs extra-frais !

Personnellement, je prends du chocolat à déguster 70% de la marque Lindt et des oeufs extra-frais bleu-blanc-coeur (enrichis en oméga 3).

Préparation

1. Faites fondre le chocolat avec un fond d'eau au bain marie ou au micro-ondes.
2. Séparez les blancs des jaunes et battez les blancs en neige.
3. Mélangez les jaunes, le chocolat et l'extrait de vanille (hors du feu).
4. Ajoutez délicatement les blancs en neige au mélange.
5. Versez dans des verrines et mettez au frais au minimum 1h à 2h.

Yaourt aux fruits glacés

Prépa: 5 min / 1 part / 215 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 200g de fromage blanc 0%
- 10g de sirop d'érable
- 30g de fruits rouges surgelés
- 1 c.c de copeaux de noix de coco
- 5g d'amandes

L'impression de manger une glace

Quand vous mangez des plats qui encouragent la perte de graisse sans ressentir la frustration, vous avez gagné le jeu. Vous kiffez le moment présent et ça n'est plus qu'une question de temps.

C'est pour ça que vous allez adorer ce dessert ultra facile car vous n'aurez pas l'impression d'être à la diète. C'est un dessert rassasiant qui vous donnera la sensation de manger une glace !

Varier les plaisir

La base de cette recette est d'utiliser des fruits rouges surgelés (de chez Picard par exemple). C'est ce qui va donner le côté «glace» de ce dessert.

A partir de là, vous pouvez varier cette recette à l'infini :

- remplacer le sirop d'érable par du miel ou du sirop d'agave
- ajouter un peu de fruits secs (mures, raisins etc)
- remplacer les amandes par une autre noix de votre choix (noix du Brésil, de pécan, pistaches, etc.)
- gratter un carré de chocolat noir, c'est délicieux !

Préparation

1. Dans un bol, ajoutez le fromage blanc, les fruits surgelés et les copeaux de noix de coco.
2. Concassez les amandes et ajoutez-les.
3. Finissez en ajoutant un filet de sirop d'érable.

Tartinettes de pomme au beurre d'amande

Prépa: 2 min / 1 part / 190 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 1/2 pomme Granny Smith
- 20g de beurre d'amande
- 1 c.c de sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle

Préparation

1. Coupez la pomme en lamelles.
2. Mélangez le beurre d'amande, le sirop d'érable et la canelle.
3. Tartinez vos lamelles de pommes et kiffez !

Varier de plaisir

Vous pouvez remplacer le beurre d'amande par du beurre de cacahuète ou du beurre de cajou.

Pour le sirop d'érable, vous pouvez le remplacer par du miel ou du sirop d'agave.

Muffins au chocolat

Prépa: 5 min / Cuisson: 25 min / 6 parts / 230 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensile

- un robot multifonctions
- un moule à muffins en silicone

Ingrédients

- 3 bananes bien mûres
- 60g de poudre de cacao non sucré
- 100g de beurre d'amande
- 1 oeuf
- 15g de sirop d'érable
- 2 c.c d'extrait de vanille
- 1 sachet de levure chimique

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mixez tous les ingrédients à l'aide d'un robot.
3. Remplissez les moules à muffin du mélange obtenu.
4. Enfournez pendant 20 minutes.
5. Laissez refroidir 5 minutes avant de démouler.

Green Smoothie

Prépa: 2 min / 1 part / 250 Cals / Facile, Rapide

Ustensile

- un blender

Ingrédients

- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 poignée de chou kale
- 10g de beurre d'amande
- 5g de graines de lin
- 20g de protéine Whey en poudre à la vanille
- 100ml d'eau de coco
- 100g de fraises surgelés
- 5g de baies de goji
- 2 glaçons

Un verre de nutriments pour la journée

Dès que j'ai compris que le jus d'orange n'était pas aussi bon pour la santé que les médias le laissaient croire, j'ai arrêté immédiatement.

Résultat : j'ai perdu la graisse du bas ventre beaucoup plus facilement.

Aujourd'hui, je consomme rarement mes fruits en jus car ce n'est pas rassasiant (il s'agit du sucre du fruit débarrassé de ses fibres!). Mais cette recette de «jus vert» est une solution sympa pour faire le plein de nutriment quand je suis pressé :

- Epinards : riches en vitamine A et C
- Kale : Très riche en vitamine A, C, K, Calcium et Cuivre
- Baies de goji : riches en vitamine A et en Cuivre
- Fraises : très riche en vitamine C et en manganèse
- Graines de lin : riches en oméga 3
- Eau de coco : riche en potassium et magnésium
- Beurre d'amande : riche en vitamine E et en Fer

Et voilà de quoi péter la forme en se faisant plaisir !

Préparation

1. Retirez la tige du kale.
2. Mixez les ingrédients dans un blender.
3. Servez immédiatement.

Power smoothie au chocolat

Prépa: 3 min / 1 part / 252 Cals / Facile, Rapide

Ustentile

- un blender

Ingrédients

- 1 banane
- 25g de protéine de Whey au chocolat
- 100ml de lait d'amande
- une poignée de pousses d'épinards
- quelques glaçons
- 1 expresso froid ou 50ml de café instantané (facultatif)

Idéal avant un entraînement intense

Si vous prévoyez de faire une grosse séance de sport, ce power smoothie va vous donner le jus nécessaire pour bien vous entraîner.

Il contient du sucre naturel, des protéines et du bon gras (les lipides à chaines moyennes de l'huile de coco améliorent le brûlage des graisse).

Vous pouvez ajouter un expresso pour profiter d'un boost et de l'effet brûle-graisse de la caféine.

Préparation

1. Mixez tous les ingrédients dans un blender.
2. Dégustez bien frais dans la foulée.

Pancakes protéinés à la banane

Prépa: 5 min / Cuisson: 20 min / 1 part / 230 Cals / Facile, Rapide

Ustensiles

- un blender

Ingrédients

- 1/2 banane
- 1 oeuf
- 20g de protéine de Whey à la vanille
- 50ml d'eau
- 5g de levure chimique
- huile de coco pour graisser la poêle

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients dans un blender.
2. Chauffez la poêle à feu doux (2-3 sur 10).
3. Déposez un cercle de pâte dans la poêle. Lorsque des bulles se forment sur le dessus et que les bords se solidifient, retournez le pancake délicatement.

Le secret pour avoir des pancakes réussis

- Pour obtenir des pancakes bien ronds, utiliser une mini-poêle de 8cm
- Pour que les pancakes soient bien dorés, il faut les cuire à feu très doux et ne pas les laisser trop longtemps sur un côté. Sinon ils risquent de noircir
- Pour aller vite, utilisez une grande poêle et faites en plusieurs à la fois.

Plus de plaisir

La banane et la protéine en poudre apporte du sucré mais vous pouvez aussi accompagner vos pancakes d'un filet de sirop d'érable ou de miel et les parsemer de baies (fraises, myrtilles, framboises etc ;-).

Glace Paléo choco banane

Prépa: 20 min / 2 parts / 150 Cals / Facile, Rapide

Ustensile

- un mixeur plongeant ou un robot multifonctions

Ingrédients

- 2 bananes surgelées
- 30g de poudre de cacao non sucré
- 25g de protéine de Whey à la vanille (facultatif)

Plus de plaisir

Au lieu du chocolat, vous pouvez aussi mettre des morceaux de fruits rouges surgelés comme des fraises. Pour cela, retirez 1/3 de banane et mettez le même poids de fraise à la place !

Pour une glace au thé vert, remplacez le cacao par 1,5 c.c de matcha en poudre.

Préparation

1. Mixez la banane dans un robot. Décollez régulièrement la glace des parois pour faciliter le mélange. (Ou utilisez un plongeur!)
2. Quand la banane commence à prendre une texture crémeuse, ajoutez le cacao (et la protéine de Whey si vous en mettez).
3. Servez immédiatement pour une glace fondante, ou bien réservez 1h au congélateur pour qu'elle soit plus ferme.

Bananes surgelées

Pour cette recette, il vous faut des bananes surgelées. Pour cela, c'est très simple :

Quand vos bananes sont mûres, épluchez-les et découpez-les en quartier avant de les mettre au congélateur !

Ces morceaux de bananes surgelés vous serviront pour faire des glaces ou même des smoothies bien frais !

Décongeler votre glace

Si vous comptez déguster la glace plus tard, laissez-la à température ambiante 5 à 10 minutes à la sortie du congélo pour qu'elle soit plus crémeuse.

Parfait glacé aux graines de chia

Prépa: 10 min / 1 part / 230 Cals / Facile, Rapide

Ustensile

- mixeur-plongeur

Ingrédients

- 1 c.s de graines de chia
- 100ml de lait d'amande
- 1 c.c de miel
- 100g de fruits rouges surgelés
- 2 blancs d'oeuf (facultatif)

C'est quoi les graines de chia ?

Les graines de chia sont un super aliment, sont riches en fibre, en minéraux (calcium, magnésium, phosphore, fer et potassium) et en vitamines (B et E).

A titre de comparaison, elles contiennent 5 fois plus de calcium que dans le lait !

Cerise sur le gâteau, elles sont aussi riches en oméga 3, acide gras essentiel reconnu pour favoriser le brûlage de la graisse.

Côté pratique, les graines de chia ont la particularité de gonfler avec l'eau et décuplent leur volume. C'est donc le double effet kiss-kool, parfait pour se remplir l'estomac sainement et encourager la fonte des graisses!

Blanc d'oeuf en pratique

Utilisez un oeuf bien frais pour le blanc. Personnellement, j'achète du blanc d'oeuf pasteurisé en bouteille, bien plus pratique. Vous en trouverez dans les boutiques de compléments alimentaires comme MyProtein ou BulkPowders pour ne citer que les plus connues.

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia, le lait d'amande et le miel et répartissez les graines.
2. Laissez reposer une nuit au frigo, vous obtiendrez une sorte de gelée.
3. Le lendemain, mixez les fruits rouges et le blanc d'oeuf à l'aide d'un plongeur, jusqu'à obtenir une texture de sorbet.
4. Ajoutez le sorbet par dessus le pudding de chia et dégustez !

Bounty Vivaforme

Prépa: 10 min 2 parts / 220 Cals / Facile, Rapide

Ingrédients

- 50g de chocolat noir 70%
- 10ml de Lait de coco
- 2 c.c rase d'huile de coco
- 1 c.c de miel
- 1 c.c de noix de coco en copeaux
- 4 amandes

Préparation

1. Dans une casserole à feu doux, faites fondre le chocolat avec le lait de coco.
2. Hors du feu, ajoutez l'huile de coco, les copeaux, le miel et mélangez bien.
3. Recouvrez un petit bol de papier cuisson (le papier doit déborder du récipient).
4. Versez le mélange dans le bol.
5. Pilonnez grossièrement les amandes. Ajoutez-les en mélangeant un peu.
6. Laissez refroidir une nuit au frigo.
7. Le lendemain, il n'y a plus qu'à tirer sur le papier cuisson pour sortir du bol et diviser ce bounty à l'aide d'un couteau. Savourez avant que ça ne fonde !

Préparation en masse

Vous pouvez aussi utiliser un moule à muffin en silicone au lieu de vous embêter avec du papier cuisson !

Brownies

Prépa: 30 min / Cuisson: 15 min / 8 parts / 200 Cals / Préparation en Masse, Facile

Ustensiles

- plat à gratin

Ingrédients

- 1 courgette
- 200g de chocolat 70%
- 40g de sucre de coco
- 1 sachet de levure chimique
- 4 oeufs
- 40g de poudre de cacao
- sel

De la courgette dans un gâteau au chocolat ?

Pas très courant de voir ce légume dans un dessert sucré ! Mais je vous rassure, on ne le sent absolument pas !

L'avantage est multiple:

- la courgette apporte du moelleux au gâteau en cuisant;
- elle permet de remplacer la farine en étant beaucoup moins calorique;
- et les légumes c'est bon pour la santé ;-)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C chaleur tournante.
2. Faites fondre le chocolat au bain marie (ou au micro-ondes).
3. Séparez les jaunes des blancs.
4. Mixez les jaunes avec le sucre.
5. Râpez finement la courgette jusqu'à obtenir une pâte humide et fine. Pas d'inquiétude, elle va fondre au four en apportant du moelleux au brownies.
6. Mélangez les jaunes sucrés, le chocolat fondu, la poudre de cacao, la levure chimique et la courgette râpé.
7. Montez les blancs en neige et ajoutez-les doucement à la préparation.
8. Versez dans un plat préalablement graissé.
9. Au four pendant 15 minutes !

Banana Bread

Prépa: 10 min / Cuisson: 35 min / 6 parts / 240 Cals / Préparation en Masse, Facile, Rapide

Ustensiles

- un moule à cake

Ingrédients

- 3 bananes
- 3 oeufs
- 100g de beurre
- 50g de farine de coco
- 1 c.c de cannelle
- 1 c.c de bicarbonate
- 5g de levure chimique
- 1 c.s d'extrait de vanille
- sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez la banane, les oeufs et le beurre à l'aide d'un robot.
3. Ajoutez ensuite la farine, la cannelle, le bicarbonate et la levure, l'extrait de vanille et une pincée de sel. Mélangez bien.
4. Graissez le moule et versez-y la préparation.
5. Enfournez pendant 35 minutes. Piquez avec une lame de couteau. C'est cuit lorsque la lame ressort propre.
6. Divisez le gâteau et régalez-vous... d'une part !

Plus de plaisir

Vous pouvez varier cette recette en ajoutant, de la poudre de cacao ou des myrtilles par exemple !

Pratique

Vous pouvez réaliser cette recette avec des moules à muffins aussi. C'est très pratique !

Sorbet Mangue-Fraise

Prépa: 10 min / Repos: 30min / 1 part / 125 Cals / Facile, Rapide

Ustensile

- un mixeur plongeant ou un robot multifonctions

Ingrédients

- 100g de mangue surgelée
- 100g de fraises surgelées
- 1 c.c de sirop d'agave
- 20ml d'eau

Plus de plaisir

Vous pouvez varier les fruits selon vos goûts, tant que vous respectez la quantité !

Préparation

1. Ajoutez les ingrédients dans un récipient et mixez à l'aide d'un plongeur. Ajoutez un peu d'eau au départ pour faciliter le mixage. Complétez seulement si c'est nécessaire.
2. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Dégustez tout de suite ou congeler durant une demi-heure pour une consistance plus ferme.

Questions fréquentes

A quoi correspond « une part » ?

Une part correspond à un « repas normal ». Selon votre morphologie, il se peut que vous ayez à manger un « repas XL ». **Un repas XL est simplement un « repas normal » dont vous aurez doublé les proportions.**

Tout est expliqué dans la section « Votre plan semi-personnalisé »

Certaines recettes permettent de préparer plusieurs parts à la fois. Cette technique de « préparation en masse » permet de gagner du temps en cuisine. Grâce à cette habitude, vous pourrez manger des bons plats pour perdre la graisse sans passer toutes vos soirées en cuisine !

Le nombre de calories correspond à la totalité des parts ou une seule part ?

Les calories affichées sur les fiches recettes correspondent à **une seule part**. *(sinon ça serait trop beau ;-))*

Qu'est-ce qu'un plat complet ? Les salades sont-elles un plat complet ?

Un plat complet correspond simplement à plat qui contient des légumes, du bon gras et une portion de protéines.

Si la recette ne contient que des protéines, il faut les associer avec un accompagnement pour en faire un plat complet.

Les salades sont un plat complet.

Mon poids stagne... Que faire ?

En général, je remarque que les personnes pour qui le poids stagne ne respectent tout simplement pas le plan semi-personnalisé donné au début du livre.

Il s'agit d'un plan très simple mais vraiment efficace.

Si vos résultats ne sont pas à la hauteur de vos espérances, je vous invite donc à suivre le plan de plus près et cela devrait relancer la perte de graisse !

Aussi, ne vous basez pas seulement sur le poids affiché sur la balance. Car pris seul, cet indicateur est trompeur.

Je vous conseille de prendre une photo en sous-vêtements sous plusieurs angles toutes les 2 semaines. Cela vous donnera une meilleure vue d'ensemble de votre progression.

N’oubliez pas, votre épanouissement et l’amélioration de votre forme est tout aussi important.

Pour aller plus loin

Ces recettes vous plaisent ?

Retrouvez les autres produits Vivaforme et les articles du blog sur www.vivaforme.com.