

# PACK EXPERT

# Healthy food



Lyebook



# SOMMAIRE

**01**

## Introduction à la formation

Détermination des objectifs à suivre.

**02**

## Les recettes

Retrouvez les meilleures recettes saines à déguster.

**03**

## Les guides de préparations

En plus de vos recettes vous aurez accès aux étapes à mettre en place pour la confection de votre recette.





## *Introduction "Healthy Food"*

Vous voulez manger équilibré mais ne savez pas comment vous y prendre ? Afin de se nourrir de façon saine, il suffit d'utiliser pour vos repas différents aliments appartenant à chaque groupe d'aliments. Apprenez à connaître les besoins nutritionnels de votre corps et à choisir les produits tout en favorisant une consommation raisonnée sans abuser des excès (nantissement, grignotage, alcool...)..





## 5 Règles D'or

Parler alimentation, on pense souvent aux régimes et à perdre du poids... Mais manger sainement c'est plutôt fait pour bien se porter et même pour prendre un peu de poids dans certains cas. Et si nous faisons enfin la paix avec le contenu de notre assiette en apprenant à apprécier les plaisirs simples d'une alimentation saine ? Manger équilibré n'est pas synonyme de restriction, bien au contraire! Oublions nos préjugés et laissons de côté les idées reçues pour revenir un instant sur quelques règles d'or d'une alimentation saine et délicieuse.



1- L'eau, vous l'avez déjà entendu, c'est la base de tout. Cela peut sembler cliché mais pourtant, le manque d'hydratation est une des principales causes de fatigue et d'épuisement. Comment s'hydrater correctement ? Et combien boire ?

Recette : Buvez 2 litres d'eau par jour (il est important de ne pas boire d'eau glacée, optez plutôt pour de l'eau fraîche).

L'eau est indispensable à la vie. C'est aussi un allié de poids dans votre quête de minceur.

Alors, évitez de consommer trop de sodas, de jus de fruit ou autres boissons sucrées. Préférez l'eau pure pour hydrater votre corps et le bon fonctionnement de votre organisme.

2- L'un des meilleurs moyens d'avoir une alimentation équilibrée, c'est de manger, à chaque repas, des fruits et légumes. Peu caloriques et riches en nutriments, ils apportent de la couleur et du goût aux plats. Si on les consomme en jus, mieux vaut les presser pour conserver leurs fibres et leur intégrité. Côté cuisine : au four ou à la vapeur pour garder toutes les vitamines.





## *Les Règles D'or*

3- Vous vous demandez si les graisses sont mauvaises pour la santé et vous mangez souvent du pain complet au lieu de baguettes. Ne devriez-vous pas repenser l'opinion que vous avez sur les lipides? Manger trop de lipides peut être dangereux, cependant, les bonnes graisses sont essentielles pour notre corps. Il est bon de manger des aliments riches en oméga 3 et 6, car ils contiennent des acides gras insaturés qui soulagent plusieurs besoins journaliers recommandés. Les huiles végétales, les noix et les graines, le saumon, la truite, le maquereau, les sardines, le hareng... sont des aliments riches en lipides à consommer régulièrement .

4- La meilleure façon de varier vos repas, c'est de jouer sur les saveurs, les textures et la couleur. Pour obtenir un repas réussi, il faut bien combiner plusieurs ingrédients. Vous recherchez des recettes ? Vous souhaitez apporter du piquant à vos plats sans pour autant vous ruiner ? Vous êtes au bon endroit.

5- Les sucres industriels doivent être consommés en petite quantité. Un aliment contenant des sucres est une occasion de grignoter pour plusieurs personnes. Donc, éviter les produits sucrés c'est avoir moins de chance de grignoter tout au long de la journée.

# Les Recettes à Adopter

## 1- Porridge aux flocons d'avoine

Pour réaliser un bon bol de porridge, mettez les flocons d'avoine dans le lait de votre choix (soja, amande, noisette...). L'avoine, riche en fibres et acides aminés, est idéal pour une bonne digestion et améliore la glycémie. Beaucoup de bienfaits pour de si petits flocons.

## 3- Granola bio ou muesli

C'est grâce à ses saveurs sucrées et son goût de noisette qui rappelle les pancakes que le granola est apparu dans les pays occidentaux au XIXe siècle. Ce petit déjeuner riche en protéines, fibres et sans gluten existe sous plusieurs variations. Il peut être fruité (avec du muesli) ou épicé, cuit avec du miel ou des herbes aromatiques. C'est une collation idéale avant de se mettre à table et facile à préparer : on peut l'ajouter à d'autres ingrédients pour un repas en plein air, ajouter là boisson chaude (lait, thé, jus de fruits). Pensez-y : confectionner un plateau regroupant 1 yaourt nature frais + 1 morceau de fromage blanc 0 % + une cuillère de granola bio = idéal pour un 2 contre 1 sain et efficace !

## 2- Pudding

Le chia est une graine très délicieuse qui, en plus d'offrir un bol de lait frais et crémeux, constitue également un excellent complément alimentaire. Et pour cause, les graines de chia contiennent des acides gras, des fibres, des vitamines, du zinc, des antioxydants, du potassium... Et la liste de leurs bienfaits est encore longue ! Les petites graines sont présentes naturellement dans des plats 100 % naturistes telles que la soupe au choux ou encore le fromage au chèvre.



# Un Mode De Vie

Le secret de la longévité se trouverait dans nos assiettes. Il est de plus en plus évident que ce que nous mangeons influe sur notre santé. Selon une étude scientifique, les personnes qui mangent des aliments moins gras et riche en fibres et en fruits et légumes vivraient plus longtemps que celles qui suivent une alimentation traditionnelle !.

Chaque année, on perd plus de dix millions d'années de vie en raison de l'obésité. Des chercheurs ont étudié la manière dont les aliments que nous consommons peuvent affecter notre santé et la longévité. Ils ont constaté que certains aliments peuvent réduire nos chances de développer de l'obésité ou d'autres maladies chroniques telles que le diabète ou le cancer du sein par exemple. Leurs données ont été croisées avec d'autres études scientifiques sur chaque catégorie d'alimentation, pour étudier comment l'alimentation peut faire gagner quelques années de vie.

C'est une bonne nouvelle pour tous ceux qui investissent dans leur santé : il existe des moyens simples de protéger votre corps et votre esprit, à partir dès le plus jeune âge. Cela ne se limite pas uniquement à la pratique de sports régulièrement, mais aussi à l'adoption d'un régime sain. En adoptant un mode de vie sain et en suivant quelques conseils, vous pouvez espérer passer plus de temps avec vos amis et votre famille et profiter pleinement de la vie.

Les chercheurs de l'université de Bergen, au nord de la Norvège, ont découvert que les gens qui mangent beaucoup de fruits et légumes long demeurent en bonne santé plus longtemps. Des recherches sociétales montrent que les fruits et légumes peuvent améliorer votre santé. Les aliments à base de fruits et de légumes offrent une grande variété de vitamines, minéraux et autres nutriments, ce qui fait que chacun d'entre eux est un choix différent.





# Un Mode De Vie

De plus en plus de gens observent leur mode de vie et leur environnement sain, conscients d'aider leur corps à l'aider au mieux de toutes les manières possibles. Les produits écologiques sont donc demandés et investissent petit à petit les magasins. Les cosmétiques sans paraben, des vêtements issus du commerce équitable... On fait du sport ! Notre salle de bain devient un refuge zen, naturel et bio. Déjà que l'on mange bio, on commence à se questionner sur notre alimentation – l'industrie agroalimentaire étant responsable de presque 70 % des pollutions réalisées par l'Homme – et on a envie d'éviter les poisons qui nous entourent : pesticides, additifs alimentaires industriels, hormones...

Manger sainement n'est pas une privation, mais un réel plaisir. Il n'y a pas que le goût et la texture qui changent quand on passe au bio: c'est tout le rapport avec notre estomac et nos papilles gustatives qui change. Il vous faudra probablement 3 semaines pour vivre ça comme une libération, mais si vous vivez ça comme une privation, ça n'ira pas.

La mode dite healthy, vient des États-Unis. C'est un concept qui a rapidement conquis le monde entier et qui continue de se structurer peu à peu. Ce nouveau style de vie prend en compte votre équilibre alimentaire, la pratique d'une activité physique et un bon sommeil. Il permet aussi de baisser ses niveaux de stress tout en augmentant simplement la qualité de vie.

Aimez-vous les plats sains? Si c'est le cas, alors ce livre est fait pour vous. Vous y trouverez une multitude de recettes simples et rapides à préparer à base de protéines, de bonnes graisses et de fibres pour vous aider à mieux gérer votre poids et à tenir votre corps en bonne santé.





# 1 – Pizza avec pâte à la courgette



## INGRÉDIENTS

### POUR LA PÂTE À LA COURGETTE

100 G DE FARINE COMPLÈTE BIO (OU SEMI-COMPLÈTE, D'ÉPEAUTRE, PETIT ÉPEAUTRE OU UN MIX) .

1 OEUF BIO

2 COURGETTES

POIVRE

**ORIGAN** SÉCHÉ (OPTIONNEL)

### POUR LA GARNITURE

BASE ROUGE : SAUCE TOMATE (SANS SUCRES AJOUTÉS OU MAISON) BASE BLANCHE : YAOURT POIVRE

QUELQUES CHAMPIGNONS DE PARIS FRAIS

1/2 POIVRON JAUNE OU ORANGE

1/4 DE BROCOLI

2 TRANCHES DE JAMBON BLANC BIO (OU TOFU AUX HERBES) .

1/2 BOULE DE MOZZARELLA



## PRÉPARATION

- **1.** PRÉCHAUFFEZ VOTRE FOUR À 220 °C (TH. 7). ÉPLUCHEZ, PUIS RÂPEZ LES COURGETTES À L'AIDE D'UN ROBOT (LE MIEN RÂPE, TRANCHE ET ÉMINCE). PLACEZ LES COURGETTES RÂPÉES DANS UN TORCHON SEC ET PROPRE POUR RETIRER LE MAXIMUM D'EAU. APPUYEZ BIEN FORT.
  - **2.** DANS UN GRAND BOL, MÉLANGEZ LES COURGETTES RÂPÉES ESSORÉES, L'ŒUF, LA FARINE COMPLÈTE, DU POIVRE ET DE L'ORIGANJUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE. VOUS AVEZ VOTRE PÂTE À PIZZA ! ÉTALEZ LA PÂTE SUR UNE PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER CUISSON. POUR L'ÉPAISSEUR, C'EST EN FONCTION DE VOS GOÛTS.
  - **3.** ENFOURNEZ POUR 20 MN.
  - **4.** DISPOSEZ ENSUITE LA GARNITURE. SOYEZ CRÉATIFS : AJOUTEZ DE LA SAUCE TOMATE, DES LÉGUMES, DU FROMAGE, DU JAMBON(OU DU TOFU)...
  - **5.** J'ADORE METTRE UNE BASE DE SAUCE TOMATE, DES CHAMPIGNONS DE PARIS FRAIS, DES LAMELLES DE POIVRON JAUNE OU ORANGE POUR LA COULEUR, DU BROCOLI... MAIS AUSSI DES LAMELLES FINES DE JAMBON BLANC BIO (OU DES DÉS DE TOFU AUX HERBES) ET UN PEU DE MOZZARELLA.
  - **6.** VOUS PRÉFÉREZ UNE BASE BLANCHE ? UTILISEZ 1 YAOURT, LISSEZ-LE DIRECTEMENT DANS SON POT AVEC UN PEU DE POIVRE ET DE CUMIN OU UNE AUTRE ÉPICE DE VOTRE CHOIX. ÉTALEZ LA BASE AVANT DE RÉPARTIR VOS GARNITURES.
  - **7.** PLACEZ À NOUVEAU AU FOUR, TOUJOURS À 220 °C, POUR 10 MN OU PLUS SUIVANT VOS GARNITURES. SERVEZ CHAUD.
- 4 personnes
  - Niveau : Très facile
  - 20 minutes de préparation
  - Bon marché



## 2- CRÈME DE BROCOLI LÉGÈRE AUX NOISETTES



### INGRÉDIENTS

- 1 BROCOLI
- 1 OIGNON
- 50 CL DE LAIT D'AVOINE
- 2 CUILLÈRE(S) À SOUPE D'HUILE DE NOISETTE
- 1 CUILLÈRE(S) À CAFÉ D'HUILE DE NOISETTE
- NOISETTES GRILLÉES
- SEL, POIVRE



### PRÉPARATION

- FAITES CUIRE À L'EAU LE BROCOLI TAILLÉ EN MORCEAUX.
- FAITES SUER 1 OIGNON HACHÉ AVEC 1 CUIL. À CAFÉ D'HUILE DE NOISETTE.
- AJOUTEZ 50 CL DE LAIT D'AVOINE, LE BROCOLI, À L'EXCEPTION DE QUELQUES BOUQUETS. AU BOUT DE 15 MN, MIXEZ LE TOUT AVEC 2 CUIL. À SOUPE D'HUILE DE NOISETTE. PARSEMEZ DE SEL, POIVRE, BOUQUETS DE BROCOLI ET NOISETTES GRILLÉES.
- 4 personnes
- Niveau : Très facile
- 10 minutes de préparation
- Bon marché



## 3- POULET THAÏ



### INGRÉDIENTS

- 800 G DE **POULET** EN MORCEAUX
- 200 G DE **LARDONS**
- 1 **OIGNON**
- 1 **ÉCHALOTE**
- 1 **NOIX DE GINGEMBRE**
- 1 OU 2 TIGES DE CITRONNELLE
- 1 PETIT **PIMENT**
- 400 G DE CRÈME DE COCO
- 3-4 FEUILLES DE **CITRON** KAFFIR
- 400 G DE **POIS** GOURMANDS OU DE COCOS PLATS
- 1 PAQUET DE NOUILLES THAÏLANDAISES
- POIVRE DU MOULIN
- HUILE DE **SÉSAME**



### PRÉPARATION

1. FAITES REVENIR L'OIGNON, L'ÉCHALOTE, LE GINGEMBRE, LA CITRONNELLE HACHÉS ET LES LARDONS AVEC UN PEU D'HUILE DE SÉSAME DANS UNE COCOTTE, SUR FEU DOUX, SANS FAIRE COLORER.
2. AJOUTEZ ENSUITE LE POULET ET FAITES REVENIR TOUJOURS SUR FEU DOUX.
3. PLONGEZ 5 MN LES POIS GOURMANDS OU LES COCOS PLATS COUPÉS EN 2 OU 3 DANS DE L'EAU BOUILLANTE SALÉE.
4. EGOUTTEZ-LES, AJOUTEZ-LES DANS LA COCOTTE AVEC LA CRÈME DE COCO, LE PIMENT ÉMINCÉ, LES FEUILLES DE CITRON, UN PEU DE SEL ET DU POIVRE. COUVREZ ET LAISSEZ MIJOTER 20 MN.
5. FAITES CUIRE LES NOUILLES EN SUIVANT LES INDICATIONS SUR LE PAQUET, ÉGOUTTEZ-LES.
6. MÉLANGEZ-LES AU POULET ET SERVEZ.

- 6 personnes
- Niveau : Facile
- 15 minutes de préparation
- Bon marché



## 4- MINISTRONE D'HIVER DE POIS CHICHES, ÉPINARDS ET LÉGUMES RACINES



### INGRÉDIENTS

- 1,5 L DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 2 GROS NAVETS BOULE D'OR OU 4 MOYENS
- 2 PANAIS
- 4 CAROTTES MULTICOLORES .
- 2 BÂTONS DE CITRONNELLE
- 400 G DE POIS CHICHES EN BOÎTE BIEN ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
- 1 PETIT POIREAU
- 250 G DE POUSSES D'ÉPINARDS
- 1 TRAIT D'HUILE D'OLIVE



### PRÉPARATION

1. ÉPLUCHEZ TOUS LES LÉGUMES. DÉCOUPEZ LES CAROTTES ET LES PANAIS EN RONDELLES, LES NAVETS EN QUATRE, PUIS EN TRANCHES. CISELEZ LES BÂTONS DE CITRONNELLE.
2. VERSEZ LE BOUILLON DANS UNE COCOTTE ET PORTEZ-LE À ÉBULLITION. AJOUTEZ LES LÉGUMES ET LA CITRONNELLE, BAISSÉZ LE FEU ET LAISSEZ MIJOTER 20 À 30 MN, LES LÉGUMES DOIVENT ÊTRE TENDRES MAIS ENCORE UN PEU FERMES. AJOUTEZ LES POIS CHICHES 10 MN AVANT LA FIN DE LA CUISSON.
3. RETIREZ DU FEU, AJOUTEZ LES POUSSES D'ÉPINARDS, SALEZ, POIVREZ ET MÉLANGEZ. RÉPARTISSEZ DANS QUATRE BOLS OU ASSIETTES CREUSES, AJOUTEZ 1 TRAIT D'HUILE D'OLIVE ET QUELQUES TRANCHES FINES DE BLANC DE POIREAU CRU. DÉGUSTEZ BIEN CHAUD.

- 6 personnes
- Niveau : Facile
- 15 minutes de préparation
- Bon marché





## 5- FILET MIGNON MULTI-LÉGUMES



### INGRÉDIENTS

- 1 FILET MIGNON DE PORC .  
4 CAROTTES .  
2 COURGETTES .  
1 PATATE DOUCE .  
2 ÉCHALOTES .  
2 GOUSSES D'AIL  
PAPRIKA .  
CUMIN .  
300 G DE SARRASIN .  
3 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE GRAINES DE COURGE .  
HUILE D'OLIVE .  
THYM ET ROMARIN



### PRÉPARATION

- 1. PELEZ LES LÉGUMES ET COUPEZ-LES EN JULIENNE AVEC UNE MANDOLINE.  
2. FAITES CHAUFFER UN FILET D'HUILE DANS UNE COCOTTE, FAITES REVENIR LES ÉCHALOTES ÉMINCÉES ET L'AIL HACHÉ, PUIS LA VIANDE DÉCOUPÉE EN MORCEAUX. SALEZ ET POIVREZ. POUDREZ DE PAPRIKA ET D'UN PEU DE CUMIN.  
3. AJOUTEZ UN PEU DE THYM, DE ROMARIN, LES LÉGUMES, REMUEZ BIEN. VERSEZ 1 VERRE D'EAU, COUVREZ ET LAISSEZ MIJOTER 25 MN.  
4. FAITES CUIRE LE SARRASIN DANS DE L'EAU BOUILLANTE SALÉE EN SUIVANT LES CONSEILS PORTÉS SUR LE PAQUET. EGOUTTEZ-LE, ARROSEZ-LE D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE ET MÉLANGEZ-LE AUX GRAINES DE COURGES GRILLÉES À SEC DANS UNE POÊLE.  
5. POUR SERVIR, RÉPARTISSEZ LE SARRASIN DANS DES ASSIETTES ET RECOUVREZ AVEC LES LÉGUMES ET LA VIANDE OU BIEN MÉLANGEZ TOUT DANS LA COCOTTE ET SERVEZ.

- 6 personnes
- Niveau : Très facile
- 20 minutes de préparation
- Bon marché



## 6- BIBIMBAP AUX LÉGUMES



### INGRÉDIENTS

- 250 G DE RIZ BLANC (JASMIN, BASMATI, ETC.) .
- 4 CAROTTES MOYENNES .
- 2 CUILLÈRE(S) À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME .
- 2 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE SAUCE SOJA
- 2 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE VINAIGRE DE RIZ .
- 200 G DE SHIITAKE .
- 1 CONCOMBRE BIO

#### POUR LA SAUCE

- 2 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE PÂTE DE PIMENT .
- 1 CUILLÈRE(S) À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME .
- 1 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE SUCRE DE CANNE BRUN
- 1 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE SAUCE SOJA .
- 1 CUILLÈRE(S) À SOUPE DE VINAIGRE DE RIZ .
- GRAINES DE SÉSAME



### PRÉPARATION

- 1. RINCEZ LE RIZ, PUIS FAITES-LE CUIRE DANS UNE CASSEROLE D'EAU BOUILLANTE PENDANT 10 À 12 MN. ÉGOUTTEZ-LE ET RÉSERVEZ AU CHAUD.
  - 2. PELEZ LES CAROTTES, RÂPEZ-LES À L'AIDE D'UNE MANDOLINE. FAITES CHAUFFER 1 C. À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME DANS UN WOK, ET FAITES REVENIR LES CAROTTES RÂPÉES 2 MN, SUR FEU ASSEZ VIF, EN AJOUTANT 1 C. À SOUPE DE SAUCE SOJA ET 1 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE RIZ. RÉSERVEZ. COUPEZ LA BASE DES SHIITAKE, NETTOYEZ-LES AVEC UNE BROSSE À CHAMPIGNONS ET COUPEZ-LES EN DEUX SI BESOIN.
  - 3. FAITES CHAUFFER 1 C. À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME DANS UNE POÊLE ET FAITES REVENIR LES CHAMPIGNONS SUR FEU VIF PENDANT 3 À 4 MN. AJOUTEZ LE RESTE DE SAUCE SOJA ET DE VINAIGRE DE RIZ.
  - 4. LAVEZ ET SÉCHEZ LE CONCOMBRE, PUIS RÂPEZ-LE À L'AIDE D'UNE MANDOLINE EN LAISSANT LE CENTRE PLEIN DE PÉPINS.
  - 5. MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DE LA SAUCE. RÉPARTISSEZ LE RIZ DANS QUATRE BOLS, PUIS RECOUVREZ DE CHAMPIGNONS, DE CAROTTES ET DE CONCOMBRE. AJOUTEZ UN PEU DE SAUCE, SELON VOTRE GOÛT. PARSEMEZ DE GRAINES DE SÉSAME NOIR OU BLANC.
- Niveau : Très facile
  - 30 minutes de préparation
  - Bon marché



## 7- SEMOULE DE CHOU-FLEUR ET NOIX DE COCO GRILLÉE ÉPICÉE



### INGRÉDIENTS

#### La noix de coco grillée épicée

- 1 piment oiseau
- 50 g de cacahuètes décortiquées
- 125 g de noix de coco râpée

#### Semoule de choufleur

- 750 g de fleurettes de choufleur
- 50 g de beurre

sel



### PRÉPARATION

1. LA NOIX DE COCO GRILLÉE ÉPICÉE : FAITES À PEINE BLONDIR DANS UNE GRANDE POÊLE ANTIADHÉSIVE SÈCHE 1 PIMENT OISEAU ÉMIETTÉ ENTRE VOS DOIGTS ET 50 G DE CACAHUÈTES DÉCORTIQUÉES GROSSIÈREMENT HACHÉES. AJOUTEZ 125 G DE NOIX DE COCO RÂPÉE ET LAISSEZ DORER EN MÉLANGEANT SANS CESSER - ATTENTION, LA NOIX DE COCO DORE TRÈS VITE. LAISSEZ REFROIDIR ET CONSERVEZ PLUSIEURS SEMAINES DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE
2. LA SEMOULE DE CHOU-FLEUR : RÂPEZ 750 G DE FLEURETTES DE CHOU-FLEUR AU ROBOT, AVEC LA GRILLE À GROS TROUS, ET FAITES-LE CUIRE 5 MN À LA VAPEUR, PARSEMÉ DE SEL. SERVEZ AUSSITÔT, ASSAISONNÉ DE 50 G DE BEURRE ET PARSEMÉ DE NOIX DE COCO GRILLÉE ÉPICÉE

- 6 personnes
- Niveau : Facile
- 15 minutes de préparation
- Bon marché



## 8- QUICHE SANS PÂTE AU SAUMON FUMÉ ET BROCOLI



### INGRÉDIENTS

- 1 brocoli de taille moyenne
- spray de cuisson allégé (ou vaporisateur d'huile d'olive)
- 2 oignons nouveaux, parés et finement hachés
- 8 gros oeufs
- 2 cuillère(s) à soupe de faisselle
- 4 à 6 tranches de saumon fumé, coupées en petits morceaux
- sel et poivre du moulin



### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C/th. 6-7.
  2. Détaillez le brocoli en fleurettes. Faites-les cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 3 à 4 mn. Égouttez-les et épongez-les avec du papier absorbant. Laissez refroidir.
  3. Vaporisez une poêle avec un peu de spray de cuisson allégé, faites-la chauffer à feu moyen, puis ajoutez les oignons nouveaux et faites-les revenir 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
  4. Battez, dans une jatte, les œufs et la faisselle avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et homogène.
  5. Mettez le brocoli, le saumon fumé et les oignons nouveaux dans un moule en silicone rond de 20 cm de diamètre ou un moule à flan, puis versez la préparation aux œufs par-dessus. Enfournez 20 à 25 mn ou jusqu'à ce que la quiche ait pris et soit dorée à la surface.
  6. Sortez la quiche du four et dégustez-la chaude ou froide.
- 6 personnes
  - Niveau : Très facile
  - 5 minutes de préparation
  - Bon marché





## 9- GAUFRES COURGETTE, TRUITE FUMÉE ET SAUCE AU YAOURT



### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte à la courgette

- 100 g de farine complète bio (ou semi-complète, d'épeautre, petit épeautre ou un mix)
- 1 oeuf bio
- 2 courgettes

#### Pour la garniture

- 4 tranches de truite fumée bio (ou saumon fumé bio)
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 yaourt (nature, 0 %, soja...) 1 filet de jus de citron
- 1 brin de ciboulette ou de coriandre huile d'olive



sel, poivre

### PRÉPARATION

1. Épluchez, puis râpez les courgettes à l'aide d'un robot. Placez les courgettes râpées dans un torchon sec et propre pour retirer le maximum d'eau. Appuyez bien fort.
2. DANS UN GRAND BOL, MÉLANGEZ LES COURGETTES RÂPÉES ESSORÉES, L'ŒUF, LA FARINE COMPLÈTE JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT AJOUTER 1 CAROTTE RÂPÉE DANS LA PRÉPARATION DE LA PÂTE.
3. IL SUFFIT ENSUITE DE FAIRE CUIRE DES GAUFRES DANS VOTRE APPAREIL. PENSEZ À HUILER LES PAROIS AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE POUR ÉVITER QUE VOS GAUFRES ACCROCHENT. LE TEMPS DE CUISSON VARIE EN FONCTION DE L'APPAREIL, ENVIRON 3 MINUTES POUR LES DEUX CÔTÉS.
4. **POUR LA GARNITURE, TOUT EST POSSIBLE !** J'ADORE AJOUTER DE LA TRUITE FUMÉE BIO (OU DU SAUMON) ET UNE SAUCE AUYAOURT
5. Pour la sauce au yaourt, mélangez directement dans le pot le yaourt avec un filet de jus de citron, 1 pincée de sel et de poivre et de la ciboulette (ou de la coriandre) ciselée. Servez sur un lit d'épinards.

- 2 personnes
- Niveau : Très facile
- 15 minutes de préparation
- Bon marché





## 10- WOK DE CHOU FRISÉ AU TOFU

### INGRÉDIENTS

- 7 à 10 feuilles de chou frisé
- 200 g de haricots mange-tout
- 200 g de cocos plats
- 400 g de champignons de Paris
- 250 g de tofu nature
- 2 échalotes
- 1 petite racine de gingembre
- huile de sésame
- 1 poignée de graines de sésame
- quelques feuilles de coriandre
- sauce soja sucrée
- sel, poivre



### PRÉPARATION

1. Faites blanchir les feuilles de chou et les haricots mange-tout éboutés dans de l'eau bouillante pendant 5 min. Égouttez-les et aspergez-les d'eau froide.
2. Coupez les feuilles de chou en fines lamelles après avoir retiré la nervure centrale. Coupez les cocos plats en tronçons. Émincez les champignons. Coupez le tofu en quatre. Épluchez et émincez les échalotes. Pelez et taillez le gingembre en fins bâtonnets.
3. Faites chauffer un filet d'huile de sésame dans un wok. Faites-y revenir sur feu vif les échalotes, les champignons et le tofu. Ajoutez les cocos plats, puis le chou, le gingembre et les haricots mange-tout. Poursuivez la cuisson sans cesser de remuer. Salez et poivrez.
4. Parsemez de graines de sésame et de feuilles de coriandre. Arrosez de sauce soja selon votre goût et servez aussitôt.



*à VOUS DE JOUER*

*Retrouvez Nous Sur Les Réseaux  
@Lye\_book*

