

Nutri
Happy

by Cathy

Mes recettes de mai

Des recettes fraîches,
gourmandes et de saison

Des recettes
idéales dans le cadre
d'un rééquilibrage
alimentaire



INGRÉDIENTS
DE SAISON



RECETTES SAINES
ET GOURMANDES



SIMPLES, CRÉATIVES
ET ÉQUILIBRÉES



IDÉALES POUR UN
RÉÉQUILIBRAGE
ALIMENTAIRE



Votre Coach

ATTEIGNEZ VOTRE POIDS
IDEAL DE FACON
DURABLE ET NATURELLE

Les croyances d'une coach et les valeurs
d'une maman:

L'ASSOCIATION GAGNANTE



Heureuse maman de 2 garçons, j'ai 47 ans. Coach en nutrition, coach sportive et professeur de Yoga depuis plus de 20 ans. Ma passion pour un mode de vie sain m'a permis d'écrire plus de 25 livres et 20 formations sur l'alimentation saine et l'organisation.



Tout le monde peut y arriver !

Chaque personne est différente, il suffit de trouver LA METHODE qui VOUS convient pour retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.



Respecter votre rythme de vie en améliorant votre assiette, tel est mon objectif. En apportant l'équilibre au sein de votre alimentation, les kilos superflus s'envoleront.



Bougez bougez !

La pratique de l'activité physique est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Pour ne pas être au régime toute votre vie, dépensez vos excès en bougeant...



L'activité physique vous permettra d'améliorer votre silhouette et surtout de faire la paix avec votre corps. Passionnée par la psychologie de la motivation, je vous aide à dépasser vos freins et atteindre vos objectifs.



On fait ce qu'on peut: ma devise en tant que maman

Dans la société actuelle, difficile d'être partout à la fois, l'important est de vouloir donner le meilleur de soi-même mais avec bienveillance et amour pour nous-même.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux 



EMAIL :

cathy@nutrihappybycathy.com

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM



Petit-Déjeuner

Bol banane, skyr &avoine



Ingrédients

- 150 g de skyr nature
- 1 banane
- 25 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 poignée de framboises fraîches
- 1 c. à s. de granola
- 1 c. à c. de miel (optionnel)

Mode de préparation

1. Déposez le skyr dans un bol.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et les graines de chia.
3. Disposez les rondelles de banane et les framboises par-dessus.
4. Parsemez de granola et ajoutez un filet de miel si désiré.
5. Dégustez immédiatement.

Astuce de Cathy

Pour une version encore plus rassasiante, préparez la base la veille et ajoutez les fruits et le granola juste avant de servir pour garder tout le croquant.



Toast ricotta, fraises & pistaches

Ingrédients

Pour 1 à 2 personnes

- 2 tranches de pain complet
- 80 g de ricotta
- 6 à 8 fraises
- 1 c. à s. de pistaches concassées
- 1 c. à c. de miel
- quelques feuilles de menthe

Préparation

1. Faites griller les tranches de pain complet.
2. Tartinez-les de ricotta.
3. Ajoutez les fraises coupées en lamelles puis parsemez de pistaches.
4. Terminez avec un filet de miel et quelques feuilles de menthe.



Astuce de Cathy

Pour plus de protéines, ajoutez un peu de skyr ou de fromage blanc à côté.

Overnight oats banane & amandes

Pour 2 portions



Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 250 ml de lait ou boisson végétale
- 100 g de skyr
- 1 banane
- 1 c. à s. de graines de chia
- 2 c. à s. d'amandes effilées
- 1 c. à c. de miel
- 1 pincée de cannelle

Préparation

1. Mélangez les flocons d'avoine, le lait, le skyr et les graines de chia.
2. Ajoutez la moitié de la banane coupée en rondelles et un peu de cannelle.
3. Répartissez dans des pots et placez au frais toute une nuit.
4. Le matin, ajoutez le reste de la banane, les amandes effilées et un filet de miel.

L'astuce de Cathy

Préparez plusieurs pots en avance pour gagner un temps précieux les matins chargés.

Pancakes banane & skyr

Pour 2 personnes



Ingrédients

- 1 banane bien mûre
- 2 œufs
- 100 g de skyr
- 80 g de flocons d'avoine mixés
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- Quelques rondelles de banane pour le service

Préparation

1. Écrasez la banane puis mélangez-la avec les œufs, le skyr et le sirop d'érable.
2. Ajoutez les flocons d'avoine mixés, la levure et les graines de chia.
3. Laissez reposer 5 minutes, puis faites cuire de petits pancakes dans une poêle légèrement huilée.
4. Servez avec une cuillère de skyr et quelques rondelles de banane.

L'astuce de Cathy

Pour des pancakes encore plus rassasiants, ajoutez un peu de cannelle ou quelques éclats d'amandes.

Chia pudding banane & kiwi

— ♥ —
Pour 2 verrines



Ingrédients

— ♥ —

- 4 c. à s. de graines de chia
- 250 ml de lait d'amande
- 100 g de skyr
- 1 banane
- 2 kiwis
- 1 c. à c. de miel
- 1 pincée de vanille

Préparation

— ♥ —

1. Mélangez les graines de chia, le lait d'amande et la vanille.
2. Laissez gonfler 10 minutes, mélangez à nouveau, puis placez au frais au moins 4 heures.
3. Répartissez le chia pudding dans des verrines avec des rondelles de banane et de kiwi.
4. Ajoutez le skyr et un filet de miel juste avant de servir.

L'astuce de Cathy

— ♥ —

Préparez ce chia pudding la veille pour un petit-déjeuner express et ultra pratique.



Lunch



Bowl méditerranéen poulet & légumes

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 filets de poulet
- 120 g de quinoa cuit
- 1/2 concombre
- 10 tomates cerises
- 1 poivron rôti
- 40 g de feta
- 1 poignée d'olives noires
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- jus de citron
- origan
- sel, poivre

Préparation

1. Faites cuire le poulet puis coupez-le en tranches.
2. Disposez le quinoa dans deux bols.
3. Ajoutez le concombre, les tomates, le poivron, les olives, la feta et le poulet.
4. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre.



Astuce de Cathy

Préparez les légumes à l'avance pour composer ce bowl en quelques minutes.

Wrap complet au poulet

Complet, frais et facile à emporter !



Ingrédients

- 1 grande tortilla complète
- 120 g de poulet grillé
- 1/4 avocat en tranches
- 1 poignée de salade
- 1/2 carotte râpée
- Quelques rondelles de concombre
- 1 c. à s. de yaourt nature
- Un filet de citron



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Mélangez le yaourt avec le citron.
- 2 Garnissez la tortilla avec la salade, le poulet, l'avocat et les crudités.
- 3 Ajoutez la sauce.
- 4 Roulez bien serré puis coupez en deux.

Astuce de Cathy

Emballer le wrap dans du papier cuisson quelques minutes avant de le couper: il tiendra mieux et sera parfait à emporter.



Bowl printanier au poulet, asperges & citron

— ♥ —
Pour 2 personnes



Ingrédients

— ♥ —

- 2 filets de poulet
- 120 g de quinoa cuit
- 1 botte d'asperges vertes
- 1/2 concombre
- 6 radis
- 80 g de petits pois
- 1 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes fraîches

Préparation

— ♥ —

1. Faites cuire le poulet puis coupez-le en tranches.
2. Faites revenir ou cuire à la vapeur les asperges quelques minutes pour qu'elles restent croquantes.
3. Dressez dans des bols le quinoa, le concombre, les radis, les petits pois et les asperges.
4. Ajoutez le poulet, un filet de citron, l'huile d'olive et quelques herbes fraîches avant de servir.

L'astuce de Cathy

— ♥ —

Ajoutez un peu de zeste de citron pour encore plus de fraîcheur et de parfum.

Buddha bowl saumon & légumes

— ♥ —
Pour 2 personnes



Ingrédients

— ♥ —

- 2 pavés de saumon
- 120 g de riz complet ou quinoa cuit
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 100 g d'edamame
- 1 poignée de chou rouge émincé
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja légère
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation

— ♥ —

1. Faites cuire le saumon au four ou à la poêle puis émiettez-le grossièrement.
2. Préparez la base avec le riz ou le quinoa.
3. Ajoutez les légumes: carotte en rubans, concombre en rondelles, edamame et chou rouge.
4. Déposez le saumon, parsemez de sésame et assaisonnez avec la sauce soja et l'huile de sésame.

L'astuce de Cathy

— ♥ —

Ajoutez quelques pousses ou herbes fraîches pour un bowl encore plus coloré et frais.

Wrap poulet crudités

Rapide, pratique et plein de fraîcheur ♥



Ingrédients

- 1 tortilla complète
- 100 g de poulet cuit émincé
- 1 poignée de salade
- 1/2 carotte râpée
- 1/4 concombre en bâtonnets
- 1/2 tomate en dés
- 1 c. à s. de sauce yaourt-citron



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Étalez la sauce sur la tortilla.
- 2 Disposez la salade, le poulet et les crudités.
- 3 Repliez les côtés puis roulez bien serré.
- 4 Coupez en deux et servez frais.

Astuce de Cathy ♥

Préparez les ingrédients à l'avance et assemblez au dernier moment pour garder le wrap bien frais et croustillant.



Tartine fraîche

avocat, feta & radis

Fraîche, croquante et idéale
pour un déjeuner léger



Ingrédients

- 1 grande tranche de pain complet
- 1/2 avocat
- 40 g de feta
- 4 à 5 radis
- Quelques feuilles de roquette
- Jus de citron
- Poivre
- Quelques graines



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Toastez le pain.
- 2 Écrasez l'avocat avec un filet de citron.
- 3 Tartinez le pain puis ajoutez la feta émiettée et les radis.
- 4 Terminez avec la roquette, le poivre et les graines.

Astuce de Cathy

Ajoutez les radis au dernier moment pour garder tout leur croquant et leur fraîcheur.



Salade quinoa, poulet & avocat

— ♥ —
Pour 2 personnes



Ingrédients

- 120 g de quinoa cru
- 2 filets de poulet
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- 6 radis
- 1 poignée de petits pois
- 1 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes fraîches

Préparation

1. Faites cuire le quinoa puis laissez-le refroidir.
2. Faites cuire les filets de poulet, assaisonnez-les et coupez-les en tranches.
3. Disposez dans un grand saladier ou deux assiettes le quinoa, l'avocat, le concombre, les radis et les petits pois.
4. Ajoutez le poulet et assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.



L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques graines de courge pour une touche croquante et encore plus de satiété.

Soupe de lentilles *corail & légumes*

Réconfortante, nourrissante
et riche en fibres



Ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 petite courgette
- 400 ml de coulis de tomate
- 700 ml de bouillon
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

- 1 Faites revenir l'oignon dans l'huile.
- 2 Ajoutez les légumes coupés, les lentilles et le cumin.
- 3 Versez le coulis et le bouillon puis laissez mijoter 20 minutes.
- 4 Mixez selon la texture souhaitée.

Astuce de Cathy

Ajoutez une cuillère de skyr ou un filet de lait de coco au moment de servir pour une soupe encore plus douce.





Collations



Energy balls dattes, cacao & coco

Ingrédients

- 200 g de dattes dénoyautées
- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g d'amandes
- 2 c. à s. de cacao non sucré
- 2 c. à s. de noix de coco râpée
- 1 c. à s. d'eau si nécessaire

Préparation

1. Mixez les dattes, les flocons d'avoine, les amandes et le cacao.
2. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop sèche.
3. Formez des petites boules avec les mains.
4. Roulez-les dans la noix de coco râpée puis placez-les au frais 30 minutes.



Astuce de Cathy

Conservez-les au frigo dans une boîte hermétique pour des collations prêtes à emporter.

Skyr vanillé aux myrtilles



Ingrédients

- 150 g de skyr nature
- 1/2 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 poignée de myrtilles
- 1 c. à s. d'amandes effilées
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 filet de miel (optionnel)



Temps de préparation
5 minutes

Préparation

- 1 Mélangez le skyr avec la vanille.
- 2 Versez dans un bol ou un joli verre.
- 3 Ajoutez les myrtilles, les amandes et les graines de chia.
- 4 Terminez avec un léger filet de miel si souhaité.

Astuce de Cathy

Pour une version encore plus gourmande, placez quelques minutes au frais avant de servir.



Compote pomme-poire *cannelle*

Douce, légère et parfaite
pour finir en beauté !



Ingédients

- 3 pommes
- 2 poires
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 sachet de sucre vanillé ou un peu de vanille
- 1 filet de jus de citron
- 2 à 3 c. à s. d'eau



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Épluchez et coupez les fruits en morceaux.
- 2 Placez-les dans une casserole avec l'eau, le citron et la cannelle.
- 3 Laissez compoter à feu doux 15 à 20 minutes.
- 4 Écrasez grossièrement ou mixez selon la texture souhaitée.

Astuce de Cathy

Laissez quelques morceaux pour une texture plus rustique, délicieuse avec un peu de yaourt nature.



Mini muffins pomme, skyr & cannelle

♥
Pour 8 mini muffins



Ingrédients

- 2 pommes
- 150 g de skyr nature
- 2 œufs
- 120 g de farine semi-complète
- 40 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de cannelle
- 2 c. à s. de sirop d'érable

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C et préparez un moule à muffins.
2. Mélangez les œufs, le skyr et le sirop d'érable.
3. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes, la levure et la cannelle, puis incorporez une pomme coupée en petits dés.
4. Répartissez la pâte dans les moules, ajoutez quelques fines lamelles de pomme sur le dessus et enfournez 18 à 20 minutes.

L'astuce de Cathy

Ajoutez un peu de compote de pommes sans sucre à la pâte pour obtenir des muffins encore plus moelleux.

Verrine fraises, skyr & chia

Pour 2 verrines



Ingrédients

- 200 g de fraises
- 150 g de skyr
- 2 c. à s. de graines de chia
- 120 ml de lait d'amande
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. d'amandes effilées
- Quelques feuilles de menthe

Préparation

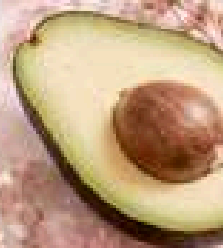
1. Mélangez les graines de chia avec le lait d'amande et laissez épaissir 20 à 30 minutes.
2. Coupez les fraises en morceaux.
3. Montez les verrines en alternant fraises, skyr et chia pudding.
4. Terminez avec quelques lamelles de fraises, les amandes effilées et la menthe.

L'astuce de Cathy

Préparez ces verrines juste avant le service pour garder des fraises bien fraîches et gourmandes.



Repas complet





Boulettes de dinde & légumes

Ingredients

- 500 g de dinde hachée
- 1 œuf
- 40 g de chapelure
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 200 g de coulis de tomate
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mélangez la dinde, l'œuf, la chapelure, l'oignon émincé, du sel, du poivre et les herbes. Formez des boulettes.
2. Faites revenir les boulettes dans l'huile d'olive jusqu'à légère coloration.
3. Ajoutez les courgettes et les carottes coupées en morceaux puis le coulis de tomate.
4. Laissez mijoter 15 à 20 minutes et servez bien chaud.

Astuce de Cathy

Ajoutez quelques pâtes complètes ou du riz pour un repas encore plus rassasiant.

Plat familial printanier au poulet, légumes croquants & pommes de terre

— ♥ —
Pour 4 personnes



Ingrédients

— ♥ —

- 4 filets de poulet
- 500 g de petites pommes de terre
- 3 carottes
- 200 g de petits pois
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation

— ♥ —

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Disposez les pommes de terre coupées en deux, les carottes en tronçons, l'oignon et les asperges dans un grand plat.
3. Ajoutez le poulet, arrosez d'huile d'olive, assaisonnez et saupoudrez d'herbes.
4. Enfournez 35 à 40 minutes.
Ajoutez les petits pois en fin de cuisson.

L'astuce de Cathy

— ♥ —

Pour une version encore plus parfumée, ajoutez un peu de citron et quelques brins de thym frais avant d'enfourner.



Saumon au four, grenailles & légumes verts

Ingredients

Pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- 500 g de pommes de terre grenaille
- 300 g de haricots verts
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Aneth ou persil
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Déposez les grenailles dans un plat avec un peu d'huile, puis enfournez 20 minutes.
3. Ajoutez les pavés de saumon, les haricots verts et des rondelles de citron. Assaisonnez.
4. Poursuivez la cuisson 15 minutes puis servez avec des herbes fraîches.

Astuce de Cathy

Vous pouvez remplacer les haricots verts par des asperges ou des brocolis selon la saison.

Poulet rôti

aux légumes printaniers



Ingrédients

- 4 cuisses ou filets de poulet
- 500 g de pommes de terre grenaille
- 1 botte d'asperges vertes
- 4 carottes
- 150 g de petits pois
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Disposez le poulet dans un grand plat avec les pommes de terre coupées en deux, les carottes en morceaux et l'ail émincé.
3. Arrosez d'huile d'olive, ajoutez le jus de citron, les herbes, le sel et le poivre.
4. Enfournez 35 à 40 minutes en mélangeant à mi-cuisson.
5. Ajoutez les asperges et les petits pois en fin de cuisson, puis poursuivez 10 minutes.
6. Servez bien chaud avec un peu de zeste de citron pour plus de fraîcheur.

L'astuce de Cathy

Ajoutez les légumes les plus fragiles en fin de cuisson pour qu'ils restent croquants, colorés et riches en saveurs.

Wok de légumes au tofu & sésame

Coloré, rassasiant et plein de fibres !



Ingrédients

- 150 g de tofu ferme
- 1/2 brocoli
- 1 carotte
- 1/2 poivron
- 1 petite courgette
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 gousse d'ail

Préparation

- 1 Coupez le tofu et les légumes.
- 2 Faites dorer le tofu dans une poêle ou un wok.
- 3 Ajoutez les légumes et faites-les sauter quelques minutes.
- 4 Terminez avec la sauce soja, l'huile de sésame et les graines.

Astuce de Cathy

Gardez les légumes légèrement croquants pour préserver leur texture et leurs vitamines.



Gratin léger de courgettes & dinde

Pommes de terre fondantes & herbes fraîches
Réconfortant, équilibré et apprécié de toute la famille !



Ingrédients

- 2 courgettes
- 300 g de dinde hachée
- 400 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 20 cl de crème légère
- 30 g de fromage râpé
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Faites précuire les pommes de terre en rondelles.
- 2 Faites revenir l'oignon avec la dinde.
- 3 Disposez les pommes de terre, les courgettes et la dinde dans un plat.
- 4 Versez la crème, parsemez de fromage et enfournez 30 à 35 minutes à 180°C.

Astuce de Cathy

Coupez les courgettes finement pour un gratin plus fondant et homogène.





Le ré-équilibrage alimentaire

- Perdre du poids?
- Etre pleine d'énergie?
- Manger plus sainement ?



12 SEMAINES DE COACHING



1 RENDEZ-VOUS PAR SEMAINE



LUMINO-RELAXOTHÉRAPIE À CHAQUE RENDEZ-VOUS



VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



MADÉROTHERAPIE CIBLÉE

Atteignez votre poids idéal de façon naturelle et durable



Cathy Despontin - Coach en nutrition

☎ 0479/93 74 61

✉ cathy@nutrihappybycathy.com

www.nutrihappybycathy.com