

## Recettes et astuces pour manger mieux

## Index général

## PACK HEALTHY

*Les ebooks*

1. Les recettes de Stéphanie - Recettes healthy.....	p. 4
2. La cerise sur le maillot - Mes recettes de petits-déjeuners et de goûters.....	p. 5
3. David Costa Coach - Guide de la réussite de mon coaching alimentaire.....	p. 6
4. Pauline Mahé - 4 semaines de menus équilibrés.....	p. 7
5. Naomi Garciau - Batch cooking de janvier.....	p. 9
6. Naomi Garciau - Batch cooking de février.....	p. 11
7. Naomi Garciau - Batch cooking de mars.....	p. 13
8. Naomi Garciau - Batch cooking d'avril.....	p. 15
9. Naomi Garciau - Batch cooking de mai.....	p. 17
10. Naomi Garciau - Batch cooking de juin.....	p. 19
11. Naomi Garciau - Batch cooking de juillet.....	p. 21
12. Naomi Garciau - Batch cooking d'août.....	p. 23
13. Naomi Garciau - Batch cooking de septembre.....	p. 25
14. Naomi Garciau - Batch cooking d'octobre.....	p. 27
15. Naomi Garciau - Batch cooking de novembre.....	p. 29
16. Naomi Garciau - Batch cooking de décembre.....	p. 31
17. Saveur healthy - Apéro Veggie.....	p. 33
18. Claire Poncet - Nourish your body.....	p. 34
19. Le journal d'une diet - Guide de menus complets flexitarien - Printemps Été...	p. 36
20. Cuisine en scène - 10 semaines de batch cooking sain et gourmand.....	p. 37
21. Assia cuisine facile - Mes recettes Cookeo.....	p. 40
22. Rachel cuisine - Bien dans mon assiette après 40 ans.....	p. 41
23. Cook e Deliss - Recettes légères.....	p. 42
24. Chloé Penderie - Guide des fruits et légumes été.....	p. 43
25. CookeDeliss - Alléger son assiette sans se priver.....	p. 44
26. Mégane Heudiard - 49 recettes de salades et vinaigrettes.....	p. 45
27. Asma Fares - D'amour et d'huile d'olive.....	p. 47
28. Amandine cooking - 50 recettes légères mais gourmandes.....	p. 48
29. Okonomi by Lina - La cuisine anti-charge mentale.....	p. 50
30. Bien manger avec Lydie - Petits-déjeuners, desserts et goûters.....	p. 51
31. Les petits plaisirs de Doro - Carnet de recettes apéritives, légères et gourmandes.....	p. 52

## PACK HEALTHY

*Les ebooks*

32. Sonia cuisine - Recettes du quotidien sans chichi.....	p. 53
33. Sissy healthy - Manger IG Bas et anti-inflammatoire.....	p. 54
34. Sissy healthy - Petits-déjeuners IG Bas et anti-inflammatoire.....	p. 55
35. No sugar healthy - No sugar, recettes IG bas.....	p. 56
36. No sugar healthy - Chouette des courgettes.....	p. 57
37. Tangerinezest - Recettes healthy : 35 idées de recettes faciles.....	p. 58
38. Fais-moi croquer - Ma cure green et naturo d'automne.....	p. 60
39. Quelle recette - Le guide essentiel pour courir et manger équilibré.....	p. 61
40. My cake - De la Gourmandise à la Santé – Réinventer vos pâtisseries.....	p. 62
41. Il était une fois la pâtisserie - Best of desserts légers.....	p. 63
42. Diet et fit 38 - 4 semaines de menu printemps été.....	p. 64
43. MaryHealthyLife - Mes 21 petits-déjeuners healthy et protéinés.....	p. 66
44. Diet et fit 38 - 15 jours - Repas express et sans four.....	p. 67
45. Ma vie en vert - Vers une alimentation plus saine.....	p. 68
46. Mégane Heudiard - 23 recettes légères et simples.....	p. 69
47. Journal d'une maman - Goûters et pains maison.....	p. 70

4 ebooks offerts, soit 300 recettes, avec le programme en ligne de Ma vie en vert :

50 recettes de salades.....	p. 71
50 recettes de collations saines.....	p. 73
10 recettes de base, 10 déclinaisons : 100 recettes sucrées à partager.....	p. 75
10 recettes de base, 10 déclinaisons : 100 recettes salées pour varier les plaisirs.....	p. 79

## 1. RECETTES HEALTHY

### *Les Recettes de Stéphanie*

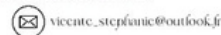
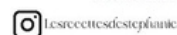
#### Partie 1 – Les Recettes Healthy

- 01 – Salade d'asperges et de quinoa aux noix
- 02 – Wrap roulé omelette et épinards
- 03 – Energy balls
- 04 – Poireaux en vinaigrette
- 05 – Tagliatelles aux légumes de printemps
- 06 – Smoothie mangue coco
- 07 – Soupe coréenne de nouilles au poulet
- 08 – Crème dessert cacao–chia
- 09 – Mini bagels healthy à la tartina d'avocat et aux œufs
- 10 – Soupe de courgettes et épinards
- 11 – Pudding de chia aux framboises et lait végétal
- 12 – Wrap healthy au cottage cheese et légumes frais
- 13 – Muffins citron–framboise sans lactose



*Recettes Healthy*

MANGER HEALTHY, C'EST KIFFER SANS SE PRIVER !



#### Partie 2 – Bonus & Conseils Nutrition

- 14. Les ingrédients à privilégier pour une alimentation healthy
- 15. Les substituts sains pour une cuisine équilibrée
- 16. Pourquoi éviter le sucre raffiné
- 17. Alimentation et énergie/humeur
- 18. Check-list des ingrédients
- 19. Liste des ustensiles
- 20. Remerciements

*Son compte insta*



## 2. MES RECETTES DE PETITS-DÉJEUNERS ET DE GOÛTERS

### *La Cerise sur le Maillot*



#### Petit-Déjeuner

- 06 – Granola maison sans sucre ajouté
- 07 – Purée d'amandes faite maison
- 08 – Lait d'amandes et noisettes fait maison
- 09 – Pancakes banane-amandes sans sucre et sans gluten
- 10 – Pancakes aux flocons d'avoine et à la compote de pomme
- 11 – Pancakes salés épinards-brebis
- 12 – Avocado toast et oeuf mollet
- 13 – Pudding de chia amande-fruits rouges
- 14 – Porridge de la nuit à la cannelle
- 15 – Pudding de chia coco-banane-kiwi



#### Goûter

- 18 – Banana bread sans beurre avec de la compote
- 19 – Fondants au chocolat bluffants (sans beurre, farine ou sucre)
- 20 – Yaourt à boire à la banane et à la vanille
- 21 – Mini-moelleux pommes-cannelle au sarrasin (IG bas et sans gluten)
- 22 – Smoothie bowl aux fruits rouges
- 23 – Energy balls amande-abricot-goji
- 24 – Cake à la patate douce, orange et amande
- 25 – Mon miam ô fruits
- 26 – Ma crème glacée ultra-saine à l'abricot et au skyr
- 27 – Moelleux au chocolat et à la courgette

*Son compte insta*



## 3. GUIDE DE LA RÉUSSITE DU MON COACHING ALIMENTAIRE

*David Costa*

- 04 - Apprendre à créer des habitudes durables
- 08 - Le guide de la réussite de mon coaching alimentaire
- 11 - Le chemin de la perte de poids en image
- 16 - Les stratégies de l'alimentation flexible
- 28 - Mieux comprendre le fonctionnement de votre corps
- 35 - Les macronutriments : glucides, lipides et protéines
- 43 - Table et utilisation des équivalences
- 49 - Table de conversion crus et cuits
- 50 - Table de la charge glycémique des aliments
- 55 - Table des aliments acidifiants et alcalinisants
- 59 - Les fruits et légumes de saison
- 63 - Conseils alimentaires divers
- 76 - Conseils pour les végétariens et végan
- 71 - Comment intégrer une recette à mon alimentation ?
- 74 - FAQ pour comprendre et réussir



*Son compte insta*



## 4. 4 SEMAINES DE MENUS ÉQUILIBRÉS

*Pauline Mahé*



### Petits-déjeuners

#### SEMAINE 1

- 12 - Lundi : Porridge à la banane au four
- 13 - Mardi : Bowlcake banane noix
- 14 - Mercredi : Bowlcake banane beurre de cacahuète
- 15 - Jeudi : Bowlcake poire chocolat
- 16 - Vendredi : Bowlcake pomme noix

#### SEMAINE 2

- 18 - Lundi : Bowlcake pomme cannelle
- 19 - Mardi : Porridge au four à la pomme
- 20 - Mercredi : Bowlcake pomme chocolat au four
- 21 - Jeudi : Bowlcake framboise au four
- 22 - Vendredi : Gaufres healthy

#### SEMAINE 3

- 24 - Lundi : Porridge pomme noisette cannelle
- 25 - Mardi : Bowlcake vanille framboise
- 26 - Mercredi : Bowlcake banane chocolat
- 27 - Jeudi : Porridge chocolat banane au four
- 28 - Vendredi : Pancakes healthy

#### SEMAINE 4

- 30 - Lundi : Bol granola fruit
- 31 - Mardi : Tartine banane beurre de cacahuète
- 32 - Mercredi : Tartine avocat
- 33 - Jeudi : Briochette express
- 34 - Vendredi : Gaufres healthy



*Son compte insta*



## Plats

### SEMAINE 1

- 12 – Lundi : pâtes à la courgette
- 13 – Mardi : riz légumes à la sauce thaï
- 14 – Mercredi : quiche champignons poireaux
- 15 – Jeudi : gratin de crozets aux légumes
- 16 – Vendredi : pad thaï aux crevettes

### SEMAINE 2

- 18 – Lundi : gratin de pâtes à la mexicaine
- 19 – Mardi : blanquette maison
- 20 – Mercredi : quiche champignon jambon
- 21 – Jeudi : riz sauté à la crème
- 22 – Vendredi : nouilles chinoises au curry

### SEMAINE 3

- 24 – Lundi : riz sauté, saumon et curry
- 25 – Mardi : poireaux crevettes
- 26 – Mercredi : pâtes aux champignons
- 27 – Jeudi : burritos maison
- 28 – Vendredi : nouilles thaï à la crevette

### SEMAINE 4

- 30 – Lundi : gratin au boulgour
- 31 – Mardi : boulgour à la crème
- 32 – Mercredi : nouilles thaï aux légumes
- 33 – Jeudi : salade au quinoa
- 34 – Vendredi : soupe thaï



## COLLATIONS ET DESSERTS

### Collations

- 36 – Cake au beurre de cacahuète
- 37 – Energy balls
- 37 – Tartine beurre de cacahuète banane
- 37 – Fruits yaourt
- 38 – Muffins framboise noix de coco
- 38 – Muffins à la banane

### Desserts

- 40 – Muffins daim milka
- 40 – Gâteau à la noisette
- 41 – Fondant au chocolat
- 41 – Gâteau noisette chocolat
- 42 – Bananabread
- 42 – Gâteau au chocolat

## 5. BATCH COOKING DE JANVIER

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

12 - Les recettes

13 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Tarte aux poireaux, poulet curry, feta + salade fenouil, carottes.
- Patate douce au four (avec graines de sésame), steak haché aux oignons confits.

Mardi

- Poulet paprika + purée de pommes de terre et chou-fleur.
- Tarte aux poireaux, poulet curry, feta.

Mercredi

- Omelette à la sauce tomate, pommes de terre au four, salade de betteraves et noix.
- Poulet pané au curry, soupe de carottes et patate douce.

Jeudi

- Hachis parmentier de patate douce.
- Chou-fleur grillé et poulet « rôti ».

Vendredi

- Hachis parmentier de patate douce.
- Poulet pané au curry, soupe de carottes et patate douce.

23 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Poisson vapeur et potimarron au four.
- Omelette aux épinards.

Mardi

- Tagliatelles de saumon.

Omelette aux épinards.



Mercredi

- Salade quinoa, chou frisé, potimarron, grenade, feta.
- Saumon et brocolis grillés.

Jeudi

- Tagliatelles aux crevettes, brocolis et crème.
- Salade quinoa, chou frisé, potimarron, grenade, feta.

Vendredi

- Tagliatelles aux crevettes, brocolis et crème.
- Poisson en papillote, tagliatelles aux épinards et parmesan.



## 5. BATCH COOKING DE JANVIER

*Naomi Garcian*

31 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Riz brun, choux de Bruxelles au four (grillés) + feta.
- Pilons de poulet mexicain, gratin de pomme de terre et chou-fleur + cheddar.

Mardi

- Endives au jambon, riz brun.
- Pilons de poulet mexicain, choux de Bruxelles (grillés) et feta.

Mercredi

- Riz brun, pilons de poulet sauce aux champignons.
- Salade d'endives aux noix et bleu, croque-monsieur.

Jeudi

- Poulet rôti, pommes de terre sautées et topinambour.
- Toasts avocat et tapenade de champignons.

Vendredi

- Poulet rôti, pommes de terre sautées et topinambour.
- Toasts avocat et tapenade de champignons.

39 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Lentilles au saumon, salade carotte et chou rouge.
- Toasts avocat chèvre.

Mardi

- Tortilla poulet chèvre.
- Lentilles au saumon, salade carotte et chou rouge.

Mercredi

- Salade carotte, radis noir, sauté de poulet sauce soja.
- Bolognaise.

Jeudi

- Salade carotte, radis noir, sauté de poulet sauce soja.
- Velouté de lentilles et panais, pavé de saumon grillé.

Vendredi

- Steak haché, purée de pomme de terre, carotte et panais.
- Tortilla poulet chèvre.

## 6. BATCH COOKING DE FÉVRIER

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

12 - Les recettes

13 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Poulet chasseur et pommes de terre au four.
- Soupe hivernale (topinambour, épinard, pommes de terre, poireau et cresson) et escalope de dinde panée au parmesan.

Mardi

- Poulet chasseur et pommes de terre.
- Soupe hivernale et omelette aux champignons.

Mercredi

- Tarte poireaux épinards, fromage de chèvre.
- Sauté de bœuf aux oignons et riz pilaf.

Jeudi

- Saumon au four et riz pilaf.
- Lasagnes aux légumes d'hiver.

Vendredi

- Tarte saumon épinards.
- Lasagnes aux légumes d'hiver.

22 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Burger de patate douce.
- Poulet au gingembre et boulgour.

Mardi

- Bolognaise aux champignons.
- Poulet au gingembre et boulgour.



Mercredi

- Bolognaise aux champignons.
- Buddha bowl hivernal.

Jeudi

- Cabillaud en papillote avec bâtonnets de panais et carotte.
- Buddha bowl hivernal.

Vendredi

- Cabillaud en papillote avec bâtonnets de panais et carotte.
- Poêlée poulet brocolis paprika et gnocchis.



## 6. BATCH COOKING DE FÉVRIER

*Naomi Garciau*

29 - Menu Saint-Valentin

34 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Saumon grillé et pommes de terre au four.
- Escalope de poulet pané et salade de fenouil et endive.

Mardi

- Saumon grillé et pommes de terre au four.
- Galette pommes de terre thon.

Mercredi

- Omelette aux pommes de terre et lardons.
- Galette pommes de terre thon.

Jeudi

- Croque poulet.
- Coquillettes sauce cheddar, courge et champignons.

Vendredi

- Croque poulet.
- Spaghettis de courge et thon.

42 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Cordon bleu à la butternut.
- Œuf poché et penne à la feta et tomates cerises.

Mardi

- Cordon bleu à la butternut.
- Crevettes panées au sésame avec riz aux légumes sautés.

Mercredi

- Cake aux légumes.
- Crevettes panées au sésame avec riz aux légumes sautés.

Jeudi

- Poulet lait de coco et paprika, purée de pommes de terre et topinambour.
- Croque madame et salade verte.

Vendredi

- Poulet lait de coco et paprika, purée de pommes de terre et topinambour.
- Croque madame et salade verte.

## 7. BATCH COOKING DE MARS

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

12 - Les recettes

13 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Tartare de saumon aux agrumes.
- Cake exotique crevettes et coco.

Mardi

- Tartare de saumon aux agrumes.
- Cake exotique crevettes et coco.

Mercredi

- Riz au curry et poêlé de légumes.
- Blanquette de poisson & riz.

Jeudi

- Poêlé de panais et omelette.
- Blanquette de poisson et riz.

Vendredi

- Poêlé de panais & omelette.
- Riz pilaf aux champignons et salade de carottes.

22 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Poulet au lait de coco, paprika & riz basmati.
- Lasagnes de chou vert frisé.

Mardi

- Poulet au lait de coco, paprika et riz basmati.
- Lasagnes de chou vert frisé.



Mercredi

- Cake aux lardons et olives vertes.
- Galette bretonne & salade verte.

Jeudi

- Quiche sur galette de sarrasin chèvre épinard.
- Cari de poulet et salade de pommes de terre.

Vendredi

- Quiche sur galette de sarrasin chèvre épinard.
- Cari de poulet & salade de pommes de terre.



## 7. BATCH COOKING DE MARS

*Naomi Garcian*

30 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Mini roulés aux épinards.
- Irish stew.

Mardi

- Colcannon.
- Irish stew.

Mercredi

- Colcannon.
- Burger et frites maison.

Jeudi

- Shepherd's pie.
- Saumon en papillote & patates douces au four, supplément fromage frais.

Vendredi

- Shepherd's pie.
- Saumon en papillote & patates douces au four, supplément fromage frais.

37 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Pommes de terre à l'espagnole.
- Dos de cabillaud en croûte, purée de patate douce.

Mardi

- Pommes de terre à l'espagnole.
- Dos de cabillaud en croûte, purée de patate douce.

Mercredi

- Galette de fèves et topinambour.
- Crème de carottes et lentilles corail au cumin & émincés de poulet au paprika.

Jeudi

- Émincés d'agneau et risotto au gorgonzola.
- Crème de carottes et lentilles corail au cumin & émincés de poulet au paprika.

Vendredi

- Émincés d'agneau et risotto au gorgonzola.
- Boulettes de poisson à la crème.

## 8. BATCH COOKING D'AVRIL

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

12 - Les recettes

13 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade concombre feta avocat et boulgour.
- Poulet au citron & purée de brocolis.

Mardi

- Salade concombre feta avocat et boulgour.
- Poulet au citron & purée de brocolis.

Mercredi

- Feuilleté aux cœurs d'artichaut.
- Croque aux œufs brouillés, bacon et mâche.

Jeudi

- Salade de lentilles au haddock.
- Pizza de riz noir au pesto.

Vendredi

- Salade de lentilles au haddock.
- Pizza de riz noir au pesto.

21 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Lapin miel moutarde et pomme de terre au fromage blanc.
- Polenta, poireaux et œuf mollet.

Mardi

- Lapin miel moutarde et pomme de terre au fromage blanc.
- Polenta, poireaux et œuf mollet.



Mercredi

- Saumon en croûte à la crème d'épinard.
- Bruschetta aux cèpes gorgonzola et noisettes.

Jeudi

- Tagliatelles aux asperges et jambon cru.
- Navarin d'agneau.

Vendredi

- Tagliatelles aux asperges & jambon cru.
- Navarin d'agneau.



## 8. BATCH COOKING D'AVRIL

*Naomi Garciau*

### 31 - Menu de Pâques

#### 37 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

##### Lundi

- Escalope de poulet pané, gnocchis ricotta épinard et pesto.
- Boulette de bœuf à la suédoise & riz basmati.

##### Mardi

- Escalope de poulet pané, gnocchis ricotta épinard et pesto.
- Boulette de bœuf à la suédoise & riz basmati.

##### Mercredi

- Wrap de poulet croustillant avec mayonnaise fait maison.
- Velouté de carottes au gingembre.

##### Jeudi

- Salade épinard radis roquefort et pois-chiche grillé au paprika.
- Frite de carottes ail et parmesan & salade de lentilles aux noix.

##### Vendredi

- Salade épinard radis roquefort et pois-chiche grillé au paprika.
- Frite de carottes ail et parmesan & salade de lentilles aux noix.

### 47 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

##### Lundi

- Poêlé champignons fenouil et crevettes grillées.
- Flammekueche & salade verte.

##### Mardi

- Poêlé champignons fenouil et crevettes grillées.
- Flammekueche & salade verte.

##### Mercredi

- Salade de riz rouge, chou rouge, clémentine et feta.
- Burger au tzatziki.

##### Jeudi

- Gratin de pomme de terre au roquefort et au poulet & carottes râpées.
- Steak de thon au sésame, salade de concombre, céleri et olive.

##### Vendredi

- Gratin de pomme de terre au roquefort et au poulet & carottes râpées.
- Steak de thon au sésame, salade de concombre, céleri et olive.

## 9. BATCH COOKING DE MAI

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

12 - Les recettes

13 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Courgettes crémeuses, riz & blanc de poulet grillé.
- Croque-madame et soupe froide de concombre à la menthe.

Mardi

- Courgettes crémeuses, riz & blanc de poulet grillé.
- Croque-madame et soupe froide de concombre à la menthe.

Mercredi

- Cake salé et soupe de carottes.
- Bagel aux crudités et fromage.

Jeudi

- Galettes de brocolis & sauté de bœuf mijoté aux olives.
- Salade de riz aux légumes verts et pavé de saumon.

Vendredi

- Galettes de brocolis & sauté de bœuf mijoté aux olives.
- Salade de riz aux légumes verts et pavé de saumon.

23 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade de pommes de terre aux radis et au maquereau.
- Pâtes carbonara.



Mardi

- Salade de pommes de terre aux radis et au maquereau.
- Pâtes carbonara.

Mercredi

- Wrap au saumon.
- Quinoa façon salade César.

Jeudi

- Buddha bowl de poulet mariné, asperges et boulgour.
- Potatoes maison, steak haché & salade verte.

Vendredi

- Buddha bowl de poulet mariné, asperges et boulgour.
- Potatoes maison, steak haché & salade verte.



## 9. BATCH COOKING DE MAI

*Naomi Garciau*

34 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- One pot de veau à la crème, légumes et blé.
- Salade de nouilles de riz aux brocolis et aux noix de cajou.

Mardi

- One pot de veau à la crème, légumes et blé.
- Salade de nouilles de riz aux brocolis et aux noix de cajou.

Mercredi

- Rouleau de printemps.
- Croque monsieur au cheddar, salade aux 3 carottes.

Jeudi

- Salade orientale au poulet et à l'orange.
- Soupe de petits pois et boursin, omelette.

Vendredi

- Salade orientale au poulet et à l'orange.
- Soupe de petits pois et boursin, omelette.

43 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Gratin brocolis saumon.
- Pennes au chorizo et burrata.

Mardi

- Gratin brocolis saumon.
- Pennes au chorizo et burrata.

Mercredi

- Terrine campagnarde de lentilles et sarrasin.
- Soupe au poisson et aux légumes.

Jeudi

- One pot de pois chiches à la blette et au thon.
- Salade d'endives au kiwi, comté et noisettes, boulettes de poulet.

Vendredi

- One pot de pois chiches à la blette et au thon.
- Salade d'endives au kiwi, comté et noisettes, boulettes de poulet.

## 10. BATCH COOKING DE JUIN

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

13 - Les recettes

14 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Moussaka.
- Poivron farci au saumon & riz.

Mardi

- Moussaka.
- Poivron farci au saumon & riz.

Mercredi

- Cake petits pois feta.
- Omelette à la sauce tomate et poêlée printanière (fenouil, haricots verts, blette, noix, parmesan).

Jeudi

- Salade de thon tahitienne.
- Chou-fleur grillé et poulet au curry.

Vendredi

- Salade de thon tahitienne.
- Chou-fleur grillé et poulet au curry.

23 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Lentilles au saumon & salade verte.
- Escalope de dinde panée, quinoa au pesto, salade de tomates et concombre.

Mardi

- Lentilles au saumon & salade verte.
- Escalope de dinde panée, quinoa au pesto, salade de tomates et concombre.



Mercredi

- Gratin de légumes au sarrasin.
- Toasts avocat chèvre.

Jeudi

- Riz à la mexicaine.
- Tagliatelles aux anchois.

Vendredi

- Riz à la mexicaine.
- Tagliatelles aux anchois.



## 10. BATCH COOKING DE JUIN

*Naomi Garciau*

34 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Buddha bowl au rouget, boulgour et tomates.
- Soupe au quinoa et au poulet.

Mardi

- Buddha bowl au rouget, boulgour et tomates.
- Soupe au quinoa et au poulet.

Mercredi

- Boulgour & steak haché.
- Croque aux œufs brouillés, bacon et épinards.

Jeudi

- One pot de maïs aux poivrons et au thon.
- Cabillaud à la sauce tartare & riz complet.

Vendredi

- One pot de maïs aux poivrons et au thon.
- Cabillaud à la sauce tartare & riz complet.

39 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Penne aux tomates cerises et feta.
- Poivrons farcis aux courgettes et au boulgour.

Mardi

- Penne aux tomates cerises et feta.
- Poivrons farcis aux courgettes et au boulgour.

Mercredi

- Tarte de polenta aux légumes grillés.
- Agneau à la mangue et quinoa.

Jeudi

- Taboulé aux légumes de printemps.
- Salade de fèves au chèvre frais et œuf.

Vendredi

- Taboulé aux légumes de printemps.
- Salade de fèves au chèvre frais et œuf.

## 11. BATCH COOKING DE JUILLET

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

13 - Les recettes

14 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Tian de légumes, riz & brochettes de poulet aux herbes de Provence.
- Taboulé de quinoa au saumon fumé.

Mardi

- Tian de légumes, riz & brochettes de poulet aux herbes de Provence.
- Taboulé de quinoa au saumon fumé.

Mercredi

- Tartines tomates, mozzarella et basilic.
- Soupions à la provençale & spaghettis.

Jeudi

- Salade de pois chiches à la niçoise.
- Soupe fraîche au basilic et à la brousse de chèvre.

Vendredi

- Salade de pois chiches à la niçoise.
- Soupe fraîche au basilic et à la brousse de chèvre.

23 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Rouleaux de printemps au poulet.
- Salade fraîcheur au crabe.



Mardi

- Rouleaux de printemps au poulet.
- Salade fraîcheur au crabe.

Mercredi

- Bœuf aux oignons & riz.
- Curry de cabillaud au lait de coco & nouilles chinoises.

Jeudi

- Veggi quinoa salad.
- Crevettes marinées thaï & riz.

Vendredi

- Veggi quinoa salad.
- Crevettes marinées thaï & riz.



## 11. BATCH COOKING DE JUILLET

*Naomi Garciau*

31 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Œufs au plat aux courgettes & blé.
- Cake jambon olives et salade verte.

Mardi

- Œufs au plat aux courgettes & blé.
- Cake jambon olives et salade verte.

Mercredi

- Wraps au saumon fumé et au fromage frais.
- Risotto aux champignons et bacon.

Jeudi

- Salade César.
- Tagliatelles à la bolognaise.

Vendredi

- Salade César.
- Tagliatelles à la bolognaise.

39 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade Inca.
- Enchiladas au poulet.

Mardi

- Salade Inca.
- Enchiladas au poulet.

Mercredi

- Salade de lentilles à la feta.
- Ceviche de cabillaud et purée de patates douces.

Jeudi

- Gaspacho aux billes de chèvre et pain frotté à l'ail.
- Tortilla & salade verte.

Vendredi

- Gaspacho aux billes de chèvre et pain frotté à l'ail.
- Tortilla & salade verte.

## 12. BATCH COOKING D'AOÛT

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

13 - Les recettes

14 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade italienne au poulet rôti.
- Boulettes de viande, tomate mozzarella et riz.

Mardi

- Salade italienne au poulet rôti.
- Boulettes de viande, tomate mozzarella et riz.

Mercredi

- Frittata au brocolis et gnocchis.
- Carpaccio de concombre & saumon fumé et pain complet.

Jeudi

- Spaghettis à l'artichaut poivrade et crevettes.
- Aubergines farcies au bœuf haché et riz.

Vendredi

- Spaghettis à l'artichaut poivrade et crevettes.
- Aubergines farcies au bœuf haché et riz.

24 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade de quinoa, tomates, pastèque et jambon de pays.
- Cabillaud en papillote, sauce coco épicée et riz.

Mardi

- Salade de quinoa, tomates, pastèque et jambon de pays.
- Cabillaud en papillote, sauce coco épicée et riz.



Mercredi

- Wraps poulet-crudités.
- Tartine au tartare de saumon + salade.

Jeudi

- Salade de thon aux pommes de terre.
- Omelette au chorizo et poivron & blé.

Vendredi

- Salade de thon aux pommes de terre.
- Omelette au chorizo et poivron & blé.



## 12. BATCH COOKING D'AOÛT

*Naomi Garcian*

33 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade mexicaine aux haricots rouges.
- Boulettes de courgettes au curry.

Mardi

- Salade mexicaine aux haricots rouges.
- Boulettes de courgettes au curry.

Mercredi

- Terrine de maquereaux aux légumes du soleil.
- Œuf en cocotte de poivron & riz.

Jeudi

- Salade de pâtes, ricotta, dés de jambon et aubergine rôtie.
- Tatin de tomates, bacon et polenta.

Vendredi

- Salade de pâtes, ricotta, dés de jambon et aubergine rôtie.
- Tatin de tomates, bacon et polenta.

41 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade de riz, concombre, tomate, mozza & olive.
- Cake courgettes, chèvre, dés de jambon et menthe.

Mardi

- Salade de riz, concombre, tomate, mozza & olive.
- Cake courgettes, chèvre, dés de jambon et menthe.

Mercredi

- Tortilla aux pommes de terre & feta + salade.
- Salade sucrée-salée aux fruits rouges, petits pois, feta et menthe.

Jeudi

- Taboulé aux pois chiches.
- Salade fraîcheur, viande de grison et muffin complet.

Vendredi

- Taboulé aux pois chiches.
- Salade fraîcheur, viande de grison et muffin complet.

## 13. BATCH COOKING DE SEPTEMBRE

*Naomi Garcian*

03 - Organisation

06 - 5 astuces

13 - Les recettes

14 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade de poulet à la mimolette + pain.
- Dos de cabillaud, pesto mangue-poivron + riz.

Mardi

- Salade de poulet à la mimolette + pain.
- Dos de cabillaud, pesto mangue-poivron + riz.

Mercredi

- One pot pasta : spaghettis, tomates, ricotta et thon.
- Poêlée de légumes et avocat, œufs au plat et riz.

Jeudi

- Filet de porc aux pommes et moutarde + purée.
- Pâtes au poulet et petits pois, pesto de cajou.

Vendredi

- Filet de porc aux pommes et moutarde + purée.
- Pâtes au poulet et petits pois, pesto de cajou.

24 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade de blé au poulet et aux fruits exotiques.
- Colin et gratin de courge et pomme de terre exotique.



Mardi

- Salade de blé au poulet et aux fruits exotiques.
- Colin et gratin de courge et pomme de terre exotique.

Mercredi

- Salade de crabe à la tahitienne.
- Œufs brouillés antillais + pain.

Jeudi

- Poulet au citron et riz.
- Hachis parmentier à la patate douce + salade.

Vendredi

- Poulet au citron et riz.
- Hachis parmentier à la patate douce + salade.



## 13. BATCH COOKING DE SEPTEMBRE

*Naomi Garcian*

34 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Quenelles de brochet gratinées et riz.
- Purée-jambon-beurre + salade d'épinards.

Mardi

- Quenelles de brochet gratinées et riz.
- Purée-jambon-beurre + salade d'épinards.

Mercredi

- Spaghettis-boulettes.
- Œuf à la coque et ses mouillettes + tomate-mozza.

Jeudi

- Croque-Monsieur + salade verte.
- Mac & cheese.

Vendredi

- Croque-Monsieur + salade verte.
- Mac & cheese.

42 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Soupe patates douces, poireaux et bacon.
- Butternut farcie au quinoa, feta, champignons et poulet.

Mardi

- Soupe patates douces, poireaux et bacon.
- Butternut farcie au quinoa, feta, champignons et poulet.

Mercredi

- Mijoté de chou veggie aux fruits d'automne.
- Omelette aux cèpes.

Jeudi

- Parmentier de bœuf aux girolles et topinambours.
- Chou farci à l'agneau.

Vendredi

- Parmentier de bœuf aux girolles et topinambours.
- Chou farci à l'agneau.

## 14. BATCH COOKING D'OCTOBRE

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

13 - Les recettes

14 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Salade rose sucrée-salée.
- Saumon à la toscane et ses penne.

Mardi

- Roulés fraîcheurs de jambon.
- Saumon à la toscane et ses penne.

Mercredi

- Roulés fraîcheurs de jambon.
- Frittata à la betterave et fromage de chèvre.

Jeudi

- Nouilles sautées au chou chinois et crevettes.
- Soupe rose à la betterave au bacon croustillant.

Vendredi

- Nouilles sautées au chou chinois et crevettes.
- Soupe rose à la betterave au bacon croustillant.

23 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Boulettes de viande à l'algérienne & quinoa.
- Pommes de terre à la chermoula et cabillaud.

Mardi

- Boulettes de viande à l'algérienne & quinoa.
- Pommes de terre à la chermoula et cabillaud.

•



Mercredi

- Feuilles de brick au thon et salade verte.
- Tchoutchouka.

Jeudi

- Couscous au poisson tunisien.
- Soupe marocaine au poulet.

Vendredi

- Couscous au poisson tunisien.
- Soupe marocaine au poulet.



## 14. BATCH COOKING D'OCTOBRE

*Naomi Garciau*

32 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Poulet à la forestière et riz complet.
- Gratin de saumon au brocolis.

Mardi

- Poulet à la forestière et riz complet.
- Gratin de saumon au brocolis.

Mercredi

- Poêlée de choux de Bruxelles aux marrons et au bacon.
- Omelette aux cèpes et tartines grillées frottées à l'ail.

Jeudi

- Crozets au poulet, champignons et brocolis.
- Gratin de panais-pommes de terre et lardons.

Vendredi

- Crozets au poulet, champignons et brocolis.
- Gratin de panais-pommes de terre et lardons.

41 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Curry de poulet et butternut au lait de coco.
- Parmentier de poisson aux carottes.

Mardi

- Curry de poulet et butternut au lait de coco.
- Parmentier de poisson aux carottes.

Mercredi

- Pâtes à la crème de butternut et bacon.
- Potimarron rôti et œuf coulant.

Jeudi

- Soupe aux boulettes et à la courge spaghetti.
- Gratin de potimarron et steak haché aux oignons maison.

Vendredi

- Soupe aux boulettes et à la courge spaghetti.
- Gratin de potimarron et steak haché aux oignons maison.

## 15. BATCH COOKING DE NOVEMBRE

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

13 - Les recettes

14 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Ragoût de bœuf scandinave.
- Pommes de terre Hasselback, chou rouge aux pommes et bacon.

Mardi

- Ragoût de bœuf scandinave.
- Pommes de terre Hasselback, chou rouge aux pommes et bacon.

Mercredi

- Tagliatelles au saumon et épinards.
- Tartines nordiques.

Jeudi

- Boulettes de viande à la suédoise.
- Gratin de pommes de terre suédois.

Vendredi

- Boulettes de viande à la suédoise.
- Gratin de pommes de terre suédois.

23 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Crème de butternut à l'ail et aux crevettes.
- Soupe gratinée à l'oignon et lardons.

Mardi

- Crème de butternut à l'ail et aux crevettes.
- Soupe gratinée à l'oignon et lardons.
- 



Mercredi

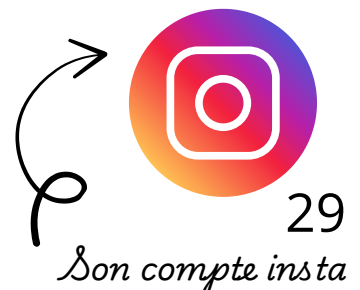
- Crème de petits pois au bacon.
- Velouté de lentilles corail et chèvre frais.

Jeudi

- Soupe chinoise au poulet.
- Minestrone aux légumes et poitrine fumée.

Vendredi

- Soupe chinoise au poulet.
- Minestrone aux légumes et poitrine fumée.



## 15. BATCH COOKING DE NOVEMBRE

*Naomi Garcian*

32 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Sauté de dinde aux champis & frites de patate douce.
- Chevreuil aux cranberries & riz complet.

Mardi

- Sauté de dinde aux champis & frites de patate douce.
- Chevreuil aux cranberries & riz complet.

Mercredi

- Courge farcie à la semoule et au fromage.
- Smashed potatoes, saumon et brocolis en papillote.

Jeudi

- Bagels de saumon fumé, fromage frais et crudités.
- Purée de panais et poulet au sirop d'érable.

Vendredi

- Bagels de saumon fumé, fromage frais et crudités.
- Purée de panais et poulet au sirop d'érable.

41 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Poulet à la vanille et au lait de coco épicé et riz.
- Farfalles sauce verte et œuf poché.

Mardi

- Poulet à la vanille et au lait de coco épicé et riz.
- Farfalles sauce verte et œuf poché.

Mercredi

- Comme une tartiflette.
- Potée de pois cassés aux légumes d'hiver.

Jeudi

- Porc sauté aux noix de cajou et quinoa.
- Blanquette de poisson.

Vendredi

- Porc sauté aux noix de cajou et quinoa.
- Blanquette de poisson.

## 16. BATCH COOKING DE DÉCEMBRE

*Naomi Garcian*



03 - Organisation

06 - 5 astuces

13 - Les recettes

14 - Semaine 1 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Poulet tandoori et riz aux épices.
- Crevettes et nouilles à l'indienne.

Mardi

- Poulet tandoori et riz aux épices.
- Crevettes et nouilles à l'indienne.

Mercredi

- Wrap à l'indienne.
- Dahl de lentilles végétarien.

Jeudi

- Biryani de bœuf.
- Velouté indien.

Vendredi

- Biryani de bœuf.
- Velouté indien.

23 - Semaine 2 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Sauté de céleri rave, purée de patate douce et pavé de saumon.
- Côtelettes d'agneau et rutabagas rôtis au four.

Mardi

- Sauté de céleri rave, purée de patate douce et pavé de saumon.
- Côtelettes d'agneau et rutabagas rôtis au four.



Mercredi

- Penne au chou-rave et crevettes.
- Fondue de butternut et rutabaga au safran.

Jeudi

- Parmentier aux panais et topinambours.
- Gratin dauphinois aux légumes d'hiver.

Vendredi

- Parmentier aux panais et topinambours.
- Gratin dauphinois aux légumes d'hiver.



## 16. BATCH COOKING DE DÉCEMBRE

*Naomi Garciau*

32 - Semaine 3 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Sauté de céleri rave, purée de patate douce et pavé de saumon.
- Côtelettes d'agneau et rutabagas rôtis au four.

Mardi

- Sauté de céleri rave, purée de patate douce et pavé de saumon.
- Côtelettes d'agneau et rutabagas rôtis au four.

Mercredi

- Penne au chou-rave et crevettes.
- Fondue de butternut et rutabaga au safran.

Jeudi

- Parmentier aux panais et topinambours.
- Gratin dauphinois aux légumes d'hiver.

Vendredi

- Parmentier aux panais et topinambours.
- Gratin dauphinois aux légumes d'hiver.

41 - Semaine 4 (version végé dispo sur l'ebook)

Lundi

- Gambas poêlées au riz et jus de persil.
- Fricassée de chapon aux morilles et tagliatelles fraîches.

Mardi

- Gambas poêlées au riz et jus de persil.
- Fricassée de chapon aux morilles et tagliatelles fraîches.

Mercredi

- Filet mignon de porc au lait de coco et gingembre.
- Velouté de crevettes au curry et safran.

Jeudi

- Lotte à l'armoricaine et purée de patate douce.
- Gnocchis sauce au bleu et magret de canard.

Vendredi

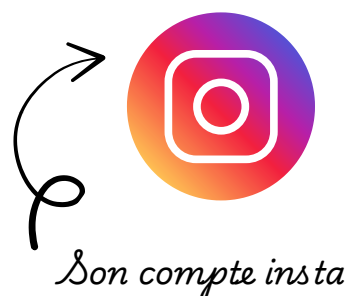
- Lotte à l'armoricaine et purée de patate douce.
- Gnocchis sauce au bleu et magret de canard.

## 17. APÉRO VEGGIE - 20 RECETTES HEALTHY SANS GLUTEN

*Saveur Healthy*



- 01 – Cake salé navet aux 2 olives
- 02 – Gaufres millet guacamole
- 03 – Houmous courge
- 04 – Minis Clafoutis courgette feta
- 05 – Muffins Moringa quinoa
- 06 – Crackers multigraines
- 07 – Tartelettes tapenade
- 08 – Cookies pistache curry
- 09 – Roulés de crêpes
- 10 – Frites de panisse
- 11 – Tartinade artichaut miso
- 12 – Rouleaux de printemps  
sauce cacahuètes orange
- 13 – Boulettes patate douce à l'ananas
- 14 – Croques pancake
- 15 – Blinis betterave
- 16 – Muesli salé
- 17 – Melon crème de fenouil
- 18 – Tian crumble aux noix
- 19 – Tortilla patate douce curcuma
- 20 – Caviar d'aubergines coco



## 18. NOURISH YOUR BODY

*Claire Poncelet*



05 - L'alimentation intuitive  
13 - Les recettes

### Petits-déjeuners

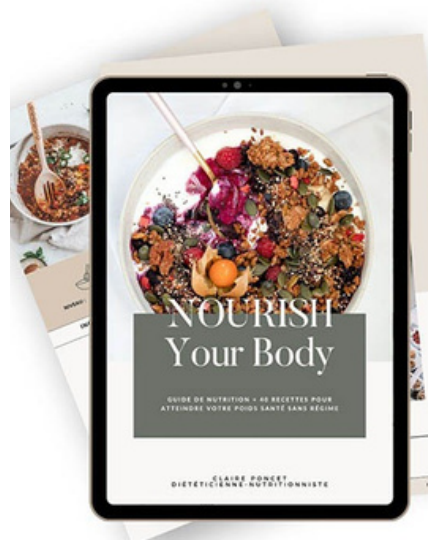
- 17 - Granola maison aux oléagineux & graines
- 18 - Porridge aux fruits et beurre de noisette
- 19 - Pancakes fluffy et healthy
- 20 - Pâte à crêpes maison
- 21 - Glace végétale à la framboise
- 22 - Tartines à la française
- 23 - Overnights oats
- 24 - Açaï bowl - La glace version superfood
- 25 - Gaufres vegan

### Petits-déjeuners salés

- 26 - Le petit-déjeuner champion de Fred
- 27 - Toasts de pain ai levain & saumon fumé

### Déjeuners

- 28 - Potage d'hiver butternut et carotte
- 29 - Salade à la crème d'aubergine fumée
- 30 - Houmous de basilic et frites de patate douce
- 31 - Empanadas épinard & ricotta
- 32 - Avocado taost pimenté à ma façon
- 33 - Pizza végétarienne
- 34 - Lentilles, patate douce, soja & sésame
- 35 - Quiche végétarienne aux légumes rôtis
- 36 - Salade de pâtes complètes au pesto
- 37 - Saumon mi-cuit sauce citronnée



*Son compte insta*

## 18. NOURISH YOUR BODY

*Claire Poncelet*

- 38 - Patate douce & houmous de lentilles
- 39 - Poke bowl saumon, avocat & mangue
- 40 - Tartare de bœuf à l'asiatique de Fred
- 41 - Tarte asperge & crème de haricots blancs
- 42 - Dahl de lentilles corail et carottes
- 43 - Tataki de thon mariné au soja et sésame
- 44 - Tartines tomates cerises et burrata
- 45 - Tartines au houmous de curcuma
- 46 - Velouté d'hiver aux marrons de Fred

### Goûters

- 47 - Crumble aux fruits de saison
- 48 - Tiramisu spéculoos & framboise
- 49 - Tarte rustique aux fruits des bois
- 50 - Cookie dough protéinée et vegan
- 51 - Banana bread healthy
- 52 - Glace au spéculoos
- 53 - Scones healthy
- 54 - Muffins healthy
- 55 - Gâteau basque à la confiture de cerise
- 56 - Cookies sans beurre

77 - La routine sportive

85 - FAQ

## 19. GUIDE DE MENUS COMPLETS - FLEXITARIEN - PRINTEMPS ETÉ

### *Le journal d'une Diet*



03 – Utilisation pas à pas

04 – Vos indispensables

05 à 22 – Les menus :

Semaine 1 à 6

23 à 53 – Les recettes :

Les petits déjeuners

25 – Jus maison

26 – Smoothie detox

27 – Pancakes à la pomme

28 – Granola maison

29 – Crêpes à la framboises

Les plats

32 – Petits pois épicés

33 – Tomate farcie fraîcheur

34 – Croquettes de poisson

35 – Poulet tomates & mozzarella

36 – Bruschetta à la Portugaise

37 – Salade de quinoa complète

38 – Terrine minceur

39 – Omelette roulée aux épinards

40 – Gaspacho vert

41 – Tian de légumes

42 – Pad thaï d'été

43 – Bagel aux œufs

44 – Tartare saumon

45 – Courgettes panées

Les sauces

47 - Mayonnaise légère

47 - Vinaigrette légère

47 - Sauce crudités



48 - Ketchup maison

48 - Tzatziki

48 - Rillettes de thon

Les desserts

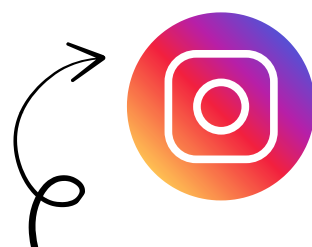
49 - Madeleines sans beurre

50 - Mousse de fruit

51 - Gâteau léger au chocolat

52 - Croque gourmand

53 - Muffins de Nejma



*Son compte insta*

## 20. 10 SEMAINES DE BATCH COOKING SAIN ET GOURMAND

### *Cuisine en Scène*



#### 14 - Semaine 1

- Lundi – Poulet mariné au citron, potiron, champignons et riz complet (sans gluten)
- Mardi – Soupe veloutée aux brocolis et épinards, haricots, œuf et croûtons (végétarien)
- Mercredi – Pâtes complètes au poulet mariné au citron, crème de moutarde et champignons (sans lactose)
- Jeudi – Poêlée de couscous perlé aux légumes et orange (végan)
- Vendredi – Curry de lentilles, carottes et épinards (végan & sans gluten)

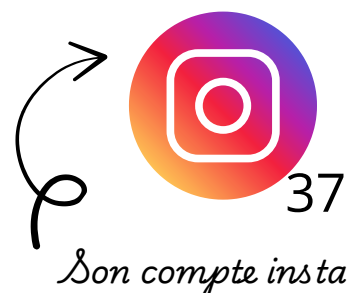


#### 28 - Semaine 2

- Lundi – Poulet mariné au citron, potiron, champignons et riz complet (sans gluten)
- Mardi – Soupe veloutée aux brocolis et épinards, haricots, œuf et croûtons (végétarien)
- Mercredi – Pâtes complètes au poulet mariné au citron, crème de moutarde et champignons (sans lactose)
- Jeudi – Poêlée de couscous perlé aux légumes et orange (végan)
- Vendredi – Curry de lentilles, carottes et épinards (végan & sans gluten)

#### 42 - Semaine 3

- Lundi – Salade de mâche et roquette, crudités et jambon croustillant, crackers complets (sans lactose)
- Mardi – Salade de lentilles et saucisses véganes (végan et sans gluten)
- Mercredi – Poulet sauce crémeuse au curry et pommes de terre au four (sans gluten ni lactose)
- Jeudi – Falafels, couscous perlé et légumes grillés, sauce curry et origan (végan)
- Vendredi – Gratin de pâtes au poisson, épinards et raisins secs (sans lactose)



## 20. 10 SEMAINES DE BATCH COOKING SAIN ET GOURMAND

### *Cuisine en Scène*

#### 56 - Semaine 4

- Lundi – Rouleaux de printemps au tofu fumé, sauce aigre-douce (végan et sans gluten)
- Mardi – Salade de riz basmati, maïs, petits pois, et saumon grillé teriyaki (sans gluten ni lactose)
- Mercredi – Poulet sauce satay, poêlée de haricots mange-tout et edamame (sans gluten ni lactose)
- Jeudi – Aubergine caramélisée et nouilles aux œufs sautées aux protéines de pois (végétarien et sans lactose)
- Vendredi – Velouté de courgettes au sésame et crackers complets (végan)

#### 70 - Semaine 5

- Lundi – Salade de pâtes au pesto rosso, sardines et légumes (sans lactose)
- Mardi – Buddha bowl œuf et riz complet, sauce au miso et sésame (végétarien, sans gluten ni lactose)
- Mercredi – Soupe de tomates et toasts au cottage cheese (végétarien)
- Jeudi – Ratatouille avec crackers complets ou pain (végan)
- Vendredi – Salade de pois chiches et saucisses véganes, sauce yaourt sésame (sans gluten)

#### 84 - Semaine 6

- Lundi – Tourte feuilletée aux poivrons et œufs, salade verte (végétarien et sans lactose)
- Mardi – Hummus de betterave et salade de tomates, concombre et orange, sauce pistache (végan, sans gluten)
- Mercredi – Arepas et salade de thon à la mayonnaise végétale (sans gluten ni lactose)
- Jeudi – Falafels sur lit de courgettes et patates douces vapeur (végan et sans gluten)
- Vendredi – Gratin de pâtes, aubergines, courgettes et sauce bolognaise végane (végétarien)

#### 98 - Semaine 7

- Lundi – Tourte feuilletée aux poivrons et œufs, salade verte (végétarien et sans lactose)
- Mardi – Hummus de betterave et salade de tomates, concombre et orange, sauce pistache (végan, sans gluten)
- Mercredi – Arepas et salade de thon à la mayonnaise végétale (sans gluten ni lactose)
- Jeudi – Falafels sur lit de courgettes et patates douces vapeur (végan et sans gluten)
- Vendredi – Gratin de pâtes, aubergines, courgettes et sauce bolognaise végane (végétarien)

## 20. 10 SEMAINES DE BATCH COOKING SAIN ET GOURMAND

### *Cuisine en Scène*

#### 112 - Semaine 8

Lundi – Cake salé aux olives, thon et tomates confites, salade mixte

Mardi – Salade de haricots rouges, courgettes, saumon et fromage frais (sans gluten)

Mercredi – Gazpacho de courgette et melon, sandwich au fromage frais végétal et dinde (sans lactose)

Jeudi – Salade de couscous perlé aux poivrons grillés, tomates, concombre et sauce au yaourt (végétarien)

Vendredi – Saumon au four et salade mixte (sans gluten ni lactose)

#### 126 - Semaine 9

Lundi – Riz complet cantonnais aux crevettes (sans gluten ni lactose)

Mardi – Gazpacho et sandwich à l'œuf, mayonnaise végétane et pesto rosso (sans lactose, végétarien)

Mercredi – Salade de pâtes sans gluten aux légumes, jambon cru, mozzarella et pistaches (sans gluten)

Jeudi – Velouté de courgettes et haricots verts, tortellini à la viande

Vendredi – Gratin d'aubergines à la béchamel végétane (végan)

#### 140 - Semaine 10

Lundi – Pâté de sardines, salade mixte et crackers

Mardi – Salmorejo et sandwich au thon et tomate (sans lactose)

Mercredi – Salade de couscous de maïs au poulet et curry (sans gluten ni lactose)

Jeudi – Velouté de légumes et muffins au maïs et tomates confites (végétarien)

Vendredi – Galettes de pois chiches et concombre, légumes rôtis (végan et sans gluten)

## 21. MES RECETTES COOKÉO

*Assia Cuisine Facile*



### Riz et céréales

- 4 - Riz sauté
- 6 - Riz pilaf
- 8 - Pâtes en Sauce
- 10 - Riz façon paella
- 12 - Boulgour à la tomate
- 14 - Risotto aux champignons
- 16 - Semoule de couscous
- 18 - Poké bowl
- 20 - Orzo aux crevettes

### Plats

- 23 - Chili con carne
- 25 - Poulet aux olives
- 27 - Blanquette de veau
- 29 - Viande aux pruneaux
- 31 - Djouez
- 33 - Couscous
- 35 - Loubia
- 37 - Veau aux olives
- 39 - Berkoukes
- 41 - Lentilles
- 43 - Bolognaise
- 45 - Pot au feu

### Soupes

- 48 - Chorba frik
- 50 - Chorba bayda (Blanche)
- 52 - Chorba aux légumes
- 54 - Harira
- 56 - Velouté butternut coco
- 58 - Soupe de lentille corail



### Accompagnements

- 62 - Patates douces rôti
- 64 - Pomme de terre grenaille
- 66 - Carotte au cumin
- 68 - Felfla
- 70 - Caviar d'aubergine



*Son compte insta*

## 22. BIEN DANS MON ASSIETTE APRÈS 40 ANS

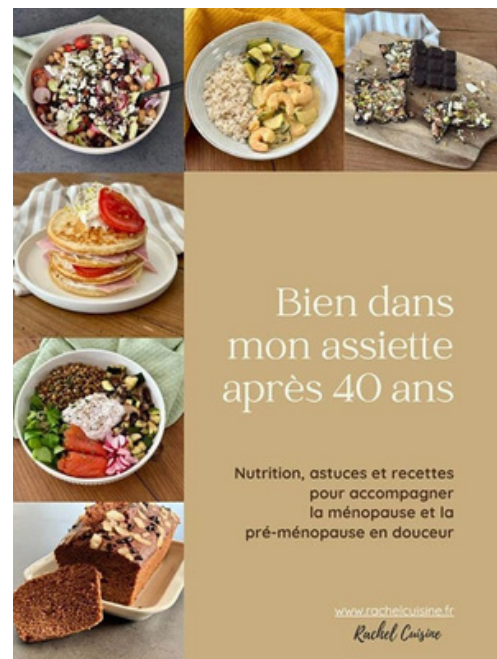
*Rachel Cuisine*



- 05 – Les besoins spécifiques
- 07 – L'assiette équilibrée
- 08 – Hydratation et digestion
- 09 – Gérer la faim, les envies de sucre, la satiété
- 11 – Zoom ménopause et pré-ménopause
- 14 – Comment gérer les bouffées de chaleur ? (Bonus)
- 15 – Astuces pour alléger son alimentation et gagner du temps
- 16 – Alléger son alimentation à la ménopause
- 17 – Gain de temps pour manger sainement
- 19 – Mes recettes légères et gourmandes

- 20 – 6 recettes de Petits déjeuners
- 21 – Banane bread au chocolat
- 22 – Granola banane et chocolat
- 23 – Pancakes aux fruits rouges
- 24 – Pancakes jambon, fromage
- 25 – Bowl cake jambon
- 26 – Avocado taost

- 27 – 12 recettes de Déjeuners et dîners
- 28 – Salade riz noir, pois chiches et fêta
- 29 – Assiette complète riz, thon, brocolis et crudités
- 30 – Buddha bowl courgettes, lentilles, truite fumée
- 31 – Muffin complet, avocat, œuf et légumes
- 32 – Poêlée lentilles corail, champignons et œufs mollets
- 33 – Curry de crevettes, courgettes et riz
- 34 – Quiche brocolis, chèvre
- 35 – Galettes son d'avoine et légumes
- 36 – Chakchouka haricots rouges, épinards



- 37 – Pizza sans farine aux courgettes, jambon, fromage
- 38 – Salade jar
- 39 – Omelette aux aubergines, tomates séchées et chèvre

- 40 – 7 recettes de Desserts et collations
- 41 – Energy balls flocons d'avoine
- 42 – Tablette gourmande de chocolat maison
- 43 – Cookies sans cuisson
- 44 – Pudding de chia aux fruits
- 45 – Carrés amandes, flocons d'avoine
- 46 – Gâteau aux cerises
- 47 – Brochettes fruits et chocolat

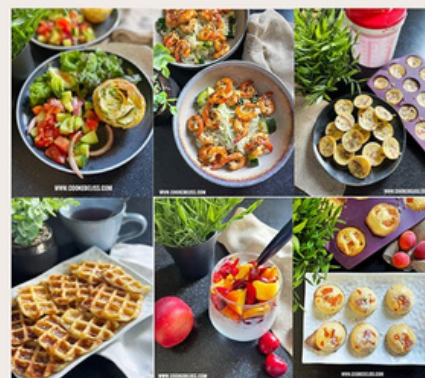


## 23. RECETTES LÉGÈRES

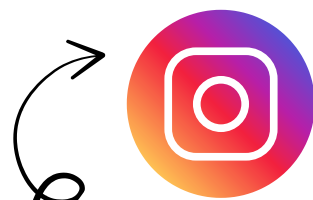
*Cookedefiss*

- 04 – Salade tomate cerise pastèque
- 05 – Mini quiches sans pâte lardons, emmental
- 06 – Roses feuilletées courgette chèvre
- 07 – Tarte à la tomate, moutarde et chèvre
- 08 – Terrines de thon estragon
- 09 – Spaghettis Konjac sauce courgette et crevettes sautées
- 10 – Spaghettis courgettes carotte sauce au thon
- 11 – Lasagnes de courgettes
- 12 – Verrines de yaourt grec, muesli et fruits
- 13 – Clafoutis aux abricots
- 14 – Gaufres légères aux blancs d'œufs

## RECETTES LÉGÈRES



*Fait  
Maison* by  
*Cookedefiss*



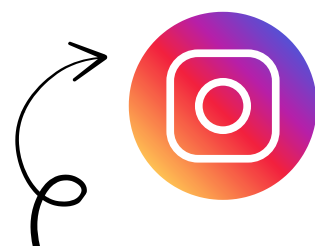
*Son compte insta*

## 24. GUIDE DES FRUITS ET LÉGUMES

*Chloé Penderie*



- 11 – Partie 1 : Astuces conso
- 12 – Le gaspillage alimentaire
- 14 – Nos habitudes d'achat
- 19 – Les alternatives aux grandes surfaces
- 28 – L'agriculture biologique
- 30 – Le lavage des fruits et légumes
- 32 – La cuisson des fruits et légumes
- 34 – Partie 2 : Guide d'été : toutes les astuces  
conservations et idées recettes
- 36 – Infos guide
- 38 – Abricot + tips anti-gaspi avec les noyaux
- 42 – Ail + tips anti-gaspi avec les épluchures
- 46 – Artichaut + tips anti-gaspi avec les feuilles
- 50 – Aubergine + tips anti-gaspi avec les peaux
- 54 – Blette + tips anti-gaspi avec les cardes
- 58 – Concombre + tips anti-gaspi avec les  
extrémités
- 62 – Courgette + tips anti-gaspi avec les graines
- 66 – Framboise + tips anti-gaspi avec les feuilles
- 70 – Groseille + tips anti-gaspi avec les résidus
- 74 – Haricot vert + tips anti-gaspi avec les  
queues
- 78 – Laitue + tips anti-gaspi avec les feuilles
- 82 – Maïs + tips anti-gaspi avec les épis
- 86 – Melon + tips anti-gaspi avec la peau
- 90 – Mûre + tips anti-gaspi conso rapide
- 94 – Myrtille + tips anti-gaspi conso rapide
- 98 – Pastèque + tips anti-gaspi avec les peaux
- 102 – Pêche + tips anti-gaspi avec les noyaux
- 106 – Poivron + tips anti-gaspi avec la peau
- 110 – Prune + tips anti-gaspi déshydratation
- 114 – Tomate + tips anti-gaspi avec les peaux
- 118 – Partie 3 : Fiches mémo à imprimer
- 123 – Codes promo



*Son compte insta*

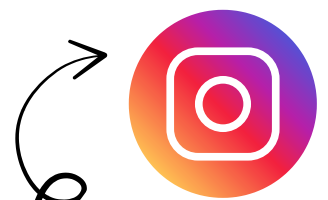


## 25. ALLÉGER SON ASSIETTE SANS SE PRIVER

*Cookedefiss*



- 3 – Introduction Générale : Pourquoi alléger son alimentation ?
- 5 – Les bases d'une alimentation allégée mais gourmande
- 7 – Les alternatives en version sucrée
- 9 – Les alternatives en version salée
- 11 – En cuisine : astuces pour alléger sans perdre en goût
- 13 – Conseils lifestyle pour un équilibre durable
- 15 – Conclusion et annexes



*Son compte insta*

## 26. SALADES ET VINAIGRETTES

*Mégane Heudiard*



Avant de débiter

- 1 – Pour commencer
- 2 – Compose ta salade – 3 paramètres essentiels
- 3 – Compose ta salade – avec cette liste
- 4 – Dans ma cuisine – mes indispensables
- 5 – Troubles digestifs – mes astuces
- 6 – Organisation – batch cooking ou meal prep
- 7 – À quoi servent ? les glucides
- 8 – À quoi servent ? les protéines
- 9 – À quoi servent ? les lipides
- 10 – À quoi servent ? les fibres

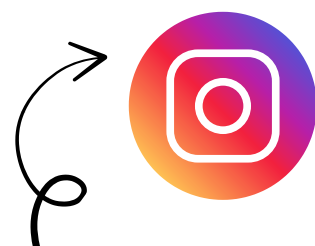
Vinaigrettes & sauces

- 12 – Vinaigrette balsamique à la moutarde
- 13 – Vinaigrette à la levure maltée
- 14 – Vinaigrette sans huile
- 15 – Vinaigrette au citron jaune et au soja
- 16 – Sauce aioli
- 17 – Vinaigrette aux paillettes d'algues
- 18 – Vinaigrette à la purée de sésame
- 19 – Vinaigrette César allégée
- 20 – Vinaigrette à l'huile de sésame
- 21 – Vinaigrette allégée au yaourt
- 22 – Sauce crémeuse au cottage cheese
- 23 – Vinaigrette au beurre de cacahuète
- 24 – Vinaigrette au citron jaune
- 25 – Vinaigrette au citron et au sésame



Salades composées

- 27-28 – Salade de quinoa à la nectarine
- 29-30 – Salade de taboulé revisité
- 31-32 – Salade Mexicaine express
- 33-34 – Salade aux ravioles croustillantes
- 35-36 – Salade accompagnée de tartines
- 37-38 – Salade au cœur d'artichaut
- 39-40 – Salade de sarrasin à la betterave



*Son compte insta*

## 26. SALADES ET VINAIGRETTES

*Mégane Houdiard*

- 41-42 – Salade à l'halloumi et aux fraises
- 43-44 – Salade de pommes de terre
- 45-46 – Salade de chou au maquereau
- 47-48 – Salade de pâtes au pesto
- 49-50 – Salade aux haricots rouges
- 51-52 – Salade exotique
- 53-54 – Salade de chèvre chaud
- 55-56 – Salade au tofu fumé
- 57-58 – Salade au poulet et champignons
- 59-60 – Salade aux fèves de soja Edamame
- 61-62 – Salade César avec des croûtons
- 63-64 – Salade aux courgettes râpées
- 65-66 – Salade aux poivrons grillés
- 67-68 – Salade aux lentilles vertes
- 69-70 – Salade à la truite fumée
- 71-72 – Salade au quinoa blanc et melon
- 73-74 – Salade au millet et à l'avocat
- 75-76 – Salade au maquereau et haricots
- 77-78 – Salade avec du cottage cheese
- 79-80 – Salade façon taboulé au quinoa
- 81-82 – Salade de trio de quinoa
- 83-84 – Salade de légumes rôtis
- 85-86 – Salade au sarrasin et à la pastèque
- 87-88 – Salade de pâtes aux crevettes roses
- 89-90 – Salade de poireau à la feta
- 91-92 – Salade aux légumes d'automne rôtis
- 93-94 – Salade de quinoa au chou blanc
- 95-96 – Salade de pois chiches grillés

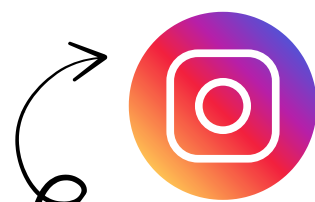
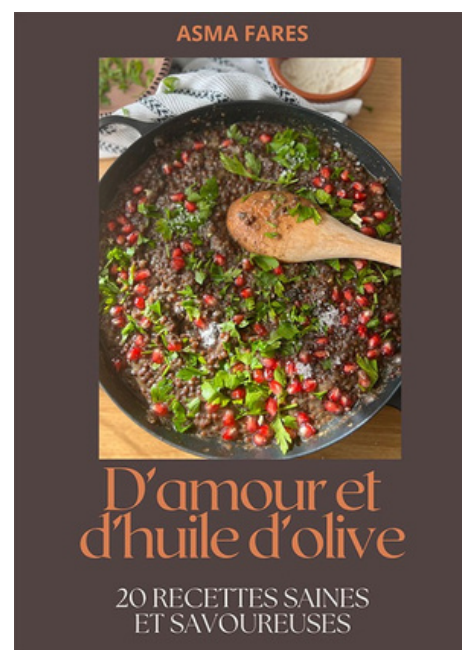
97 – Conclusion

## 27. D'AMOUR ET D'HUILE D'OLIVE

*Asma Fares*



- 01 - Premières bouchées
- 02 - Millefeuille de courgettes
- 03 - Baba ganoush ou caviar d'aubergines
- 04 - Corbeille de houmous
- 05 - Soupe de champignons
- 06 - Salade tunisienne
- 07 - Tabouleh
- 08 - Toast asperges et burrata
- 09 - Salade méchouia
- 10 - Dîners pour les soirs de la semaine
- 11 - Riz djerbien aux légumes et poulet
- 12 - Tarte tatin à la tomate
- 13 - Courge butternut rôtie au roquefort
- 14 - Rummaniyeh ou ragoût de lentilles à la grenade
- 15 - Falafels au four
- 16 - Galette de courgettes
- 17 - Kftaji au four
- 18 - Aubergine farcie
- 19 - Tortilla bowl
- 20 - Envie gourmandes solutions
- 21 - Glace à la mangue
- 22 - Gâteau à l'avoine et aux pépites de chocolat
- 23 - Figes au roquefort rôties au four



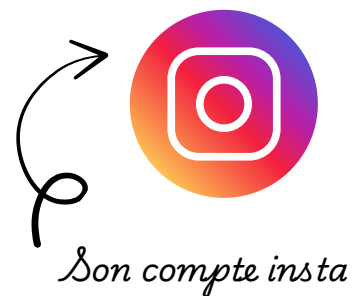
*Son compte insta*

## 28. 50 RECETTES LÉGÈRES MAIS GOURMANDES

*Amandine Cooking*



- 06 - Mini muffins aux poivrons et tomates séchées
- 07 - Houmous à la butternut rôtie
- 08 - Rillettes de thon sur toasts de concombre
- 09 - Duo de mini quiches apéritives
- 10 - Pois chiches grillés aux épices
- 11 - Bonbons de concombre et saumon fumé
- 13 - Trio de tartinades
- 14 - Samoussas au poulet, feta et olives
- 15 - Verrine aux crevettes, avocat et mangue
- 16 - Clafoutis aux tomates cerises et feta
- 17 - Pilaf de boulgour au poulet et champignons
- 18 - St-Jacques à la fondue d'endives et caramel à l'orange
- 19 - Curry de pois chiches aux carottes et lait de coco
- 20 - Risotto aux asperges vertes et crevettes
- 21 - Lasagnes aux courgettes et chèvre
- 22 - Pâtes au pesto d'épinards et saumon
- 23 - One pot pasta au boeuf haché, poivron et tomate
- 24 - One pot rice au poulet, bacon, carottes et poireaux
- 25 - Poivrons farcies aux lentilles corail et courgette
- 26 - Risotto à la tomate, basilic et parmesan
- 27 - Flans aux petits-pois et carottes
- 28 - Gâteau invisible au potimarron et patate douce



## 28. 50 RECETTES LÉGÈRES MAIS GOURMANDES

*Amandine Cooking*

- 29 - Boulettes veggie
- 30 - Linguine au poulet à la forestière
- 31 - Croquettes de boulgour
- 32 - Gratin de pommes de terre, chou blanc et thon
- 33 - Dahl de lentilles corail aux légumes d'hiver
- 34 - Falafels au four et sauce yaourt
- 35 - Buddha bowl au quinoa et falafels
- 36 - Salade de spaghetti estivale
- 37 - Salade de riz d'hiver: crevettes, avocat et pamplemousse
- 38 - Roulé de pommes de terre au jambon et cancoillotte
- 39 - Wrap au thon et avocat
- 41 - Tortipizza régina et tortikueche
- 42 - Quiche au thon et tomate sur brick
- 43 - Gâteau au yaourt à l'orange
- 44 - Cookie à l'avoine, banane et chocolat
- 45 - Gâteau invisible aux poires et spéculoos
- 46 - Muffins au chocolat légers
- 47 - Fondant à la ricotta, abricots et amande
- 48 - Duo de panna cotta et compote à la gelée de sirop d'érable
- 49 - Gâteaux de semoule aux framboises
- 50 - Mousse mangue passion
- 51 - Pêches rôties au crumble à l'amande
- 52 - Verrines à la mousse au chocolat, fraises et petits-beurre
- 53 - Banana bread au beurre de cacahuète
- 54 - Bowl cake ananas - coco
- 55 - Pancakes aux myrtilles et sirop d'érable
- 56 - Porridge banane, fraises et amande
- 57 - Granola : noisettes, pomme et cannelle

## 29. LA CUISINE ANTI-CHARGE MENTALE

*Okonomi by Lina*



Chapitre 1 - Comprendre le poids invisible

1. La cuisine, cette pièce qu'on traverse 20 fois par jour
2. La fatigue décisionnelle "On mange quoi ce soir ?"
3. Les rôles invisibles et les émotions qui s'invitent

Chapitre 2 - Désencombrer pour respirer

4. Désencombrer pour respirer
5. Les objets qui culpabilisent (et que l'on n'utilise jamais)
6. Frigo & placards : mini révolution, maxi effet !

Chapitre 3 - Organiser sans sur-organiser

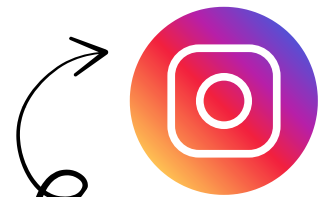
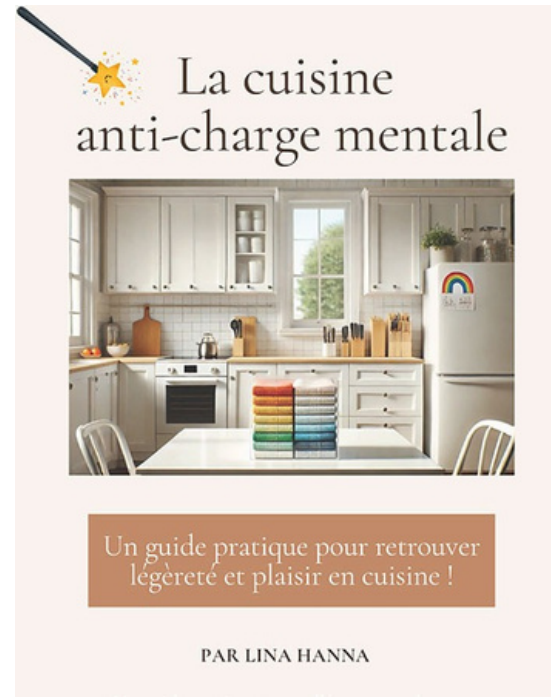
7. Créer des zones claires et respirantes
8. Mons de stock = moins de stress
9. Petites routines = grands soulagements

Chapitre 4 - Simplifier les repas pour de bon

10. Stop à la pression du "menu parfait" !
11. Les listes intelligentes (courses, repas & placards)
12. Quand la charge mentale se partage enfin...

Chapitre 5 - Créer un lieu qui apaise

13. Créer une atmosphère douce
14. Retrouver du plaisir en cuisine



*Son compte insta*

## 30. PETITS-DÉJEUNERS, DESSERTS ET GOÛTERS

*Bien manger avec Lydie*



### Chapitre 1 - PETITS DÉJ

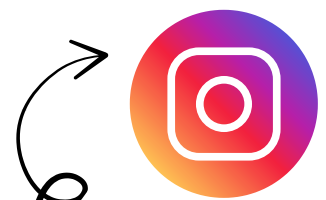
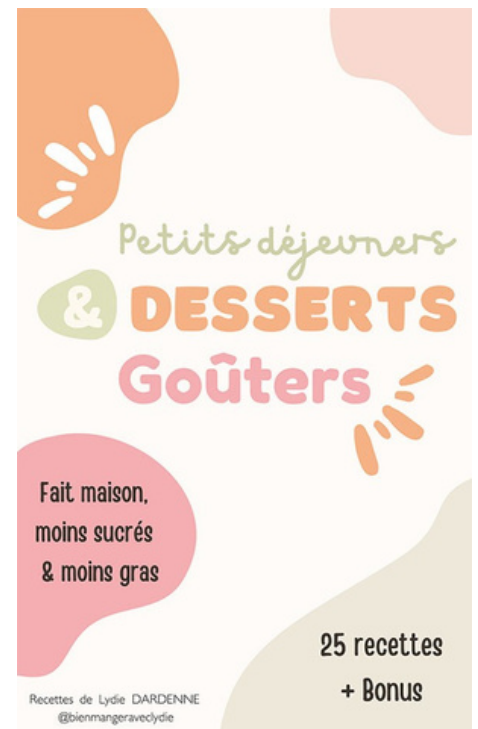
- 07 - Brioche perdue
- 08 - Granola au chocolat
- 09 - Mini pancakes banana
- 10 - Pancakes à la compote
- 11 - Smoothie à la fraise
- 12 - Smoothie au chocolat

### Chapitre 2 - DESSERTS

- 13 - Crème dessert chocolat
- 14 - Crumble aux fruits rouges
- 15 - Galette de rois
- 16 - Gâteau chocolat à la compote
- 17 - Mousse chocolat
- 18 - Tarte aux pommes
- 19 - Tarte poire chocolat
- 20 - Tiramisu chocolat

### Chapitre 3 - GOÛTERS

- 21 - Cookies brownie
- 22 - Cookies pépite choco
- 23 - Crêpes roulées
- 24 - Gâteau à la banane
- 25 - Gâteau marbré
- 26 - Gâteau yaourt aux pommes
- 27 - Gaufres
- 28 - Muffins brookie
- 29 - Muffins chocolat
- 30 - Rose des sables
- 31 - Sablés



*Son compte insta*

## 31. CARNET DE RECETTES APÉRITIVES, LÉGÈRES ET GOURMANDES

*Les petits plaisirs de Doro*



- 06 - Crackers aux Graines
- 08 - Crackers Pistache
- 11 - Brochettes Saucisson Mozza
- 13 - Brochettes Sucrées Salées
- 15 - Brochettes Chèvre Jambon cru
- 18 - Verrines Saumon Concombre
- 20 - Verrines Tomates Séchées Ricotta
- 23 - Houmous Tomates Séchées
- 25 - Houmous Carottes Sésame noir
- 28 - Rose de Wraps
- 30 - Wraps Veggie
- 32 - Mini Tacos Apéritifs
- 34 - Rose de Wraps à l'Italienne
- 37 - Toasts Guacamole Chorizo
- 39 - Œufs Farcis à l'Espagnole
- 41 - Blinis Express au Yaourt
- 43 - Frites de Courgettes panées
- 45 - Bouchées Pomme Noix Ail Fines Herbes
- 47 - Chips d'Aubergine
- 49 - Falafels de Potimarron
- 51 - Toast Jambon mimolette
- 53 - Samoussas Chèvre Miel
- 56 - Tartinade Butternut Sésame
- 58 - Rillettes Poulet Curry
- 60 - Chèvre fouetté Abricot Jambon Cru
- 62 - Mousse de feta
- 64 - Sauce Bruschettas
- 66 - Tartinade Ricotta Tomates confites
- 68 - Tartinade Bœuf séché
- 70 - Tartinade Avocat Thon



*Son compte insta*

## 32. RECETTES DU QUOTIDIEN SANS CHICHI

*Sonia Cuisine*



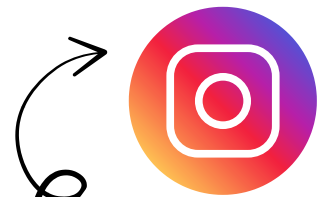
- 01 - Moelleux aux amandes sans œufs
- 02 - Colin à la poêle, sauce tomate & olives violettes
- 03 - Magnums maison au beurre de cacahuètes
- 04 - Clafoutis framboises au lait de coco
- 05 - Gâteaux moelleux à l'amande
- 06 - Tarte brocolis, ricotta et lardons
- 07 - Flancake
- 08 - Nuggets de colin et sa sauce tartare
- 09 - Flan healthy
- 10 - Nuggets aux corn flakes
- 11 - Moelleux au beurre de cacahuètes
- 12 - Pâtes aux courgettes à la sauce tomates
- 13 - Mouss'cake (2 ingrédients)
- 14 - Tarte brocolis et lardons fumés
- 15 - Muffins peanut butter et pépites de chocolat
- 16 - Blanquette de poisson
- 17 - Cookipote
- 18 - Colin à la poêle, sauce tomate & olives violettes
- 19 - Mini cookies (prêt en moins de 10 min)
- 20 - Brioche au yaourt grec et à la compote de pomme, sans beurre

### Recettes du quotidien *Sans chichi*



20 recettes faciles à préparer et à partager.  
+ 10 astuces culinaires

**Sonia Cuisine**



*Son compte insta*

## 33. MANGER IG BAS & ANTI-INFLAMMATOIRE

*Sissy healthy*

03 - Comprendre l'alimentation IG bas  
09 - Comprendre l'alimentation anti-inflammatoire

Assaisonnements

14 - Vinaigrette allégée  
15 - Vinaigrette asiatique

Essentiels maison

16 - Purée d'amande  
17 - Lait végétal à l'amande

Petits déjeuners

18 - Pancakes salés  
19 - Bowlcake noisette sarrasin  
20 - Œufs brouillés roquette et cives  
21 - Porridge au son d'avoine

22 - Et si on faisait une pause ? Parlons perte de poids...

Déjeuners/Dîners

24 - Aubergine farcie  
25 - Salade de lentilles  
26 - Saumon asiatique  
27 - Salade de chou rouge

Collations

28 - Tartelette à la fraise  
29 - Crêpes de petit épeautre



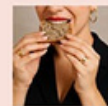
### MANGER IG BAS & anti-inflammatoire

Perte de poids • Santé • Vitalité



0 sucre. 0 inflammation. 100 % plaisir.

Mes explications & conseils + 14  
recettes clés pour manger IG bas &  
anti-inflammatoire au quotidien



Par l'instagrameuse & tiktokeuse  
@sissy.healthy  
Professeure certifiée & Coach en rééquilibrage alimentaire  
Spécialisée en Nutrition Santé & formée à la Diététique  
Auteure de guides et ebooks pratiques



*Son compte insta*

## 34. PETITS DÉJEUNERS IG BAS ET ANTI-INFLAMMATOIRES

*Sissy healthy*



- 01 - Bienvenue dans mon univers !
- 02 - Pourquoi adopter un petit-déjeuner à IG bas et anti-inflammatoire ?
- 04 - Comment lire et utiliser ton ebook ?

Petits déjeuners sucrés

- 08 - Porridge Coco & Framboise
- 09 - Gâteau amandes, banane & chocolat
- 10 - Pancakes légers sans œufs
- 11 - Flan-cake fondant aux fruits rouges
- 12 - Banabread healthy
- 13 - Overnight porridge aux fruits
- 14 - Confiture sans sucre ajouté
- 15 - Granola croustillant
- 16 - Pancakes à la banane protéinés
- 17 - Flocons de sarrasin brouillés

18 - Et si on faisait une pause ? Parlons perte de poids...

Petits déjeuners salés

- 20 - Omelette aux champignons
- 21 - Cake à la feta IG bas
- 22 - Gaufres aux pois chiches
- 23 - Pain au sarrasin
- 24 - Œufs au plat et salade
- 25 - Houmous
- 26 - Bagel aux œufs thon
- 27 - Brouillade de feta
- 28 - Pain protéiné
- 29 - Galette de sarrasin

### PETITS DÉJEUNERS

**IG bas & Anti-inflammatoires**



0 sucre. 0 inflammation. 100 % plaisir.

**Mes conseils + 20 recettes faciles et gourmandes pour bien démarrer la journée**



Par l'instagrameuse & tiktokeuse  
@sissy.healthy  
Professeure certifiée & Coach en rééquilibrage alimentaire  
Spécialisée en Nutrition Santé & formée à la Diététique  
Auteure de guides et ebooks pratiques



*Son compte insta*

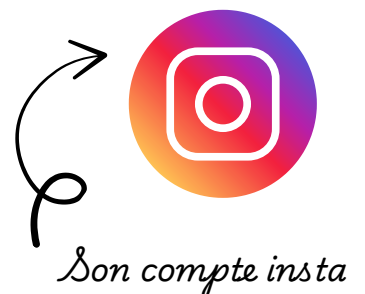


## 35. NOSUGAR, RECETTES IG BAS SAINES ET GOURMANDES

*No Sugar Healthy*

- Chapitre 1 - Qui suis-je ?
- Chapitre 2 - Pourquoi manger IG BAS ?
- Chapitre 3 - Les indispensables de mon placard
- Chapitre 4 - 10 idées Petits déjeuners
  - 08 – Pancakes à l'orange et aux pépites de chocolat
  - 09 – Sheet pan Pancake aux fruits rouges
  - 10 – Gâteau pomme-cannelle façon Baked Oats
  - 11 – Omelette sucrée à la banane et au chocolat
  - 12 – Smoothiebowl au fruit du dragon (pitaya rose)
  - 13 – Overnight porridge façon Tiramisu
  - 14 – Bowlflan à la banane et au chocolat
  - 15 – Bowlcake façon Snickers
  - 16 – Avocado Toast et son œuf poché
  - 17 – Barres céréales protéinées 100% énergie

- Chapitre 5 - 10 idées Collations
  - 19 – Twix maison vegan
  - 20 – Mug Cake pomme-cannelle
  - 21 – Cookies banane-cacahuètes
  - 22 – Bounty Balls healthy
  - 23 – Barres chocolatées crues noisettes/chia
  - 24 – Muffins moelleux au chocolat
  - 25 – Burrito sucré banane-framboises
  - 26 – Giant Cookie express à la poêle
  - 27 – Pain perdu fraises-pistaches
  - 28 – Banana Bread moelleux tout choco



## 35. NOSUGAR, RECETTES IG BAS SAINES ET GOURMANDES

*No Sugar Healthy*

Chapitre 6 - 10 idées de Plats express

30 – Frittata de patates douces

31 – Bruschetta tomates cerises-fêta-olives

32 – Omelette Wrap

33 – Bowl Burger

34 – Pâtes au poulet tamari miel-moutarde

35 – Papillotes de cabillaud chorizo-tomates séchées

36 – Curry de légumes

37 – Tacos mexicain healthy

38 – Pancakes aux légumes

39 – Velouté de légumes d'hiver rôtis au four

Chapitre 7 - Mes partenaires Insta /

Remerciements

## 36. CHOUETTE DES COURGETTES

*No Sugar Healthy*



Chapitre 01 - Qui suis-je ?

Chapitre 02 - Pourquoi manger IG BAS ?

Chapitre 03 - Les bienfaits de la courgette

Chapitre 04 - Les 20 recettes à base de courgettes

13 – Mini Cakes à la courgette

15 – Tarte fine courgettes, fromage frais et citron

17 – Boulettes de courgettes aux flocons d'avoine

19 – Wraps de courgettes

21 – Pancakes de courgettes fourrés au jambon-fromage

23 – Muffins salés à la courgette

25 – Invisible à la courgette et au safran

27 – Lasagnes low-carb courgettes et jambon

29 – Spaghettis de courgettes à la bolognaise

31 – Flan de courgettes

33 – Frittata fête-courgettes

35 – Gaufres courgettes-curry

37 – Galettes de courgettes

39 – Frites de courgettes

41 – Burger de courgettes

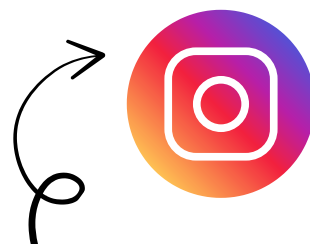
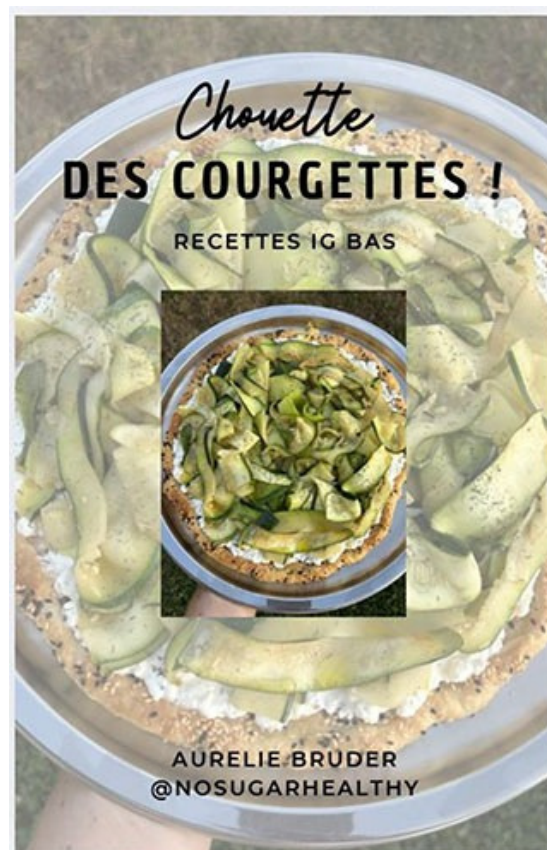
43 – Tagliatelles de courgettes crues en salade

45 – Tortillas de courgettes

47 – Calzone de courgettes

49 – Spaghettis aux courgettes et sauce crémeuse citronnée

51 – Gâteau au chocolat-courgette sans sucre et sans beurre



*Son compte insta*

## 37. RECETTES HEALTHY

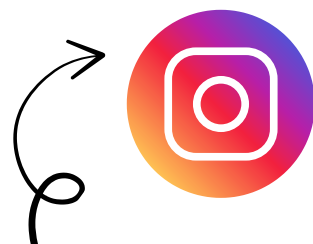
### *Tangerine Zest*



- 01 – Salade de courgette crue
- 02 – Rouleau de printemps veggie
- 03 – Salade de concombre & coco
- 04 – Salade d'orange au fenouil
- 05 – Gaspacho de tomate
- 06 – Velouté de courgette & menthe
- 07 – Soupe de butternut & lentille
- 08 – Curry de légumes & lait coco
- 09 – Nouilles sautées aux légumes
- 10 – Butternut farcie au chèvre
- 11 – Gratin de légumes d'hiver
- 12 – Salade de carotte et pois-chiche
- 13 – Soupe haricots blancs – légumes
- 14 – Curry de légumes et pois-chiche
- 15 – Dahl de lentilles corail & coco
- 16 – Salade pois chiche à la tomate
- 17 – Chili con carne facile
- 18 – Poisson au citron en papillote
- 19 – Crevettes sautées à l'ail et persil
- 20 – Poisson au lard sauce au cidre
- 21 – Boulettes de poulet aux herbes
- 22 – Poulet Yassa moutarde et olives
- 23 – Tomates farcies au bœuf
- 24 – Tajine au four poulet et abricot
- 25 – Blanc de poulet au four tendre
- 26 – Bolognaise végé lentilles champignons
- 27 – Galette de pomme de terre & courgette au fromage
- 28 – Tzatziki de radis rose



- 29 – Soupe de fraise à la menthe
- 30 – Thé glacé citron menthe
- 31 – Ice tea à la pêche
- 32 – Eau aromatisée menthe citron
- 33 – Jus de gingembre maison
- 34 – Granola chocolat & noisette
- 35 – Pancakes banane et flocons d'avoine



*Son compte insta*



## 38. MA CURE GREEN ET NATURO D'AUTOMNE

*Fais-moi croquer*

05 - A-ton vraiment besoin de suivre une cure green ?

17 - Comment se lancer dans une cure green ?

27 - Comment composer mon assiette vitalité ?

31 - Les recettes vitalité de la cure green automne

33 - Le petit-déjeuner

36 - Pancakes IG bas

36 - Granola SG IG bas

37 - Yaourt, compote et graines

38 - Pain aux graines

39 - Lait de chanvre

40 - Jus vert détox

41 - Chia Pudding

42 - Le déjeuner

43 - Dahl de lentilles corail

44 - Curry vert au tofu

45 - Bourguignon végétarien

46 - Courgettes farcies vegan

47 - Tikka massala vegan sans gluten

48 - Falafels aux lentilles corail vegan

49 - Green pasta vegan

50 - Goûters

51 - Poire au sirop IG bas

52 - Carrot cake sans gluten et IG bas

53 - Le dîner

54 - Avocado toast de patate douce vegan



55 - Soupe automnale

56 - Granola salé vegan

57 - Soupe crémeuse aux légumes blancs

58 - Parmentier lentilles, potimarron et patates douce vegan

59 - Bouillon détox

60 - Soupe de lentilles corail IG bas

61 - les boissons

62 - Infusion du matin

63 - Green smoothie vegan

64 - Golden latte

65 - Matcha latte

66 - Infusion du soir



## 39. LE GUIDE ESSENTIEL POUR COURIR ET MANGER ÉQUILIBRÉ

### *Quelle recette*

01 – Introduction : Le début d'un chemin inattendu

Contexte post-accouchement, douleurs et épuisement

Déclic du médecin et décision de courir

02 – Mes premiers pas hésitants

Difficultés initiales, manque de souffle, motivation faible

Apprentissage de la régularité et persévérance

03 – Redécouvrir mon corps et ma confiance

Transformation physique et mentale

Sentiment de joie et accomplissement

04 – Changer mon alimentation pour soutenir la course

Suppression des aliments transformés

Découverte du plaisir de cuisiner sainement

Recettes intégrées :

– Smoothie énergétique

– Salade colorée

– Bowl de poulet et légumes rôtis

– Encas pomme-amandes

– Jus detox

05 – Trouver du temps malgré un emploi du temps chargé

Organisation avec les enfants et le travail

Importance de prioriser son bien-être

06 – Faire face aux obstacles et aux critiques

Moments de doute et envies d'abandon

Apprendre à filtrer les critiques et persévérer

07 – Compléter la course avec la musculation



Ajout de la boxe pour muscler le corps et varier les entraînements

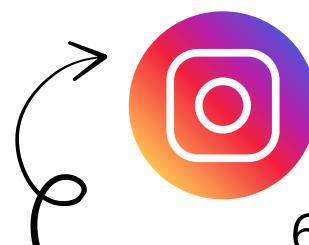
Bienfaits physiques et sociaux

08 – Mes accomplissements et ma fierté

Semi-marathons, trails, courses locales

Sentiment de réussite et confiance en soi

09 – Le message que je veux partager



61  
*Son compte insta*

## 40. DE LA GOURMANDISE À LA SANTÉ

*My Cake*



5 - Introduction

6 - Chapitre 1 : Les Bases d'une pâtisserie plus saine

7 - Une pâtisserie plus saine, qu'est-ce que c'est ?

8 - Les axes principaux d'adaptation

9 - L'équilibre plutôt que l'interdit

10 - Chapitre 2 : Les Alternatives aux ingrédients classiques

11 - Le sucre : Apprendre à mieux sucrer

13 - Les matières grasses : Mieux choisir sans sacrifier le moelleux

16 - Les farines : Varier pour mieux nourrir

18 - La fécule de maïs : Alléger sans appauvrir ?

20 - Chapitre 3 : Exemples de recettes healthy

21 - Conseils d'adaptation générale pour vos propres recettes

22 - Exemple de transformation : le Victoria Sponge Cake

25 - Un grand classique en version healthy : Le Fondant au Chocolat

30 - Une barre de chocolat healthy : Le Date Bark, façon Snickers

34 - Le petit mot de la fin



## 41. BEST OF DESSERTS LÉGERS

*Il était une fois la pâtisserie*

### 5 - Introduction

#### GÂTEAUX

- 7 - Gâteau chocolat courgette
- 9 - Angel cake à la fraise
- 11 - Gâteau chocolat au lait
- 13 - Flan sans pâte
- 15 - Gâteau lorrain aux mûres
- 17 - Gâteau de Savoie
- 19 - Gâteau aux marrons
- 21 - Gâteau aux framboises

#### CAKES

- 23 - Gâteau au yaourt léger
- 25 - Cake aux pommes façon financier
- 27 - Cake aux framboises
- 29 - Cake sans beurre pomme chocolat

#### TARTES

- 31 - Tarte abricot romarin
- 33 - Tarte rustique myrtille chocolat
- 35 - Pâte brisée légère
- 37 - Pâte sucrée au chocolat

#### GOÛTER

- 39 - Pancakes banane et avoine
- 41 - Mousse au chocolat
- 43 - Salade de fruits rouges

#### ENTREMETS

- 45 - Fraisier pistache
- 47 - Gâteau mousse de framboise
- 49 - Charlotte à la mangue



#### GLACES & SORBETS

- 51 - Yaourts glacés aux fruits rouges
- 53 - Sorbet melon
- 55 - Citron givrés

#### LAITAGES & BOISSON

- 57 - Pudding de chia mangue et lait de coco
- 59 - Panna cotta framboise
- 61 - Ice tea pêche



## 42. 4 SEMAINES DE MENUS PRINTEMPS ÉTÉ

*Dieteffit*

### Semaine 1

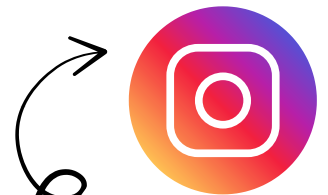
- 04 - Cheese bowl
- 05 - Gratin de riz blettes poulet (1 part)
- 06 - Moelleux avoine
- 07 - Falafels au four
- 09 - Overnight porridge
- 10 - Clafoutis épinards saumon féta
- 11 - Moelleux framboises coco
- 12 - Pains fourrés express
- 14 - Giant pancakes
- 15 - Dahl de lentilles corailles
- 16 - Cake façon rocher
- 17 - Rösti de carottes
- 19 - Carrés gourmands
- 20 - Lasagnes poireaux
- 21 - Clafoutis fraises rhubarbe
- 22 - Flan au chou-fleur
- 24 - Bounty porridge
- 25 - Quiche thon tomates
- 26 - Muffin framboises coco
- 27 - Gratin d'aubergines

### Semaine 2

- 30 - Bounty pancakes
- 31 - Lasagnes de courgettes
- 32 - Muffin framboises coco
- 33 - Bowl cake burger
- 35 - Fraîcheur coco
- 36 - Taboulé de chou-fleur
- 37 - Gaufres pain perdu
- 38 - Tortillas wraps
- 40 - Banana bread



- 41 - Tatin de poivrons
- 42 - Fondant au chocolat
- 43 - Curry courgettes crevettes
- 45 - Zucchini bowl
- 46 - Fritata de courgettes
- 47 - Moelleux nectarines
- 48 - Bastella de poulet et légumes
- 50 - Bowl cake forêt noire
- 51 - Tatin de ratatouille
- 52 - Flan misu
- 53 - Poulet basquaise



64  
Son compte insta

## 42. 4 SEMAINES DE MENUS PRINTEMPS ÉTÉ

*Dieteffit*

### Semaine 3

- 56 - Mars overnight
- 57 - Lasagnes de ratatouille
- 58 - Fresh cake aux mûres
- 59 - Croque McDo
- 61 - Bowl cake "Frangipane"
- 62 - Tomates farcies veggie
- 63 - Brookie healthy
- 64 - Clafoutis thon tomates
- 66 - Banana bread
- 67 - Tatin de poivrons
- 68 - Fondant au chocolat
- 69 - Curry courgettes crevettes
- 71 - Pancakes framboises
- 72 - Frittata poivrons
- 73 - Cuajada aux abricots
- 74 - Cheese naan
- 76 - Crêpes mille trous
- 77 - Mini-flans courgettes
- 78 - Choco courgettes
- 79 - Poulet aux poivrons

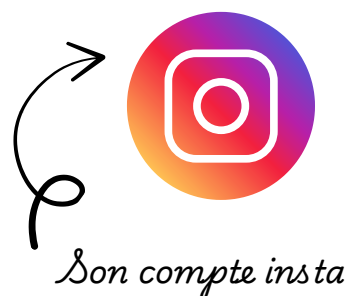
### Semaine 4

- 83 - Crumble squares
- 84 - Risotto asperges sarrasin
- 85 - Fondant amandes
- 86 - Cordon bleu
- 88- Fondant amandes
- 89 - Flan yaourt courgettes
- 90 - Briochette
- 91 - Involtini
- 93- Pancakes
- 94 - Flan de courgettes
- 95 - Fondant coco
- 96 - Curry aubergines
- 98 - Pudding forêt noire
- 99 - Parmentier veggie
- 100 - Boisson coco
- 101 - Chakchouka
- 103 - Bowl cake fraisières
- 104 - Tarte épinards saumon
- 105 - Chia pudding
- 106 - Parmentier petits pois

## 43. MES 21 PETITS-DÉJEUNERS HEALTHY ET PROTÉINÉS

*Mary Healthy Life*

- 22 - Les aliments à acheter bio ou non
- 24 - Petits pains
- 26 - Bowl cake
- 28 - Cookies protéinés
- 30 - Granola
- 32 - Omelette banane
- 34 - Overnight oats
- 36 - Petites brioches fourrées
- 38 - Porridge
- 40 - Pudding de chia
- 42 - Toast œufs brouillés
- 44 - Porridge vanille cannelle
- 46 - Tartines salées
- 48 - Smoothie
- 50 - Brookie
- 52 - Gâteau avoine
- 54 - Açaï bowl
- 56 - Pancakes cottage cheese
- 58 - Tartines sucrées
- 60 - Bowl cake coco
- 62 - Brochettes
- 64 - Pancakes protéinés
- 66 - Jus détox
- 68 - Gâteau fromage blanc
- 70 - Flapjack version cuite
- 72 - Flapjack version crue
- 74 - Informations ingrédients
- 76 - Le psyllium
- 78 - L'açaï
- 80 - Les graines de chia
- 82 - Le lait de kéfir
- 84 - Les graines de chanvre



## 44. 15 JOURS REPAS EXPRESS ET SANS FOUR

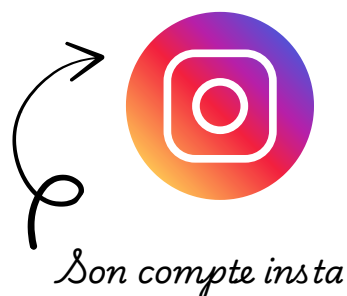
*Dieteffit*



2 - Semaine 1

10 - Semaine 2

- 19 - Rillettes de thon
- 20 - Nouilles asiatiques
- 21 - Tortilla express
- 22 - Chakchouka
- 23 - Omelette pizza
- 24 - Gnocchis aux courgettes
- 25 - Risotto aubergines
- 26 - Salade de concombre
- 27 - Chili sin carne
- 28 - Lasagne à la poêle
- 29 - Bowl cake
- 30 - Porridge
- 31 - Maxi pancakes
- 32 - Pancakes
- 33 - Bowl flan
- 34 - Bounty porridge



## 45. POUR UNE ALIMENTATION PLUS SAIN

*Ma vie en vert*



Programme en ligne

Module 1 - Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée

Introduction au module 1

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Stop aux idées reçues

Les macronutriments : à quoi ils servent et comment les retrouver

Les micronutriments essentiels : éviter les carences naturellement

Composer une assiette équilibrée sans balance ni appli

Exemples d'assiettes équilibrées et erreurs à éviter

Module 2 : Substituer sans frustration pour manger mieux

Introduction au module 2

Pourquoi remplacer certains ingrédients peut tout changer

Substituer le sucre : options plus saines et astuces

Substituer les farines et céréales raffinées

Substituer les matières grasses

Module 3 - Organiser son alimentation sans se prendre la tête

Introduction au module 3

Les habitudes qui font la différence au quotidien

Organiser sa semaine de repas en 30 minutes chrono

Les bases du batch cooking équilibré



Module 4 - Quand bien manger rime avec respect de la planète

Introduction au module 4

Manger de saison, le geste gagnant-gagnant

Végétaliser son assiette : pour ta santé comme pour la planète

Remplacer les produits ultra-transformés simplement

Module 5 - Créer une relation apaisée à la nourriture

Introduction au module 5

Manger sainement sans tomber dans le contrôle

Comprendre ses envies et ses automatismes

Recréer du plaisir dans l'assiette



## 46. 23 RECETTES LEGERES ET SIMPLES

*Mégane Heudiard*



2 - Introduction

3 - Pourquoi alléger une recette ?

4 - Astuces - alléger une recette en sucre

5 - Astuces - alléger une recette en gras

6 - recettes en moins de 15 minutes

6 - Croque Madame sandwich

8 - Gratin de ravioles à la ratatouille

9 - Tartines avocat, œufs et fromage

10 - Orzo crémeux aux tomates cerises

11 - Lasagnes végé à la poêle

12 - Pâtes au saumon, épinards et feta

13 - Naan à la ratatouille

14 - Noodles au poulet et aux légumes

15 - Haricots rouges à la mexicaine

16 - Pâtes à la provençale au tofu

17 - Gnocchi à la toscane et poulet grillé

18 - Bagel au crabe, tomate et concombre

19 - Riz aux fruits de mer et aux champignons

20 - Recettes en moins de 30 minutes

21 - Bolognaise de champignons

22 - Risotto de coquillettes

23 - Feuilletés petits pois à la béchamel

24 - Boulettes à l'orientale

25 - Quinoaotto aux champignons

26 - Pâtes crémeuses au Boursin et poivrons

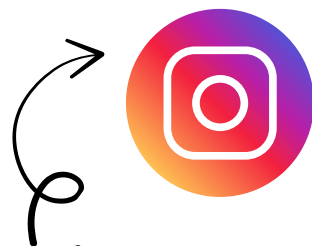
27 - Crème de poireaux aux haricots blancs

28 - Recette en moins de 45 minutes

29 - Mafé de poulet aux poivrons

30 - Gratin de patate douce et carottes

31 - Brownie au chou-fleur



*Son compte insta*

## 47. GOÛTERS ET PAINS MAISON + MAMAN Y'A QUOI À MANGER

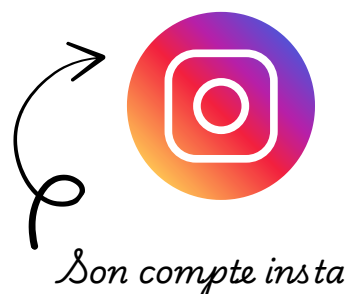
### *Journal d'une maman YTB*



- 5 - Challot tressées
- 6 - Pain de mie sans croûte
- 7 - Pain au levain
- 8 - Quatre-quarts
- 9 - Crêpes 1000 trous
- 10 - Crêpes inratables
- 11 - Meringues
- 12 - Pain ou brioche perdue
- 13 - Pain au lait

+ Ebook offert : Maman y'a quoi à manger ?

- 18 - Pain cocotte
- 20 - pain burger
- 22 - Pain wrap
- 27 - Pâte à pizza
- 29 - 3 sauces
- 33 - Onigri
- 35 - Poulet panko tomato
- 38 - One pot fish
- 41 - Patati patata
- 45 - Granola
- 47 - Franui gratuit
- 49 - Carrot cake
- 51 - Pop beignets

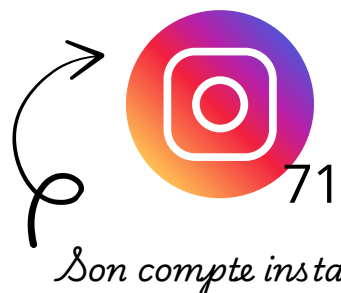


## 4 EBOOKS OFFERTS

*Ma vie en vert*

### 50 recettes de salades

1. Salade de pâtes à l'italienne - p.03
2. Céleri rémoulade - p.04
3. Salade de brocolis aux œufs - p.05
4. Salade de haricots blancs à l'artichaut - p.06
5. Salade d'asperges aux pignons de pin et lardons - p.07
6. Salade de chou rouge et carottes - p.08
7. Salade de riz aux haricots rouges et fruits secs - p.09
8. Salade de conchiglie, concombre et saumon - p.10
9. Salade de riz hawaïenne - p.11
10. Salade de légumes rôtis au chèvre frais - p.12
11. Salade d'orzo et courgettes au fenouil - p.13
12. Salade de blé à la betterave et à l'orange - p.14
13. Taboulé de chou-fleur au concombre - p.15
14. Salade tomates-mozzarella - p.16
15. Salade de pâtes aux épinards - p.17
16. Salade de crevettes, avocat et pamplemousse - p.18
17. Bowl aux falafels de lentilles corail - p.19
18. Salade de quinoa, avocat et betterave - p.20
19. Salade d'épeautre aux pommes et au roquefort - p.21
20. Salade de pâtes à la grecque - p.22
21. Salade de pois chiches aux épices - p.23
22. Taboulé - p.24
23. Salade de pois chiches au thon et à la mozzarella - p.25
24. Salade de pâtes à la pastèque - p.26
25. Salade de maïs, poulet et avocat - p.27
26. Salade d'aubergines grillées à la feta - p.28
27. Salade de roquette, fraise et avocat - p.29
28. Salade de quinoa au poulet et champignons - p.30
29. Salade de coquillettes au thon et au poivron - p.31



## 4 EBOOKS OFFERTS

*Ma vie en vert*

- 30. Salade d'automne, butternut, boulgour et halloumi grillé - p.32
- 31. Salade de lentilles vertes, saumon et betterave - p.33
- 32. Salade de haricots à l'œuf et à l'avocat - p.34
- 33. Salade de haricots blancs, tomates et feta - p.35
- 34. Salade de boulgour aux haricots rouges et concombre - p.36
- 35. Salade de quinoa au céleri - p.37
- 36. Salade de boulgour et pois chiches aux épices - p.38
- 37. Salade César - p.39
- 38. Salade de blé aux tomates et aux pommes - p.40
- 39. Salade de perles de la mer - p.41
- 40. Salade printanière aux asperges et petits pois - p.42
- 41. Salade de riz aux poivrons et à l'halloumi grillé - p.43
- 42. Salade d'épeautre à l'avocat et à la truite - p.44
- 43. Salade d'endives au jambon - p.45
- 44. Salade de coquillettes aux courgettes et saumon grillé - p.46
- 45. Salade de pommes de terre et épinards - p.47
- 46. Bowl à l'effiloché de porc et aux pickles - p.48
- 47. Salade de concombre aux crevettes sautées en persillade - p.49
- 48. Salade de pastèque et melon à la feta et au jambon cru - p.50
- 49. Salade de pommes de terre et haricots verts - p.51
- 50. Tzatziki - p.52



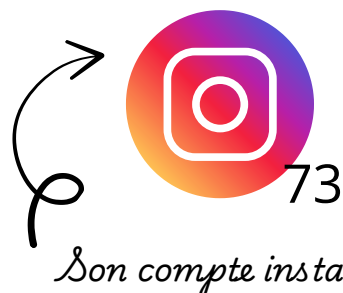
## 4 EBOOKS OFFERTS

*Ma vie en vert*

### 50 recettes de collations saines

#### LES BISCUITS

1. Sablés aux noix de cajou - p. 09
2. Biscuits noix de coco et flocons d'avoine - p. 10
3. Biscuits au sésame - p. 11
4. Biscuits chocolat et sésame - p. 12
5. Biscuits avoine et chocolat - p. 13
6. Biscuits à l'avoine fourrés au chocolat - p. 14
7. Biscuits aux cranberries - p. 15
8. Biscuits aux graines - p. 16
9. Paniers de Pâques - p. 17
10. Biscuit à la cacahuète et à la framboise - p. 18
11. Sablés aux graines - p. 19
12. Bouchées aux céréales et fruits secs - p. 20
13. Cookies avoine et purée d'amande - p. 21
14. Cookies purée d'amande et pépites de chocolat - p. 22
15. Biscuits noix de coco et cranberries - p. 23
16. Cookies chocolat et noix de pécan - p. 24
17. Palets avoine chocolat - p. 25
18. Biscuits aux pruneaux - p. 26
19. Biscuits avoine, amande et chocolat - p. 27
20. Biscuits pomme et noix - p. 28
21. Biscuits avoine coco chocolat - p. 29
22. Palets au muesli - p. 30
23. Tartelette avoine cacahuète - p. 31



## 4 EBOOKS OFFERTS

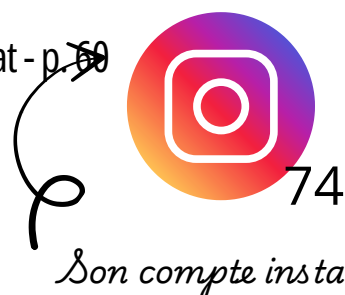
*Ma vie en vert*

### LES CÉRÉALES

1. Granola au chocolat - p. 33
2. Granola aux noix - p. 34
3. Granola aux noix de pécan et bananes séchées - p. 35
4. Granola aux noix de cajou - p. 36
5. Barre de céréales coco chocolat - p. 37
6. Barre de céréales aux fruits secs - p. 38
7. Barre de céréales cacahuète chocolat sans cuisson - p. 39
8. Energy ball à la cacahuète - p. 40
9. Energy ball aux dattes - p. 41

### LES MOELLEUX

1. Crêpe à la banane - p. 43
2. Pancake express - p. 44
3. Briochette expresse aux pépites de chocolat - p. 45
4. Briochette banane et pépites de chocolat - p. 46
5. Briochette tout chocolat - p. 47
6. Briochette cœur coulant au chocolat - p. 48
7. Banana bread à la noix de coco et au chocolat - p. 49
8. Banana bread glaçage rocher cacahuète - p. 50
9. Cake à la banane et à la cacahuète - p. 51
10. Cake pomme noisette - p. 52
11. Biscuits moelleux aux pommes - p. 53
12. Muffin banane flocons d'avoine - p. 54
13. Muffin amande, pépites de chocolat et farine de seigle - p. 55
14. Muffin au chocolat - p. 56
15. Carrés banane chocolat cacahuète - p. 57
16. Moelleux chocolat banane noix de pécan - p. 58
17. Cookie courge et chocolat - p. 59
18. Mini brownie patate douce, noix de pécan et chocolat - p. 60



## 4 EBOOKS OFFERTS

*Ma vie en vert*

**10 recettes de base, 10 déclinaisons : 100 recettes sucrées à partager**

### Les muffins

- Muffin au chocolat healthy - p. 7
- Muffins aux pruneaux, vanille et rhum - p. 8
- Muffins banane et chocolat coeur coulant - p. 9
- Muffin farine de seigle et pépite de chocolat - p. 10
- Muffin à la cerise - p. 11
- Muffin chocolat praliné - p. 12
- Muffin crumble à la myrtille - p. 13
- Muffin moelleux - p. 14
- Cupcake meringuée coeur lemon curd - p. 15
- Cupcake chocolat et smarties - p. 16

### Les cookies

- Maxi cookie au chocolat - p. 22
- Cookie chocolat et noisette - p. 23
- Cookie chocolat blanc, pistache et framboises - p. 24
- Cookie aux noix de pécan et sirop d'érable - p. 25
- Cookie tout chocolat - p. 26
- Cookie chocolat blanc et cranberries - p. 27
- Cookie chocolat et cacahuète - p. 28
- Cookie au caramel - p. 29
- Cookie aux pommes caramélisées - p. 30
- Cookie healthy amande et chocolat - p. 31

### Les barres de céréales et energy balls

- Barre de céréales coco chocolat - p. 37
- Barre de céréales au sarrasin et amande - p. 38
- Barre de céréales aux fruits secs - p. 39
- Barre de céréales sans cuisson - p. 40
- Barre de céréale amande et miel - p. 41
- Palet au muesli - p. 42



## 4 EBOOKS OFFERTS

### *Ma vie en vert*

- Palet au muesli - p. 42
- Barre de céréales pomme cannelle - p. 43
- Energy ball aux dattes - p. 44
- Energy ball coco et pistache - p. 45
- Energy ball aux cacahuètes - p. 46
- Energy balls abricots secs noix de cajou - p. 47

#### Les moelleux

- Moelleux aux carambars - p. 52
- Gâteau moelleux au lait concentré - p. 53
- Gâteau moelleux aux pommes et mascarpone - p. 54
- Mini moelleux au chocolat - p. 55
- Moelleux citron et sésame - p. 56
- Gâteau moelleux amande et framboise - p. 57
- Moelleux au chocolat et amande - p. 58
- Gâteau aux poires et aux pépites de chocolat - p. 59
- Moelleux chocolat, banane et noix de pécan - p. 60
- Gâteau au yaourt - p. 61

#### Les biscuits secs

- Biscuit à l'avoine suédois - p. 67
- Biscuit avoine, chocolat et cacahuète - p. 68
- Crinkles au chocolat - p. 69
- Biscuit au chocolat et à la noisette - p. 70
- Biscuit au sésame - p. 71
- Biscuit fourré au chocolat type kangoo - p. 72
- Biscuit au muesli - p. 73
- Biscuit aux pruneaux - p. 74
- Biscuit aux pommes et aux noix - p. 75
- Whoopie pie à la pâte à tartiner - p. 76



## 4 EBOOKS OFFERTS

### *Ma vie en vert*

#### Les granolas et muesli

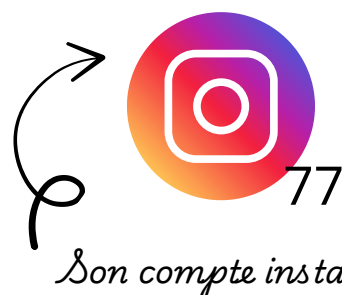
- Granola au chocolat - p. 81
- Granola aux noix de pécan, cannelle et sirop d'érable - p. 82
- Granola chocolat et cacahuète - p. 83
- Granola aux épices de Noël - p. 84
- Granola aux noix de pécan et bananes séchées - p. 85
- Granola noix de coco et amande - p. 86
- Granola aux noix de cajou - p. 87
- Bircher muesli - p. 88
- Muesli aux fruits secs et noisettes - p. 89
- Muesli aux graines de chia et baies de goji - p. 90

#### Les cakes et bananabread

- Cake aux pommes et aux noisettes - p. 96
- Cake coulant banane et chocolat - p. 97
- Cake chocolat et noisette - p. 98
- Banana bread noix de coco et chocolat - p. 99
- Quatre quarts au citron et au pavot - p. 100
- Cake banane et cacahuète - p. 101
- Cake marbré - p. 102
- Cake au marron et au chocolat - p. 103
- Banana bread glaçage rocher - p. 104
- Cake sportif - p. 105

#### Les pancakes, gaufre et cie

- Pancake végétal - p. 110
- Gâufre liégeoise - p. 111
- Gâufre brownie - p. 112
- Crêpe à la banane - p. 113
- Welsh cake - p. 114
- Pancake au chocolat - p. 115
- Pancake coco chocolat - p. 116
- Gâufre au fromage blanc - p. 117
- Pancake flocons d'avoine et compote - p. 118
- Crêpe - p. 119



## 4 EBOOKS OFFERTS

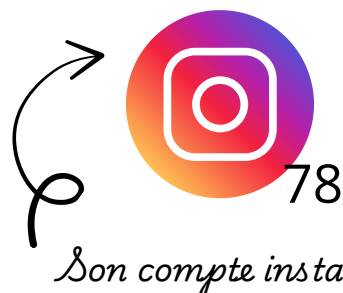
### *Ma vie en vert*

#### Les pains

- Pain cocotte - p. 124
- Baguette - p. 125
- Pain de mie - p. 126
- Pain à la poêle - p. 127
- Pain d'épices - p. 128
- Pain de mie aux graines - p. 129
- Pain cocotte au sarrasin - p. 130
- Pain cocotte au seigle et aux graines - p. 131
- Pain au lait au chocolat - p. 132
- Petits pains aux graines - p. 133
- Baguette viennoise - p. 134

#### Les brioches

- Brioche à la praline rose - p. 139
- Brioche tout chocolat coeur coulant - p. 140
- Brioche aux fruits secs et au miel - p. 141
- Briochette healthy aux pépites de chocolat - p. 142
- Babka au chocolat et à l'orange - p. 143
- Briochette banane et chocolat - p. 144
- Briochette fourrée à la pâte à tartiner - p. 145
- Brioche roulée à la cannelle - p. 146
- Brioche au citron et au pavot - p. 147
- Brioche au chocolat blanc et thé matcha - p. 148



## 4 EBOOKS OFFERTS

*Ma vie en vert*

**10 recettes de base, 10 déclinaisons : 100 recettes salées pour varier les plaisirs**

### 1. Les lasagnes et cannellonis

1. Lasagnes au potimarron, chèvre et noix - p. 8
2. Lasagnes végétariennes aux pois cassés et aux aubergines - p. 9
3. Lasagnes au chou blanc et au boeuf haché - p. 10
4. Lasagnes à la bolognaise - p. 11
5. Lasagne à la bolognaise végétarienne - p. 12
6. Lasagnes aux courgettes et au poulet - p. 13
7. Lasagnes aux épinards et au saumon - p. 14
8. Lasagnes épinards et gorgonzola - p. 15
9. Lasagne aux courgettes et aux crevettes - p. 16
10. Lasagnes vertes - p. 17
11. Cannellonis au butternut et au boeuf haché - p. 18
12. Cannellonis aux poivrons et à la ricotta - p. 19

### 2. Les crêpes, gaufres et cie

Les bases :

- Crêpe - p. 25
- Galette de sarrasin - p. 25
- Pancake - p. 26
- Gaufre - p. 26
- Galette de blé - p. 27

Les déclinaisons :

1. Crêpe aux épinards - p. 28
2. Crêpe aux courgettes, chèvre et noix - p. 29
3. Gaufre aux poireaux et lardons - p. 30
4. Gaufre aux pommes de terre et comté - p. 31
5. Gaufre de patates douces et à l'emmental - p. 32
6. Pancake aux poireaux - p. 33
7. Pancakes jambon-fromage - p. 34
8. Galette aux champignons et poireaux - p. 35
9. Wrap au chèvre pané - p. 36



## 4 EBOOKS OFFERTS

### *Ma vie en vert*

#### 3. Les woks

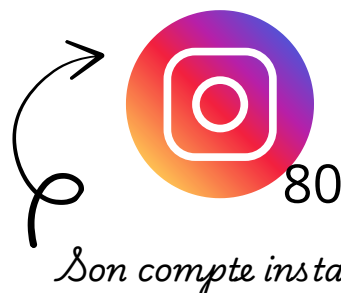
1. Wok de nouilles chinoises aux légumes croquants - p. 43
2. Wok de feuilles de chou-fleur et vermicelles de riz - p. 44
3. Wok de crevettes et noix de cajou - p. 45
4. Nouilles chinoises aux oeufs et au brocoli - p. 46
5. Wok de légume au poulet - p. 47
6. Nouilles sautées aux légumes croquants et porc sauce satay - p. 48
7. Wok de poisson aux légumes sauce aigre douce - p. 49
8. Nouilles aux crevettes, pousses de bambou et champignons noirs - p. 50
9. Wok aux blettes et tofu - p. 51
10. Wok de légumes au tofu fumé - p. 52

#### 4. Les galettes

1. Galette aux épinards et au cabillaud - p. 58
2. Galettes aux poireaux et au parmesan - p. 59
3. Galette à la betterave et aux flocons d'avoine - p. 60
4. Galette de pois cassés aux carottes - p. 61
5. Galette de pois chiches, butternut et noisettes - p. 62
6. Galette aux pommes de terres et aux petits pois - p. 63
7. Galette de quinoa rouge et légumes - p. 64
8. Galette aux courgettes et mozzarella - p. 65
9. Galette aux carottes râpées et emmental - p. 66
10. Galette de patates douces et lentille corail - p. 67

#### 5. Les quiches, clafoutis et cie

1. Quiche aux asperges, lardons et chèvre frais - p. 73
2. Clafoutis au poireau et saumon - p. 74
3. Quiche au thon et aux poivrons - p. 75
4. Clafouti brocoli et bacon - p. 76
5. Clafouti au concombre et fromage de chèvre - p. 77
6. Quiche végétane aux champignons et au tofu - p. 78
7. Quiche sans pâte poivron et féta - p. 79
8. Quiche au thon et aux poireaux - p. 80
9. Flan à la salade verte - p. 81



## 4 EBOOKS OFFERTS

*Ma vie en vert*

### 6. Les gratins

1. Tartiflette aux endives et pommes de terre - p. 87
2. Gratin d'aubergine et boeuf haché à la mozzarella - p. 88
3. Gratin de patates douces aux feuilles de blettes - p. 89
4. Gratin de pommes de terre, navets et butternut - p. 90
5. Gratin de pommes de terre, radis noir et jambon - p. 91
6. Gratin de macaroni, potimarron et gorgonzola - p. 92
7. Gratin de gnocchis aux champignons et gorgonzola - p. 93
8. Gratin de coquillettes aux courgettes et au chorizo - p. 94
9. Gratin de brocoli et quinoa au maroilles - p. 95
10. Croziflette aux poireaux - p. 96

### 7. Les risotto

1. Risotto de chou-fleurs aux champignons - p. 103
2. Blésotto aux tomates séchées, lard et burrata - p. 104
3. Risotto au fenouil et saucisses fumées - p. 105
4. Risotto au pesto de feuilles de céleri - p. 106
5. Risotto à la courgette et au gorgonzola - p. 107
6. Risotto au potimarron et au roquefort - p. 108
7. Risotto d'orge perlé aux poireaux et à la feta - p. 108
8. Risotto aux épinards et aux crevettes - p. 109
9. Quinotto aux carottes - p. 110
10. Risotto de coquillettes au jambon - p. 111

### 8. Les légumes farcis

1. Champignons farcis au blé et aux lardons - p. 118
2. Champignons farcis au roquefort et au jambon - p. 119
3. Tomate farcie aux lentilles corail et fromage de chèvre - p. 120
4. Poivron farci aux haricots blancs et pain rassis - p. 121
5. Butternut farcie au quinoa, carottes et fromage de chèvre - p. 122
6. Jack Be Little farcie aux lardons et chèvre - p. 123
7. Courgette farcie au quinoa et fromage de chèvre - p. 124
8. Aubergine farcie au boulgour et à la feta - p. 125
9. Chou farci au boeuf et aux carottes - p. 126
10. Butternut farcie à la mexicaine - p. 127



*Son compte insta*

## 4 EBOOKS OFFERTS

*Ma vie en vert*

### 9. Les tartes

1. Tarte aux légumes du soleil - p. 135
2. Tarte rustique courgette et burrata - p. 136
3. Tartin tatin à l'aubergine - p. 137
4. Tarte à l'oignon et à la mozzarella - p. 138
5. Tarte aux tomates cerises et au thon - p. 139
6. Tarte aux poireaux et aux sardines - p. 140
7. Tarte aux poivrons et fromage de chèvre - p. 141
8. Tarte aux endives caramélisées et à la moutarde - p. 142
9. Tarte brick au brocoli et au camembert - p. 143
10. Couronne feuilletée aux légumes d'été - p. 144

### 10. Les soupes et veloutés

1. Soupe de céleri aux noisettes - p. 150
2. Soupe de panais et carottes aux épices - p. 151
3. Soupe de poireaux, pommes de terre et carottes - p. 152
4. Velouté de potimarron et champignons - p. 153
5. Velouté de feuilles de chou fleur - p. 154
6. Gazpacho de pastèque - p. 155
7. Gazpacho courgette et brocoli - p. 156
8. Velouté au chou fleur - p. 157
9. Soupe de butternut à la cannelle - p. 158
10. Velouté de cresson et roquette - p. 159

