



Votre Menu Minceur Semaine 1

IL EST TEMPS DE PRENDRE
SOIN DE VOUS. PROFITEZ DE
CETTE OPPORTUNITÉ POUR
UN NOUVEAU DÉPART !



LUNDI

Votre Menu du jour



PETIT-DEJEUNER

Bowl Cake Banane Chocolat

COLLATION DU MATIN

Une Pomme



LUNCH

Salade de Pâtes au Thon



GOÛTER

Cookies Coco-Chocolat



REPAS DU SOIR

Wok au poulet

MARDI

Votre Menu du jour

PETIT-DEJEUNER

Bowl Cake Banane Chocolat



COLLATION DU MATIN

Une Pomme



LUNCH

Salade de Pâtes au Thon



GOÛTER

Cookies Coco-Chocolat



REPAS DU SOIR

Bavette minceur



MERCREDI

Votre Menu du jour



PETIT-DEJEUNER

Bowl Cake Banane Chocolat

COLLATION DU MATIN

Une Pomme



LUNCH

Salade de Pâtes au Thon



GOÛTER

Cookies Coco-Chocolat



REPAS DU SOIR

Saumon Thai

JEUDI

Votre Menu du jour



PETIT-DEJEUNER

Bowl Cake Banane Chocolat

COLLATION DU MATIN

Une Pomme



LUNCH

Salade de Pâtes au Thon



GOÛTER

Cookies Coco-Chocolat



REPAS DU SOIR

Orzo à la sicilienne

VENDREDI

Votre Menu du jour



PETIT-DEJEUNER

Toast Oeuf Avocat

COLLATION DU MATIN

Une Pomme



LUNCH

Wrap Jambon Boursin

GOÛTER

Tiramisu léger



REPAS DU SOIR

Chicon au gratin

WEEK-END

Votre Menu du jour



PETIT-DEJEUNER

Toast Oeuf Avocat

COLLATION DU MATIN

Une Pomme



LUNCH

Wrap Jambon Boursin



GOÛTER

Tiramisu léger



REPAS DU SOIR

Boulettes à la suédoises



Vos Recettes

PETITE RECETTE DU
BONHEUR:
UN BRIN DE FOLIE
UN NUAGE DE CALINS
UNE PLUIE DE BISOUS

Nutri
Happy

by Cathy

A top-down view of a dark green bowl filled with white yogurt. The yogurt is topped with fresh raspberries, blueberries, sliced almonds, and a dusting of granola. A red plaid bow is tied around the rim of the bowl. The background is a light grey surface with scattered granola and a few berries. A semi-transparent red rectangle is overlaid on the center of the bowl, containing the text.

Vos Petits Déjeuners

CE MATIN, JE ME LÈVE
DE BONHEUR...

*Nutri
Happy*

by Cathy

Bowl Cake Banane Chocolat



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 1 BANANE
- 30 GR DE FLOCON D'AVOINE
- 1 OEUF
- 50 GR DE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ
- 10 GR DE PÉPITES DE CHOCOLAT

PRÉPARATION:

- ECRASER LA BANANE ET MÉLANGER AVEC TOUT PUIS FAIRE CUIRE 2 MINUTES AU MICRO-ONDES



Toast Oeuf Avocat



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 30 GR DE PAIN COMPLET
- 1 OEUF
- 5 GRAMMES DE GRAINES DE CHIA
- 45 GR D'AVOCAT

PRÉPARATION:

- ECRASER L'AVOCAT ET LE TARTINER SUR LE PAIN
- CUIRE L'OEUF ET L'AJOUTER SUR L'AVOCAT
- SAUPOUDRER DE GRAINE DE CHIA



Vos Lunchs

LE SOLEIL DE MIDI NE FAIT
PAS D'OMBRE

Nutri
Happy

by Cathy

Salade de Pâtes au Thon



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 40 GR DE PÂTES SÈCHES
- 100 GR DE THON
- 1 TOMATE
- 50 GR DE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ
- 1 CÀC D'HUILE D'OLIVE
- 1 CÀS DE MAIZENA

PRÉPARATION:

- CUIRE LES PÂTES AL DENTE SELON LES INDICATIONS DU PAQUET (ENVIRON 8-10 MINUTES).
- DANS UNE POÊLE, CUIRE LES TOMATES LAVÉES ET COUPÉES EN DÉS PENDANT 15 MINUTES (SI SAUCE TOMATE DÉJÀ PRÊTE, IL SUFFIT DE CHAUFFER 5 MINUTES À FEU DOUX). ASSAISONNER AVEC DU SEL, DU POIVRE, D'ORIGAN, D'AIL ET AJOUTER L'HUILE D'OLIVE (FACULTATIF: AJOUTER LES CHAMPIGNONS).
- INCORPORER LE THON QUI A PRÉALABLEMENT ÉTÉ ÉGOUTTÉ.
- LORSQUE LA SAUCE A RÉDUIT, AJOUTER LE LAIT ET LE MAÏZENA. REMUER JUSQU'À OBTENIR UNE SAUCE CRÉMEUSE.
- AJOUTER ENFIN LES PÂTES ÉGOUTTÉES DANS LA POÊLE ET MÉLANGER.



Wrap Jambon Boursin



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- UN WRAP
- 1 TRANCHE DE JAMBON
- 30 GR DE BOURSIN
- 2 FEUILLES DES SALADES
- 1 TOMATE
- 1 FILET DE VINAIGRETTE

PRÉPARATION:

- TARTINER LE WRAP AVEC LE BOURSIN.
- AJOUTER LE JAMBON, LA SALADE, LA TOMATE COUPÉE EN RONDELLES
- VERSER UN FILET DE VINAIGRETTE
- ROULER LE WRAP AVANT DE DÉGUSTER





Vos Collations

JE MANGE UN SNACK PARCE
QUE C'EST BIEN L'HEURE DU
GOÛTER QUELQUE PART
DANS LE MONDE...

Nutri
Happy

by Cathy

Cookies Coco-Chocolat



INGRÉDIENTS POUR 10 COOKIES:

- 80 GR D'HUILE DE COCO
- 60 GR DE SUCRE DE CANNE
- 70 GR DE NOIX DE COCO
- 75 GR DE LAIT
- 100 GR DE PÉPITES DE CHOCOLAT
- 1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 200 GR DE FARINE

PRÉPARATION:

- PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180° C.
- FAITES TIÉDIR LE LAIT AVEC L'HUILE DE COCO POUR LA RENDRE FLUIDE.
- MÉLANGEZ LA FARINE, LA LEVURE, LE SUCRE, LA NOIX DE COCO ET LES PÉPITES DE CHOCOLAT.
- AJOUTEZ LE LAIT AVEC L'HUILE. MÉLANGEZ JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE PÂTE HOMOGÈNE.
- CONFECTIONNEZ LES COOKIES ET FAITES-LES CUIRE 15 MINUTES.



Tiramisu léger



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE:

- 80 GR DE MANGUE
- 100 GR DE FROMAGE BLANC
- 20 GR DE SPECULOOS

PRÉPARATION:

- PLACER LE FROMAGE BLANC DANS LE BOL
- EMIETTER LES SPECULOOS
- AJOUTER LES MORCEAUX DE MANGUE





Vos Repas du soir

QUAND ON SORT D'UN BON
REPAS QUE TOUT EST BIEN
ICI-BAS....

*Nutri
Happy*

by Cathy

Wok de Poulet



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 1CÀC D'HUILE DOLIVE
- 1GOUSSE D'AIL
- 100 GR DE CAROTTES
- 150 GR DE POULET
- 1/2 POIVRON JAUNE
- 1/2 POIVRON ROUGE
- 20 GR D'OIGNON
- 100 GR DE SOJA
- 1CÀS DE SAUCE SOJA
- 10 GR DE NUOC MAM
- 20 GR DE PIMENT CRU
- 100 GR DE RIZ CUIT



PRÉPARATION:

- COUPER LE POULET EN PETITS DÉS D'ENVIRON 1 CM D'ÉPAISSEUR.
- POUR LA MARINADE, MÉLANGEZ LA SAUCE SOJA ET LA SAUCE NUOC MAM AVEC LES GOUSSES D'AIL ÉPLUCHÉES ET HACHÉES, AINSI QUE LE PETIT PIMENT DÉCOUPÉ EN PETITES RONDELLES ET ÉGRAINEZ.
- LAISSEZ MARINER LA VIANDE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE, AU MINIMUM 30 MIN.
- COUPEZ CAROTTE ET POIVRONS EN PETITS BÂTONNETS.
- EMINCEZ LES OIGNONS EN FINES LAMELLES.
- FAITES CHAUFFER L'HUILE SUR LE WOK, ET AJOUTEZ LES OIGNONS POUR LES FAIRE REVENIR DOUCEMENT. LORSQU'ILS COMMENCENT À COLORER LÉGÈREMENT, AJOUTEZ CAROTTE ET POIVRONS. REMUEZ FRÉQUEMMENT ET FAITES REVENIR À FEU DOUX 15 MIN. PUIS RÉSERVEZ DANS UNE ASSIETTE À PART.
- EGOUTTEZ UN PEU LE POULET, EN RÉSERVANT LA MARINADE, ET FAITES-LE REVENIR AU WOK. IL DOIT BIEN COMMENCER À DORER. POIVRER GÉNÉREUSEMENT.
- LORSQUE LE POULET COMMENCE À DEVENIR DORÉ, AJOUTEZ LES LÉGUMES, BIEN REMUER, ET AJOUTEZ PETIT À PETIT LES RESTES DE MARINADE, LE FOND NE DOIT PAS ATTACHER. AJOUTEZ LA POIGNÉE DE SOJA.
- REMUEZ BIEN LE TOUT, ET GOÛTER RÉGULIÈREMENT LEGUMES ET POULET, CAR EN CE QUI CONCERNE LES LÉGUMES, ON PEUT LES AIMER PLUS OU MOINS CROQUANTS.

Bavette marinée

minceur



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 1 BAVETTE DE BOEUF DE 150 GR
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- 1 CÀC DE PERSIL PLAT
- 1 CÀC D'HUILE D'OLIVE
- 1 CÀC DE JUS DE CITRON
- 1/4 CÀC D'ORIGAN
- 1 PINCÉE DE SUCRE
- 1 PINCÉE DE PAPRIKA
- 1/4 DE CAC DE BAIES ROSES
- 150 GR DE POMME DE TERRE
- 200 GR DE CRUDITES
- 1 CÀC DE VINAIGRETTE



PRÉPARATION:

- PELER ET HACHER FINEMENT L'AIL.
- DANS UN SACHET CONGÉLATION À FERMETURE HERMÉTIQUE, MÉLANGER L'AIL, L'HUILE, LE PERSIL, L'ORIGAN, LES BAIES, LE JUS DE CITRON, LE SUCRE ET LE PAPRIKA. SALEZ, POIVREZ, PUIS DÉPOSEZ LA VIANDE DANS LES SACHETS.
- FERMER HERMÉTIQUEMENT ET MALAXER POUR RÉPARTIR LA MARINADE, PUIS LAISSEZ MARINER AU RÉFRIGÉRATEUR TOUTE LA NUIT.
- LE LENDEMAIN, FAITES GRILLER LA VIANDE AU BARBECUE, OU À LA POÊLE TRÈS CHAUDE DANS DEUX CUILLÈRES À SOUPE DE MARINADE. COMPTEZ 5 MINUTES POUR UNE BAVETTE SAIGNANTE.
- PENDANT CE TEMPS, CUIRE LES POMMES DE TERRE ET PRÉPARER LES CRUDITÉS
- LAISSEZ REPOSER 5 MINUTES AVANT DE SAVOURER, ET ACCOMPAGNEZ DE LÉGUMES RÔTIS AU FOUR OU BARBECUE !

Saumon Thai



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 10 GR DE CORIANDRE FRAICHE
- 100 GR DE SAUMON
- 5 GR DE GINGEMBRE
- 50 GR D'OIGNON
- 20 GR DE LAIT DE COCO
- 30 GR DE RIZ BASMATI CRU
- 150 GR DE POIS ET CAROTTES
- 300 GR DE BROCOLI



PRÉPARATION:

- DANS UNE CASSEROLE, CUISEZ LE RIZ.
- DANS UNE POÊLE, CHAUFFEZ L'HUILE À FEU MOYEN. FAITES CUIRE LE SAUMON DE 1 À 2 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ. RÉSERVEZ DANS UNE ASSIETTE.
- DANS LA MÊME POÊLE, FAITES CUIRE LE GINGEMBRE AVEC L'OIGNON AVEC LES POIS ET CAROTTES ET LE BROCOLI EN BOUQUET. .
- VERSEZ LE LAIT DE COCO ET PORTEZ À ÉBULLITION.
- REMETTEZ LES FILETS DE SAUMON DANS LA POÊLE. COUVREZ ET FAITES CUIRE DE 10 À 12 MINUTES À FEU DOUX-MOYEN.
- AJOUTEZ LA CORIANDRE ET SERVEZ AVEC LE RIZ.

Orzo à la sicilienne



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 1 GOUSE D'AIL
- 1/2 CUBE DE BOUILLON
- 250 GR DE BROCOLI
- 100 GR DE HACHÉ DE POULET
- 50 GR DE PÂTES GRECQUES SÈCHES
- 1 CÀC D'HUILE D'OLIVE
- 20 GR D'OIGNON
- 10 GR DE NOIX
- 1 CÀS DE PARMESAN
- 10 GR DE RAISINS SECS



PRÉPARATION:

- POUR L'ORZO ET LE BROCOLI, PRÉPAREZ LE BOUILLON DANS UNE CASSEROLE. ÉMINCEZ L'OIGNON ROUGE ET ÉCRASEZ L'AIL (OU HACHEZ-LE FINEMENT).
- COUPEZ LES BOUQUETS DE BROCOLI EN FLEURETTES ET LA TIGE EN MORCEAUX.
- DANS LA CASSEROLE, FAITES CUIRE L'ORZO 8 MINUTES À COUVERT. APRÈS 2 MINUTES, AJOUTEZ LE BROCOLI, PUIS LES RAISINS SECS AU BOUT DE 4 MINUTES. ENSUITE, ÉGOUTTEZ ET RÉSERVEZ SANS COUVERCLE.
- PENDANT CE TEMPS, CHAUFFEZ L'HUILE D'OLIVE DANS LE WOK OU LA SAUTEUSE POUR Y FAIRE REVENIR L'OIGNON ROUGE, L'AIL ET LES NOIX 2 MINUTES À FEU DOUX. AJOUTEZ LE POULET HACHÉ EN L'ÉMIETTANT ET FAITES-LE CUIRE 4 À 5 MINUTES À FEU MOYEN-VIF.
- AJOUTEZ LE BROCOLI, L'ORZO ET LA MAJEURE PARTIE DU PECORINO AU WOK OU À LA SAUTEUSE. RÉCHAUFFEZ 2 À 3 MINUTES À FEU VIF, PUIS SALEZ ET POIVREZ.
- SERVEZ LE PLAT SUR LES ASSIETTES ET PARSEMEZ AVEC LE RESTE DE PECORINO.

Chicon au gratin



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 2 CHICONS
- 150 ML DE LAIT FROID
- 1CÀS DE FÉCULE DE MAIS
- 1PINCÉE DE SEL
- 1 PINCÉE DE POIVRE
- 1 GROSSE PINCÉE DE MUSCADE
- 200 GR DE POMME DE TERRE CRUE
- 1 TRANCHE DE JAMBON
- 20 GR D'EMMENTHAL RAPÉ



PRÉPARATION:

- CUIRE LES CHICONS DANS UN PEU D'EAU, LES ROULÉS DANS LE JAMBON.
- PRÉLEVER 2 CAC DE LAIT FROID ET Y DÉLAYER LA FÉCULE DE MAÏS. PORTER LE RESTE DE LAIT À ÉBULLITION, Y VERSER LA FÉCULE DE MAÏS DILUÉE ET CUIRE À FEU DOUX SANS CESSER DE TOURNER AVEC UNE CUILLÈRE EN BOIS. SAUPOUDRER DE MUSCADE, SALER ET POIVRER.
- VERSEZ LA BÉCHAMEL PAR DESSUS ET SAUPOUDREZ DE FROMAGE.
- METTRE AU FOUR À 180° PENDANT 20 MINUTES. CUIRE LES POMMES DE TERRE À PART.
- BON APPÉTIT.

Boulettes à la suédoise



INGRÉDIENTS POUR 1 PERS:

- 200 GR DE BROCOLI
- 150 GR DE HACHÉ DE VOLAILLE
- 30 GR DE CREME
- 150 GR DE POMME DE TERRE GRENAILLES
- 10 GR DE SAUCE SOJA
- 50 GR DE CHUTNEY
- 1 ASSIETTE DE BOUILLON
- 1 CAS DE MOUTARDE
- 1 CÀC DE BEURRE
- 1 CÀC DE FARINE



PRÉPARATION:

- PRÉPAREZ LE BOUILLON. PORTEZ L'EAU À ÉBULLITION DANS LA CASSEROLE POUR LES GRENAILLES ET LES BROCOLIS. COUPEZ LA TIGE DU BROCOLI EN DÉS ET LES BOUQUETS EN FLEURETTES. LAVEZ LES GRENAILLES, COUPEZ-LES EN DEUX VOIRE EN QUATRE POUR LES PLUS GROSSES.
- FAITES CUIRE LES GRENAILLES 12 À 15 MINUTES À COUVERT. FAITES CUIRE LES BROCOLIS 4 À 6 MINUTES AVEC LES GRENAILLES. ENSUITE, ÉGOUTTEZ.
- FAITES CHAUFFER 1/2 CS DE BEURRE PAR PERSONNE DANS LA POÊLE À FEU MOYEN ET CUIRE LES BOULETTES DE VIANDE 4 À 6 MINUTES. RETIREZ-LES ENSUITE DE LA POÊLE ET ET RÉSERVEZ-LES SÉPARÉMENT. LES BOULETTES NE DOIVENT PAS ÊTRE COMPLÈTEMENT CUITES À CE STADE. AJOUTEZ LA SAUCE SOJA, LA CRÈME LIQUIDE, LE BOUILLON DE LÉGUMES ET LA MOUTARDE À LA POÊLE. MÉLANGEZ AU FOUET ET LAISSEZ RÉDUIRE LA SAUCE 5 À 6 MINUTES. AJOUTEZ LES BOULETTES DE VIANDE ET POURSUIVEZ LA CUISSON 5 À 6 MINUTES.
- SERVEZ LES GRENAILLES ET LES BROCOLIS SUR LES ASSIETTES. AJOUTEZ-Y LES BOULETTES DE VIANDE AVEC LA SAUCE À CÔTÉ. ACCOMPAGNEZ LE TOUT DU CHUTNEY DE CANNEBERGES.