



Carottes Rôties au Miel & Romarin



Ingédients 4 pers

- 8 carottes
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus d'orange
- Romarin frais
- Sel, poivre

Préparation:

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Éplucher (ou non) les carottes et les couper en deux dans la longueur.
3. Mélanger huile + miel + jus d'orange + romarin.
4. Enrober les carottes, déposer sur une plaque.
5. Cuire 25-30 min jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et caramélisées.

Pourquoi c'est healthy ?

Très peu de matière grasse + glucides naturels du miel → ultra digeste.



Purée de Patate Douce & Orange



Ingédients 4 pers

- 600 g patate douce
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Jus d' 1/2 orange
- Sel, poivre
- Option : cannelle, muscade

Préparation:

1. Cuire les patates douces à l'eau ou vapeur.
2. Écraser au presse-purée.
3. Ajouter huile, jus d'orange et épices.
4. Mélanger jusqu'à une texture lisse.

Pourquoi c'est healthy ?

Moins calorique qu'une purée classique + index glycémique plus stable.



Gratin Léger de Brocolis & Amandes



Ingédients 4 pers

- 600 g brocolis
- 200 ml lait végétal ou demi-écrémé
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 20 g parmesan
- 1 poignée d'amandes effilées
- Sel, poivre

Préparation:

1. Cuire les brocolis 5 minutes à la vapeur.
2. Mélanger lait + fécule (délayée à froid).
3. Chauffer jusqu'à épaississement.
4. Ajouter parmesan.
5. Verser sur les brocolis dans un plat.
6. Parsemer d'amandes et enfourner 15 minutes à 180°C.

Pourquoi c'est healthy ?

Pas de crème → beaucoup plus léger. Fibres + bonnes graisses → satiété longue.



Poêlée de Champignons Forestiers à l'Ail & Persil



Ingédients 4 pers

- 500 g mélange de champignons
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Persil frais
- Sel, poivre

Préparation:

1. Faire revenir les champignons à sec pour qu'ils rendent leur eau.
2. Ajouter l'huile + ail haché + sel et poivre.
3. Cuire 5 minutes.
4. Terminer par du persil.

Pourquoi c'est healthy ?

Faible en calories, riche en minéraux, parfait avec n'importe quel plat festif.



Légumes d'Hiver Rôtis au Four



Ingédients 4 pers

- 1 courge butternut
- 3 panais
- 2 oignons rouges
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym, romarin
- Sel, poivre

Préparation:

1. Couper tous les légumes en gros morceaux.
2. Mélanger avec huile, herbes, sel et poivre.
3. Cuire 35-40 min à 190°C en mélangeant à mi-cuisson.

Pourquoi c'est healthy ?

Cuisson au four = saveurs intenses + très peu d'huile.