EXERA · LE LIVRE DE CUISINE

FAIM DE GUERRIÈRE

250 RECETTES HEALTHY



Protéinées, faciles et savoureuses
pour tenir ton objectif sans t'ennuyer

30 PETITS-DÉJEUNERS · RECETTES RAPIDES · MEAL PREP · 28 JOURS DE MENUS

SOMMAIRE

CE QU'IL Y A DANS L'ASSIETTE

MODE D'EMPLOI 5

Comment utiliser ce livre 5

Les bases de l'assiette healthy 6

Le garde-manger healthy 7

Les bons échanges 8

La méthode meal prep 9

Trouve ta recette en 10 secondes 10

LES 250 RECETTES 11

01 Petits-déjeuners (30 recettes) 11

02 Bowls et salades (35 recettes) 27

03 Soupes et veloutés (15 recettes) 46

04 Volaille (30 recettes) 55

05 Poissons et fruits de mer (26 recettes) 71

06 Viandes (15 recettes) 85

07 Végétarien et végan (33 recettes) 94

08 Pâtes, riz et céréales (20 recettes) 112

09 Collations et snacks (20 recettes) 123

10 Desserts healthy (26 recettes) 134

OUTILS 148

28 jours de menus 148

Index et valeurs nutritionnelles de toutes les recettes 152

Et maintenant ? 158

PETITS-DÉJEUNERS · RECETTE N°3

PORRIDGE MYRTILLES-AMANDES

003

10 MIN | 1 PORTION | RAPIDE | VÉGÉ

PAR PORTION	386 kcal	16 g protéines	50 g glucides	12 g lipides

Calories : 17 % protéines · 54 % glucides · 29 % lipides

INGRÉDIENTS · POUR 1

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 80 g de myrtilles
- 10 g d'amandes
- 0,5 c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Fais chauffer l'avoine, le lait et la vanille 5 minutes à feu moyen en remuant.
2. Verse dans un bol et ajoute les myrtilles fraîches ou surgelées.
3. Termine par les amandes effilées ou concassées.

Astuce : Avec des myrtilles surgelées, ajoute-les en fin de cuisson : elles colorent le porridge de violet.

Contient : gluten, lait, fruits à coque

PETITS-DÉJEUNERS · RECETTE N°4

OVERNIGHT OATS FRAMBOISE

004

5 MIN | 1 PORTION | LÉGER | RAPIDE | VÉGÉ | MEAL PREP | À EMPORTER | SANS CUISSON

PAR PORTION	344 kcal	22 g protéines	43 g glucides	7 g lipides

Calories : 27 % protéines · 53 % glucides · 20 % lipides

INGRÉDIENTS · POUR 1

- 45 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 100 g d'yaourt grec 0 %
- 1 c. à café de graines de chia
- 80 g de framboises

PRÉPARATION

1. Dans un bocal, mélange l'avoine, le lait, le yaourt grec et les graines de chia.
2. Ferme et laisse reposer au frigo toute la nuit.
3. Le matin, ajoute les framboises et mélange légèrement.

Astuce : Prépare 3 bocaux d'un coup pour les 3 premiers jours de la semaine.

Contient : gluten, lait

VIANDES · RECETTE N°149

STEAK, PATATE DOUCE RÔTIE ET HARICOTS VERTS

149

35 MIN · 1 PORTION · PROTÉINÉ · SANS GLUTEN · SANS LACTOSE

PAR PORTION	437 kcal	34 g protéines	48 g glucides	12 g lipides

Calories : 31 % protéines · 44 % glucides · 25 % lipides

INGRÉDIENTS · POUR 1

- 130 g de steak de bœuf (cru)
- 200 g de patate douce
- 150 g d'haricots verts
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 0,5 c. à café d'ail en poudre

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 210 degrés. Coupe la patate douce en frites, mélange avec l'huile et le paprika.
2. Enfourne 25 minutes en les retournant.
3. Cuis les haricots verts 8 minutes à l'eau bouillante.
4. Saisis le steak 2 à 3 minutes par face, laisse reposer 3 minutes.

Astuce : Sale la viande uniquement à la fin de la cuisson pour qu'elle garde son jus.

Aucun des 9 principaux allergènes déclarés

VIANDES · RECETTE N°150

COURGETTES FARCIES AU BŒUF

150

45 MIN · 2 PORTIONS · PROTÉINÉ · LÉGER · SANS GLUTEN

PAR PORTION	256 kcal	29 g protéines	12 g glucides	10 g lipides

Calories : 46 % protéines · 19 % glucides · 35 % lipides

INGRÉDIENTS · POUR 2

- 2 courgettes
- 200 g de bœuf haché 5 % MG
- 1/2 oignon
- 200 g de tomates concassées
- 30 g d'emmental râpé
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 gousse d'ail

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 190 degrés. Coupe les courgettes en deux dans la longueur et évide-les.
2. Fais revenir l'oignon, l'ail, la chair des courgettes et le bœuf 6 minutes, ajoute les tomates et les herbes.
3. Garnis les courgettes de farce, parsème de fromage.
4. Cuis 25 minutes.

Astuce : Tu peux congeler les courgettes farcies déjà cuites.

Contient : lait

OUTILS · MENUS

SEMAINE 1

En moyenne : 1545 kcal et 109 g de protéines par jour. Chaque case indique la page de la recette et ses calories pour une portion.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner	Total jour
LUNDI	**Bol salé quinoa, œuf et avocat** p. 26 · 419 kcal	**Pâtes au pesto, poulet et tomates cerises** p. 113 · 479 kcal	**Tiramisu léger aux fruits rouges** p. 141 · 207 kcal	**Poulet-riz au four tout-en-un** p. 70 · 495 kcal	**1600** kcal **109 g** protéines
MARDI	**Wrap du matin œuf-jambon** p. 26 · 440 kcal	**Bowl tofu croustillant et sauce cacahuète** p. 33 · 521 kcal	**Guacamole et bâtonnets de légumes** p. 125 · 239 kcal	**Blancs de poulet farcis épinards-ricotta** p. 60 · 338 kcal	**1538** kcal **109 g** protéines
MERCREDI	**Œufs brouillés au saumon fumé** p. 18 · 360 kcal	**Salade grecque au poulet** p. 37 · 457 kcal	**Galette de riz, avocat et œuf** p. 128 · 245 kcal	**Poulet à la moutarde et aux champignons** p. 59 · 500 kcal	**1562** kcal **124 g** protéines
JEUDI	**Smoothie banane et beurre de cacahuète** p. 22 · 376 kcal	**Pâtes à la ricotta, courgette et citron** p. 114 · 466 kcal	**Fromage blanc, fruits et graines** p. 128 · 190 kcal	**Émincé de poulet à la crème légère et champignons** p. 62 · 533 kcal	**1565** kcal **101 g** protéines
VENDREDI	**Omelette champignons-épinards** p. 17 · 350 kcal	**Bowl poulet teriyaki, brocoli et riz** p. 32 · 476 kcal	**Guacamole et bâtonnets de légumes** p. 125 · 239 kcal	**Spaghetti carbonara allégée** p. 114 · 457 kcal	**1522** kcal **111 g** protéines
SAMEDI	**Bol skyr, fruits rouges et croquant** p. 14 · 280 kcal	**Riz cantonais léger** p. 118 · 474 kcal	**Fondant au chocolat léger** p. 146 · 282 kcal	**Poulet cajun aux poivrons** p. 61 · 476 kcal	**1512** kcal **102 g** protéines
DIMANCHE	**Œufs pochés et avocat sur toast** p. 18 · 429 kcal	**Galettes de lentilles et carottes** p. 97 · 384 kcal	**Mousse au chocolat protéinée** p. 135 · 165 kcal	**Poulet curry et lait de coco léger** p. 56 · 536 kcal	**1514** kcal **108 g** protéines

Adapte à ton besoin. Ces menus apportent 1 500 à 1 800 kcal par jour. Si tu as besoin de plus, ajoute une collation, un féculent ou une portion de fruits. Si tu as besoin de moins, retire la collation. Écoute ta faim.

MODE D'EMPLOI

TROUVE TA RECETTE EN 10 SECONDES

Une envie précise, un objectif, un contrainte ? Voici les meilleurs choix, avec la page.

PRÊT EN 15 MINUTES OU MOINS

Yaourt grec, noix et miel	p. 127
Bol skyr, fruits rouges et croquant	p. 14
Cottage cheese, ananas et noix	p. 25
Fromage blanc, fruits et graines	p. 128
Tranches de pomme et beurre d'amande	p. 131
Overnight oats framboise	p. 13
Bol yaourt grec, mangue et coco	p. 15
Mousse au chocolat protéinée	p. 135
Smoothie vert protéiné	p. 22
Smoothie banane et beurre de cacahuète	p. 22
Smoothie bowl rose	p. 21

LES PLUS PROTÉINÉES

Salade César allégée au poulet	p. 29
Émincé de poulet à la crème légère et champignons	p. 62
Poulet grillé, sauce yaourt-menthe	p. 68
Tajine de poulet aux abricots	p. 69
Filet mignon de porc moutarde et herbes	p. 89
Salade niçoise complète	p. 30
Poulet tikka au yaourt	p. 57
Boulettes de dinde à la tomate	p. 64
Kebab de poulet maison	p. 67
Brochettes de thon et courgette	p. 75
Bowl poulet teriyaki, brocoli et riz	p. 32

MOINS DE 300 KCAL ET RASSASIANTES

Poulet au miel et au soja	p. 63
Poulet et légumes en papillote	p. 68
Brochettes de poulet citron-paprika	p. 59
Cabillaud croustillant aux amandes	p. 74
Salade thaïe au bœuf	p. 41
Cabillaud en papillote aux légumes	p. 73
Courgettes farcies au bœuf	p. 92
Bol skyr, fruits rouges et croquant	p. 14
Soupe thaï au poulet et lait de coco	p. 52
Soupe de poisson express	p. 82
Noix de Saint-Jacques poêlées, purée de chou-fleur	p. 80

100 % VÉGÉTALES

Bowl tofu croustillant et sauce cacahuète	p. 33
Tofu brouillé façon œufs brouillés	p. 104
Tofu sauté aux légumes et noix de cajou	p. 96
Tempeh laqué au soja et au gingembre	p. 104
Poêlée tofu, brocoli et sésame	p. 108
Curry vert de tofu et de légumes	p. 111
Dahl de lentilles corail	p. 96
Bowl buddha patate douce et pois chiches	p. 34
Nouilles soba, sauce cacahuète et légumes	p. 122
Soupe de lentilles corail et carottes	p. 47
Soupe miso aux légumes et tofu	p. 48

SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Filet mignon de porc moutarde et herbes	p. 89
Salade niçoise complète	p. 30
Brochettes de thon et courgette	p. 75
Poulet-riz au four tout-en-un	p. 70
Poulet curry et lait de coco léger	p. 56
Poulet basquaise léger	p. 63
Bowl poulet fajita	p. 43
Poulet aux tomates et olives	p. 57
Poulet cajun aux poivrons	p. 61
Burrito bowl au bœuf et aux haricots rouges	p. 32
Chili de dinde	p. 66

MEAL PREP DU DIMANCHE

Tajine de poulet aux abricots	p. 69
Boulettes de dinde à la tomate	p. 64
Poulet-riz au four tout-en-un	p. 70
Poulet curry et lait de coco léger	p. 56
Poulet basquaise léger	p. 63
Bowl poulet fajita	p. 43
Burrito bowl au bœuf et aux haricots rouges	p. 32
Chili de dinde	p. 66
Mijoté de bœuf aux carottes	p. 87
Chili con carne léger	p. 88
Gratin de poisson aux poireaux	p. 82