

✦ Edite par BookAI Studio - Produit genere avec BookAI.fr

Cuisine Saine et Rapide

Recettes delicieuses en moins de 20 minutes

*Le guide complet pour manger sainement et
gourmandement, meme quand le temps manque. Plus de
40 recettes testees et approuvees.*

Table des Matieres

(Clic droit > Mettre a jour le champ pour actualiser les numeros de page)

Introduction 3

Chapitre 1 : Les bases de la nutrition 5

Chapitre 2 : L'organisation en cuisine 8

Chapitre 3 : Les indispensables du placard 12

Chapitre 4 : Le batch cooking 16

Chapitre 5 : Recettes de petits-dejeuners 20

Chapitre 6 : Recettes de salades composees 25

Chapitre 7 : Recettes de soupes et veloutes 30

Chapitre 8 : Recettes de pates et risottos 35

Chapitre 9 : Recettes de proteines rapides 40

Chapitre 10 : Recettes vegetariennes 45

Chapitre 11 : Recettes de bols et poke bowls 50

Chapitre 12 : Recettes de wraps et sandwiches 55

Chapitre 13 : Recettes de desserts sains 60

Chapitre 14 : Les sauces et dressings 65

Chapitre 15 : Menus equilibres de la semaine 70

Conclusion : Bon appetit ! 75

Introduction

Dans notre monde effrené, trouver le temps de cuisiner sainement est devenu un véritable défi. Entre le travail, la famille, les activités et les mille obligations quotidiennes, la cuisine passe souvent au second plan. Pourtant, manger sainement est essentiel pour notre santé, notre énergie et notre bien-être.

Ce livre est né d'une conviction simple : il est possible de manger sainement et gourmandement, même quand on manque de temps. Pas besoin de passer des heures en cuisine ni de manger des repas fades et ennuyeux. Avec les bonnes techniques, les bons ingrédients, et les bonnes recettes, vous pouvez préparer des plats délicieux et nutritifs en moins de 20 minutes.

Ce que vous allez découvrir

Ce guide complet vous accompagnera dans votre démarche de cuisine saine et rapide :

- Les bases de la nutrition pour comprendre ce qu'est un repas équilibré
- L'organisation en cuisine pour gagner du temps
- Les indispensables à toujours avoir dans son placard
- Le batch cooking pour préparer ses repas à l'avance
- Plus de 40 recettes testées, toutes prêtes en moins de 20 minutes
- Des menus équilibrés pour toute la semaine

Une approche réaliste

Ce livre ne vous demandera pas de devenir chef étoilé ni de passer vos week-ends en cuisine. Les recettes sont conçues pour être :

- Rapides : Maximum 20 minutes de préparation
- Simples : Peu d'ingrédients, peu d'ustensiles

- Saines : Equilibrees nutritionnellement
- Gourmandes : Parce que manger sainement ne rime pas avec ennui
- Accessibles : Des ingredients que l'on trouve partout

Commençons l'aventure

Que vous soyez debutant en cuisine ou cuisinier confirme a la recherche d'inspiration, ce livre est fait pour vous. Prenez votre tablier, aiguissez vos couteaux, et preparez-vous a decouvrir que manger sainement peut etre simple, rapide et delicieux.

Bonne lecture, et surtout, bon appétit !

Chapitre 1 : Les bases de la nutrition

Comprendre les macronutriments

Un repas équilibré repose sur trois macronutriments essentiels : les protéines, les glucides, et les lipides. Chacun joue un rôle crucial dans notre organisme.

Les protéines

Elles sont les briques de construction de notre corps. Elles reparrent les tissus, construisent les muscles, et participent à de nombreuses fonctions cellulaires. Sources : viandes, poissons, œufs, légumineuses, produits laitiers, noix.

Les glucides

Ils sont la principale source d'énergie de notre corps. Préférez les glucides complexes (complets) aux sucres simples. Sources : céréales complètes, légumineuses, fruits, légumes.

Les lipides

Essentiels pour la santé cellulaire, l'absorption des vitamines, et la satiété. Préférez les graisses saines. Sources : huile d'olive, avocat, noix, poissons gras.

L'assiette équilibrée

Une assiette équilibrée se compose ainsi :

- 50% de légumes : Pour les vitamines, minéraux et fibres
- 25% de protéines : Pour la satiété et la réparation musculaire
- 25% de glucides complexes : Pour l'énergie
- Une cuillère d'huile d'olive ou d'avocat : Pour les lipides sains

Les micronutriments

Vitamines et minéraux sont nécessaires en petites quantités mais sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Une alimentation variée et colorée assure généralement un apport suffisant.

L'importance des fibres

Les fibres facilitent la digestion, régulent la glycémie, et procurent une sensation de satiété. On les trouve dans les fruits, les légumes, les céréales complètes, et les légumineuses.

L'hydratation

L'eau est essentielle à tous les processus métaboliques. Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Thé, infusions, et café comptent aussi, mais l'eau reste la meilleure option.

Chapitre 2 : L'organisation en cuisine

Le triangle d'activite

Dans une cuisine bien organisee, les trois zones principales (refrigerateur, evier, plaque de cuisson) forment un triangle. Plus ce triangle est optimise, plus vous gagnez du temps.

Les 5 regles du chef pour cuisiner vite

Regle 1 : Le Mise en place

Avant de commencer a cuisiner, sortez tous vos ingredients, lavez-les, coupez-les. Une fois que la cuisson commence, tout doit etre pret.

Regle 2 : Nettoyez au fur et a mesure

Pendant que quelque chose mijote, lavez ce que vous n'utilisez plus. Votre cuisine reste propre et vous gagnez du temps apres le repas.

Regle 3 : Utilisez le bon outil

Un bon couteau tranchant fait gagner un temps fou. Un mixeur plongeant pour les soupes. Une poele antiadhésive pour les proteines.

Regle 4 : Cuisinez plusieurs choses en parallele

Pendant que les pates cuisent, preparez la sauce. Pendant que le poulet dore, coupez la salade.

Regle 5 : Doublez les quantites

Quand vous cuisinez, preparez toujours le double. Les restes feront le dejeuner de demain ou un repas surgelé pour plus tard.

Les ustensiles indispensables

- Un bon couteau de chef

- Une planche a decouper solide
- Une grande poele antiadhésive
- Une casserole moyenne
- Un mixeur plongeant
- Une ecumoire et une spatule
- Des boites de conservation

Organiser son frigo

Un frigo bien organise fait gagner du temps et reduit le gaspillage :

- Etage superieur : Produits prêts a consommer, restes
- Etage du milieu : Produits laitiers, œufs
- Etage inferieur : Viandes et poissons (temperature la plus froide)
- Tiroirs : Fruits et legumes
- Porte : Sauces, condiments, boissons

Chapitre 3 : Les indispensables du placard

Les bases toujours a avoir

Un placard bien garni permet de preparer un repas a tout moment sans avoir a courir au supermarche. Voici la liste des indispensables.

Les cereales et feculents

Pates completes, riz basmati, quinoa, boulgour, couscous, flocons d'avoine, pain complet surgelé.

Les legumineuses

Lentilles en conserve, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs. Riches en proteines et en fibres, elles constituent une excellente base de repas.

Les conserves

Tomates concassees, thon, sardines, mais, petits pois, olives.

Les huiles et condiments

Huile d'olive, huile de colza, vinaigre balsamique, sauce soja, moutarde, miel.

Les epices

Sel, poivre, ail en poudre, paprika, curcuma, cumin, herbes de Provence, basilic.

Les noix et graines

Amandes, noix de cajou, graines de chia, graines de lin, graines de courge.

Les produits frais a toujours avoir

- Œufs : Incroyablement polyvalents
- Epinards en sachet : Se cuisinent en 2 minutes

- Tomates cerises : Parfaites pour une salade rapide
- Avocats : Pour les lipides sains
- Citron : Releve tous les plats
- Ail et oignons : Base de toute cuisine

Le congélateur stratégique

Un congélateur bien garni est l'allié du cuisinier pressé :

- Légumes surgelés : Brocolis, haricots verts, épinards
- Protéines : Filets de poulet, steaks de poisson
- Pain surgelé : Toujours du pain frais en 2 minutes
- Repas préparés : Pour les soirs de flemme

Chapitre 4 : Le batch cooking

Qu'est-ce que le batch cooking ?

Le batch cooking consiste à préparer plusieurs repas en une seule session de cuisine, généralement le week-end. Cette méthode permet de manger sainement toute la semaine en ne cuisinant qu'une fois.

Les avantages du batch cooking

- Gain de temps : Une seule session de cuisine pour la semaine
- Moins de stress : Plus besoin de se demander quoi manger
- Moins de gaspillage : On utilise tous ses ingrédients
- Economies : On achète mieux et on jette moins
- Plus sain : On évite les repas sur le pouce

Comment organiser son batch cooking

Etape 1 : Planifiez vos repas pour la semaine

Etape 2 : Faites votre liste de courses

Etape 3 : Faites vos courses en une fois

Etape 4 : Réservez 2 à 3 heures pour cuisiner

Etape 5 : Préparez, portionnez, stockez

Les aliments qui se conservent bien

- Les gratins et lasagnes : 3 à 4 jours au réfrigérateur
- Les soupes et veloutes : 4 à 5 jours au réfrigérateur
- Les viandes en sauce : 3 jours au réfrigérateur

- Les cereales et legumineuses : 5 jours au refrigerateur
- Les sauces : 1 semaine au refrigerateur

Le systeme des bols

Une methode simple et efficace : preparez des composantes separees que vous assemblez au dernier moment :

- Une base : Quinoa, riz, pates, ou legumes verts
- Une proteine : Poulet, tofu, œufs, ou legumineuses
- Des legumes : Crus, grilles, ou sautes
- Une sauce : Pour lier le tout

Chapitre 5 : Recettes de petits-dejeuners

Recette 1 : Porridge express

Temps : 5 minutes

Ingredients : 40g de flocons d'avoine, 250ml de lait (ou boisson vegetale), 1 cuillere a cafe de miel, fruits frais, cannelle.

Preparation : Mettez les flocons et le lait dans une casserole. Faites chauffer 3 minutes en remuant. Versez dans un bol, ajoutez le miel, les fruits et la cannelle.

Recette 2 : Smoothie bowl energisant

Temps : 10 minutes

Ingredients : 1 banane congelee, 100g de fruits rouges, 100ml de lait d'amande, 1 cuillere a soupe de graines de chia, fruits et noix pour le topping.

Preparation : Mixez la banane, les fruits rouges et le lait. Versez dans un bol. Parsemez de graines de chia, fruits et noix.

Recette 3 : Œufs brouilles aux epinards

Temps : 10 minutes

Ingredients : 3 œufs, 1 poignee d'epinards frais, 1 cuillere a cafe d'huile d'olive, sel, poivre, pain complet grille.

Preparation : Faites chauffer l'huile dans une poele. Ajoutez les epinards, faites-les tomber 2 minutes. Battez les œufs, versez dans la poele. Remuez doucement jusqu'a cuisson. Servez avec le pain.

Recette 4 : Tartine avocat-Œuf

Temps : 8 minutes

Ingredients : 2 tranches de pain complet, 1 avocat, 1 œuf, jus de citron, flocons de piment, sel.

Preparation : Ecrasez l'avocat avec le jus de citron et le sel. Tartinez le pain. Faites pocher l'Œuf 3 minutes. Posez sur l'avocat. Saupoudrez de piment.

Recette 5 : Granola maison rapide

Temps : 15 minutes

Ingredients : 200g de flocons d'avoine, 50g de noix melangees, 2 cuilleres a soupe de miel, 1 cuillere a soupe d'huile de coco, fruits secs.

Preparation : Melangez tous les ingredients. Etalez sur une plaque. Enfournez 10 minutes a 180 degres. Laissez refroidir.

Chapitre 6 : Recettes de salades composees

Recette 6 : Salade Cesar rapide

Temps : 15 minutes

Ingredients : 1 laitue romaine, 100g de poulet cuit, 30g de parmesan, croûtons, sauce Cesar.

Preparation : Lavez et coupez la laitue. Faites dorer le poulet coupe en des. Melangez la laitue, le poulet, les croûtons et la sauce. Parsemez de parmesan.

Recette 7 : Salade de quinoa mediterraneenne

Temps : 15 minutes (avec quinoa precuit)

Ingredients : 200g de quinoa cuit, 1 concombre, 10 tomates cerises, 100g de feta, olives, huile d'olive, jus de citron.

Preparation : Coupez le concombre et les tomates. Emiettez la feta. Melangez tous les ingredients avec le quinoa. Arrosez d'huile d'olive et de citron.

Recette 8 : Salade thai au poulet

Temps : 18 minutes

Ingredients : 1 blanc de poulet, 1 carotte, 1/4 de chou blanc, 1 poignee de coriandre, sauce soja, jus de citron vert, huile de sesame.

Preparation : Faites cuire le poulet 8 minutes. Coupez-le en lamelles. Rapez la carotte et le chou. Melangez avec la coriandre. Preparez la sauce avec soja, citron et sesame. Versez sur la salade.

Recette 9 : Salade de lentilles tieDES

Temps : 12 minutes

Ingredients : 250g de lentilles en conserve, 1 echalote, 1 carotte, 1 cuillere a soupe de moutarde, 2 cuilleres a soupe d'huile d'olive, vinaigre.

Preparation : Rincez les lentilles. Emincez l'echalote et la carotte. Faites revenir 3 minutes. Ajoutez les lentilles, chauffez 5 minutes. Preparez une vinaigrette avec moutarde, huile et vinaigre. Melangez.

Recette 10 : Salade composee complete

Temps : 15 minutes

Ingredients : Mélange de salades, 1 œuf dur, 100g de thon, 5 tomates cerises, 1/4 de concombre, 30g de fromage, vinaigrette maison.

Preparation : Disposez la salade dans un grand bol. Repartissez les autres ingrédients par quartiers. Versez la vinaigrette au moment de servir.

Chapitre 7 : Recettes de soupes et veloutes

Recette 11 : Veloute de courgettes

Temps : 18 minutes

Ingredients : 3 courgettes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 500ml de bouillon de legumes, 2 cuilleres a soupe de creme fraiche, basilic.

Preparation : Faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les courgettes coupees, faites sauter 5 minutes. Versez le bouillon, laissez mijoter 10 minutes. Mixez avec la creme. Parsemez de basilic.

Recette 12 : Soupe de lentilles corail

Temps : 20 minutes

Ingredients : 200g de lentilles corail, 1 oignon, 1 carotte, 1 cuillere a cafe de curcuma, 1L de bouillon, lait de coco.

Preparation : Faites revenir l'oignon et la carotte. Ajoutez le curcuma et les lentilles. Versez le bouillon. Laissez cuire 15 minutes. Ajoutez le lait de coco, mixez legerement.

Recette 13 : Soupe minestrone express

Temps : 20 minutes

Ingredients : 1 oignon, 1 carotte, 1 courgette, 100g de haricots blancs, 100g de pates, 800ml de bouillon, tomates concassees, parmesan.

Preparation : Faites revenir les legumes. Ajoutez les tomates et le bouillon. Laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez les pates et les haricots, cuisez 8 minutes. Servez avec du parmesan.

Recette 14 : Gaspacho andalou

Temps : 10 minutes

Ingredients : 4 tomates bien mures, 1/2 concombre, 1/2 poivron vert, 1 gousse d'ail, 2 cuilleres a soupe d'huile d'olive, vinaigre, pain rassis.

Preparation : Mixez tous les ingredients jusqu'a obtenir une soupe lisse. Assaisonnez. Refrigerer au moins 2 heures avant de servir.

Recette 15 : Veloute de patate douce

Temps : 20 minutes

Ingredients : 2 patates douces, 1 oignon, 500ml de bouillon, lait de coco, gingembre, coriandre.

Preparation : Faites revenir l'oignon. Ajoutez les patates coupees en des et le gingembre. Versez le bouillon, cuisez 15 minutes. Mixez avec le lait de coco. Parsemez de coriandre.

Chapitre 8 : Recettes de pates et risottos

Recette 16 : Spaghetti aglio e olio

Temps : 15 minutes

Ingredients : 200g de spaghetti, 4 gousses d'ail, huile d'olive, piment sec, persil, parmesan.

Preparation : Faites cuire les pates. Faites dorer l'ail dans l'huile avec le piment. Egouttez les pates, reservez un peu d'eau de cuisson. Melangez les pates avec l'ail, ajoutez l'eau si necessaire. Parsemez de persil et parmesan.

Recette 17 : One pot pasta tomate-basilic

Temps : 18 minutes

Ingredients : 200g de penne, 400g de tomates concassees, 1 oignon, 2 gousses d'ail, basilic frais, parmesan.

Preparation : Mettez tous les ingredients dans une grande casserole sauf le basilic et le parmesan. Ajoutez 500ml d'eau. Portez a ebullition, laissez cuire 12 minutes en remuant de temps en temps. Parsemez de basilic et parmesan.

Recette 18 : Risotto aux champignons

Temps : 20 minutes (avec riz precuit)

Ingredients : 250g de riz a risotto precuit, 200g de champignons, 1 oignon, 50ml de vin blanc, bouillon, 30g de parmesan, beurre.

Preparation : Faites revenir l'oignon et les champignons. Ajoutez le riz, faites nacer. Versez le vin, laissez absorber. Ajoutez le bouillon louche par louche. A la fin, ajoutez le beurre et le parmesan.

Recette 19 : Pates au pesto maison

Temps : 15 minutes

Ingredients : 200g de pates, 50g de basilic, 30g de pignons, 30g de parmesan, 1 gousse d'ail, huile d'olive.

Preparation : Mixez le basilic, les pignons, le parmesan et l'ail. Ajoutez l'huile progressivement jusqu'a obtenir une pate. Faites cuire les pates, egouttez. Melangez avec le pesto.

Recette 20 : Nouilles sautees aux legumes

Temps : 15 minutes

Ingredients : 200g de nouilles, 1 carotte, 1/2 poivron, 100g de pousses de soja, 2 cuilleres a soupe de sauce soja, 1 cuillere a soupe d'huile de sesame, gingembre.

Preparation : Faites cuire les nouilles. Faites sauter les legumes coupes en julienne avec le gingembre. Ajoutez les nouilles egouttees et la sauce soja. Sautez 2 minutes. Arrosez d'huile de sesame.

Chapitre 9 : Recettes de proteines rapides

Recette 21 : Poulet au citron et romarin

Temps : 18 minutes

Ingredients : 2 filets de poulet, jus de 2 citrons, 2 branches de romarin, 2 cuilleres a soupe d'huile d'olive, ail, sel, poivre.

Preparation : Faites mariner le poulet dans le citron, l'huile et le romarin 5 minutes. Faites cuire dans une poele chaude 6 minutes de chaque cote. Servez avec une salade.

Recette 22 : Saumon en papillote

Temps : 20 minutes

Ingredients : 2 pavés de saumon, 1 citron, aneth, 1 cuillere a cafe d'huile d'olive, sel, poivre.

Preparation : Posez chaque pave sur une feuille de papier sulfurisé. Arrosez d'huile, assaisonnez. Disposez les rondelles de citron et l'aneth. Fermez les papillotes. Enfournez 15 minutes a 200 degres.

Recette 23 : Steak de thon grille

Temps : 10 minutes

Ingredients : 2 steaks de thon frais, 2 cuilleres a soupe de sauce soja, 1 cuillere a soupe d'huile de sesame, graines de sesame, ciboulette.

Preparation : Faites mariner le thon dans la sauce soja et l'huile de sesame. Faites griller 2 minutes de chaque cote. Saupoudrez de graines de sesame et de ciboulette.

Recette 24 : Œufs cocotte epinards

Temps : 15 minutes

Ingredients : 4 œufs, 100g d'epinards, 2 cuilleres a soupe de creme fraiche, 30g de fromage rape, noix de muscade.

Preparation : Repartissez les epinards dans des ramequins. Ajoutez la creme et la muscade. Cassez un œuf dans chaque ramequin. Parsemez de fromage. Enfournez 12 minutes a 180 degres.

Recette 25 : Crevettes ail et persil

Temps : 10 minutes

Ingredients : 300g de crevettes decortiquees, 3 gousses d'ail, persil frais, 2 cuilleres a soupe d'huile d'olive, jus de citron, piment.

Preparation : Faites chauffer l'huile dans une poele. Ajoutez l'ail hache, faites dorer 1 minute. Ajoutez les crevettes, faites cuire 3-4 minutes. Arrosez de citron, parsemez de persil et de piment.

Chapitre 10 : Recettes vegetariennes

Recette 26 : Curry de pois chiches

Temps : 18 minutes

Ingredients : 1 boîte de pois chiches, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 200ml de lait de coco, 2 cuillères à soupe de pâte de curry, épinards.

Preparation : Faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez la pâte de curry, faites chauffer 1 minute. Ajoutez les pois chiches et le lait de coco. Laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez les épinards, laissez tomber 2 minutes.

Recette 27 : Tofu sauté aux légumes

Temps : 15 minutes

Ingredients : 200g de tofu ferme, 1 poivron, 1 carotte, 100g de pousses de soja, sauce soja, huile de sésame, gingembre.

Preparation : Coupez le tofu en dés et faites-le dorer 5 minutes. Réservez. Faites sauter les légumes avec le gingembre. Remettez le tofu, ajoutez la sauce soja. Sautez 2 minutes.

Recette 28 : Galettes de courgettes

Temps : 20 minutes

Ingredients : 2 courgettes, 1 œuf, 3 cuillères à soupe de farine, 30g de parmesan, ail, basilic, huile d'olive.

Preparation : Râpez les courgettes, essorez-les. Mélangez avec l'œuf, la farine, le parmesan et les herbes. Formez des galettes. Faites dorer 3 minutes de chaque côté dans l'huile chaude.

Recette 29 : Buddha bowl végétarien

Temps : 15 minutes

Ingredients : 100g de quinoa cuit, 100g de pois chiches, 1/2 avocat, 1 carotte, 5 tomates cerises, houmous, graines.

Preparation : Disposez le quinoa dans un bol. Repartissez les autres ingrédients par quartiers. Ajoutez une cuillère de houmous au centre. Parsemez de graines.

Recette 30 : Omelette aux champignons

Temps : 12 minutes

Ingredients : 3 œufs, 150g de champignons, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, persil, sel, poivre.

Preparation : Faites revenir l'échalote et les champignons 5 minutes. Battez les œufs, versez dans la poêle. Laissez prendre sans remuer. Pliez l'omelette. Parsemez de persil.

Chapitre 11 : Recettes de bols et poke bowls

Recette 31 : Poke bowl saumon-avocat

Temps : 15 minutes

Ingredients : 150g de riz sushi, 150g de saumon frais, 1/2 avocat, concombre, edamames, sauce soja, graines de sesame, algues nori.

Preparation : Disposez le riz dans un bol. Coupez le saumon en des et l'avocat en tranches. Repartissez avec le concombre et les edamames. Arrosez de sauce soja. Parsemez de sesame et d'algues.

Recette 32 : Buddha bowl poulet

Temps : 18 minutes

Ingredients : 100g de quinoa, 1 blanc de poulet, 1/2 patate douce, 1 poignée d'épinards, houmous, sauce tahini.

Preparation : Faites cuire le quinoa et la patate douce. Faites cuire le poulet 8 minutes, coupez-le en lamelles. Disposez tous les ingrédients dans un bol. Arrosez de sauce tahini.

Recette 33 : Bol de riz thai

Temps : 15 minutes

Ingredients : 150g de riz basmati, 100g de crevettes, 1/2 poivron, 1 carotte, cacahuètes, coriandre, sauce aigre-douce.

Preparation : Faites cuire le riz. Faites sauter les crevettes et les légumes. Mélangez avec le riz. Arrosez de sauce. Parsemez de cacahuètes et de coriandre.

Recette 34 : Power bowl végétarienne

Temps : 15 minutes

Ingredients : 100g de boulgour, 100g de pois chiches, 1/2 avocat, betterave cuite, chou rouge, sauce au yaourt.

Preparation : Faites cuire le boulgour. Disposez dans un bol avec les autres ingrédients coupés en dés. Arrosez de sauce au yaourt.

Recette 35 : Bol de nouilles asiatiques

Temps : 15 minutes

Ingredients : 150g de nouilles udon, 1 œuf, 100g de tofu, 1 poignée d'épinards, bouillon miso, oignon vert.

Preparation : Faites cuire les nouilles dans le bouillon. Ajoutez le tofu coupé en dés. Cassez l'œuf dans le bouillon, laissez pocher 3 minutes. Ajoutez les épinards. Parsemez d'oignon vert.

Chapitre 12 : Recettes de wraps et sandwiches

Recette 36 : Wrap poulet-curry

Temps : 12 minutes

Ingredients : 1 tortilla, 100g de poulet cuit, 1 cuillère à café de curry, yaourt nature, salade, tomate.

Préparation : Mélangez le poulet coupé en dés avec le curry et le yaourt. Étalez sur la tortilla. Ajoutez la salade et la tomate. Roulez bien.

Recette 37 : Sandwich thon-avocat

Temps : 8 minutes

Ingredients : 2 tranches de pain complet, 1 boîte de thon, 1/2 avocat, jus de citron, ciboulette, salade.

Préparation : Écrasez l'avocat avec le citron. Mélangez avec le thon égoutté et la ciboulette. Étalez sur le pain. Ajoutez la salade.

Recette 38 : Wrap végétarien houmous

Temps : 10 minutes

Ingredients : 1 tortilla, 3 cuillères à soupe de houmous, 1/2 concombre, 1 carotte, roquette, graines.

Préparation : Étalez le houmous sur la tortilla. Râpez la carotte, coupez le concombre en bâtonnets. Disposez avec la roquette. Parsemez de graines. Roulez.

Recette 39 : Croque-monsieur sain

Temps : 15 minutes

Ingredients : 2 tranches de pain complet, 60g de jambon blanc, 30g de fromage rape, 1 cuillère a café de moutarde, lait.

Preparation : Tartinez le pain de moutarde. Disposez le jambon et le fromage. Fermez le sandwich. Faites dorer 3 minutes de chaque côté dans une poêle sèche.

Recette 40 : Bagel saumon-fromage frais

Temps : 10 minutes

Ingredients : 1 bagel, 100g de saumon fumé, fromage frais, câpres, oignon rouge, aneth, citron.

Preparation : Toastez le bagel. Étalez le fromage frais sur les deux moitiés. Disposez le saumon. Parsemez de câpres, d'oignon et d'aneth. Arrosez de citron.

Chapitre 13 : Recettes de desserts sains

Recette 41 : Mousse au chocolat avocat

Temps : 10 minutes

Ingredients : 1 avocat bien mur, 2 cuilleres a soupe de cacao en poudre, 2 cuilleres a soupe de miel, 1 cuillere a cafe d'extrait de vanille.

Preparation : Mixez tous les ingredients jusqu'a obtenir une mousse lisse. Refrigerer 30 minutes avant de servir.

Recette 42 : Pommes au four cannelle

Temps : 20 minutes

Ingredients : 2 pommes, 1 cuillere a cafe de cannelle, 1 cuillere a soupe de miel, noix concassees.

Preparation : Coupez les pommes en quartiers. Disposez dans un plat. Arrosez de miel et saupoudrez de cannelle. Enfournez 15 minutes a 180 degres. Parsemez de noix.

Recette 43 : Yaourt grec aux fruits

Temps : 5 minutes

Ingredients : 150g de yaourt grec, 100g de fruits rouges, 1 cuillere a soupe de miel, graines de chia.

Preparation : Versez le yaourt dans un bol. Disposez les fruits par-dessus. Arrosez de miel. Parsemez de graines de chia.

Recette 44 : Bananes glacees

Temps : 5 minutes (plus congelation)

Ingredients : 2 bananes bien mures, 1 cuillere a soupe de cacao en poudre.

Preparation : Coupez les bananes en rondelles, congelez-les 2 heures minimum. Mixez avec le cacao jusqu'a obtenir une glace onctueuse.

Recette 45 : Energy balls

Temps : 15 minutes

Ingredients : 100g de dattes denoyautees, 50g d'amandes, 2 cuilleres a soupe de cacao, 1 cuillere a soupe de graines de chia, noix de coco rapee.

Preparation : Mixez les dattes, les amandes et le cacao. Formez des boulettes. Roulez dans la noix de coco. Refrigerer 30 minutes.

Chapitre 14 : Les sauces et dressings

Vinaigrette classique

Ingredients : 3 cuilleres a soupe d'huile d'olive, 1 cuillere a soupe de vinaigre balsamique, 1 cuillere a cafe de moutarde, sel, poivre.

Preparation : Melangez tous les ingredients dans un bocal. Secouez vigoureusement.

Sauce tahini-citron

Ingredients : 2 cuilleres a soupe de tahini, jus d'un citron, 1 cuillere a soupe d'eau, ail, sel.

Preparation : Melangez le tahini avec le citron. Ajoutez l'eau progressivement jusqu'a obtenir la consistance desiree. Assaisonnez.

Pesto express

Ingredients : 50g de basilic, 30g de pignons, 30g de parmesan, 1 gousse d'ail, huile d'olive.

Preparation : Mixez tous les ingredients en ajoutant l'huile progressivement.

Sauce yaourt-herbes

Ingredients : 150g de yaourt grec, ciboulette, aneth, menthe, jus de citron, sel.

Preparation : Hachez finement les herbes. Melangez avec le yaourt et le citron. Assaisonnez.

Sauce soja-miel

Ingredients : 3 cuilleres a soupe de sauce soja, 1 cuillere a soupe de miel, 1 cuillere a soupe de vinaigre de riz, 1 cuillere a cafe d'huile de sesame, gingembre rape.

Preparation : Melangez tous les ingredients. Utilisez pour mariner ou comme sauce d'accompagnement.

Chapitre 15 : Menus equilibres de la semaine

Menu de la semaine type

Lundi

Petit-dejeuner : Porridge express aux fruits rouges

Dejeuner : Salade de quinoa mediterraneenne

Diner : Poulet au citron et romarin avec legumes grilles

Mardi

Petit-dejeuner : Smoothie bowl energisant

Dejeuner : Wrap poulet-curry

Diner : Spaghetti aglio e olio avec salade

Mercredi

Petit-dejeuner : Tartine avocat-Œuf

Dejeuner : Buddha bowl vegetarien

Diner : Saumon en papillote avec quinoa

Jeudi

Petit-dejeuner : Granola maison avec yaourt

Dejeuner : Soupe de lentilles corail avec pain complet

Diner : Tofu saute aux legumes avec riz

Vendredi

Petit-dejeuner : Œufs brouilles aux epinards

Dejeuner : Poke bowl saumon-avocat

Diner : Curry de pois chiches avec riz basmati

Samedi

Petit-dejeuner : Pancakes sains aux flocons d'avoine

Dejeuner : Salade thai au poulet

Diner : Risotto aux champignons

Dimanche

Petit-dejeuner : Brunch complet (Œufs, avocat, pain, fruits)

Dejeuner : Veloute de courgettes avec sandwich

Diner : Crevettes ail et persil avec nouilles

Conseils pour la semaine

- Préparez vos grains et légumineuses le week-end
- Coupez vos légumes en avance
- Préparez une grande quantité de sauce vinaigrette
- Faites des portions doubles pour les déjeuners de la semaine
- Gardez toujours des ingrédients pour un repas d'urgence

Conclusion : Bon appetit !

Nous avons parcouru ensemble un chemin gastronomique riche et varie. Des bases de la nutrition aux recettes concretes, vous disposez maintenant de toutes les clefs pour cuisiner sainement et rapidement au quotidien.

Ce que vous avez acquis

En parcourant ce livre, vous avez appris :

- Les bases de la nutrition pour composer des repas equilibres
- Les techniques d'organisation pour gagner du temps en cuisine
- Les indispensables a toujours avoir dans son placard
- Le batch cooking pour preparer ses repas a l'avance
- Plus de 45 recettes testees, toutes pretes en moins de 20 minutes

Votre plan d'action

Pour mettre en pratique ce que vous avez appris :

Semaine 1 : Faites l'inventaire de votre placard et completez avec les indispensables.

Semaine 2 : Essayez 5 nouvelles recettes du livre.

Semaine 3 : Organisez votre premier session de batch cooking.

Semaine 4 : Etablissez votre propre planning de repas hebdomadaire.

Un message final

Manger sainement n'est pas une punition, c'est un cadeau que vous faites a votre corps. La cuisine rapide n'est pas une contrainte, c'est une opportunité de prendre soin de vous malgré un emploi du temps charge.

N'oubliez pas : la cuisine est avant tout un plaisir. Experimentez, variez, adaptez les recettes a vos goûts. Les meilleures recettes sont souvent celles que l'on invente soi-même.

Merci d'avoir fait confiance a ce guide. Je vous souhaite de nombreux repas délicieux, nutritifs et partages avec ceux que vous aimez.

Bon appetit !

A vos fourneaux,

L'equipe BookAI Studio