



Nutri
Happy

by Cathy

Mes recettes de juin

Des recettes fraîches,
gourmandes et de saison

Des recettes
idéales dans le cadre
d'un rééquilibrage
alimentaire



Ingrédients
de saison



Recettes saines
et gourmandes



Simple, créatives
et équilibrées



Idéales pour un
rééquilibrage
alimentaire



Nutri Happy by Cathy





Votre Coach

ATTEIGNEZ VOTRE POIDS
IDÉAL DE FAÇON
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 MÉTHODE 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



Overnight oats

fraises, coco & graines de chia

Frais, nourrissant et parfait
pour bien commencer la journée !

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait de coco léger
- 100 g de yaourt nature ou skyr
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 100 g de fraises fraîches
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à café de sirop d'érable ou miel
- Quelques copeaux de coco pour le topping



Temps de préparation

10 minutes + 1 nuit de repos

Préparation

- 1 Dans un bol ou un bocal, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait de coco, le yaourt et le sirop d'érable.
- 2 Ajoutez la moitié des fraises coupées en petits morceaux, puis mélangez délicatement.
- 3 Placez au réfrigérateur toute la nuit afin que les flocons et les graines de chia gonflent.
- 4 Au moment de servir, ajoutez le reste des fraises, la noix de coco râpée et quelques copeaux de coco sur le dessus.
- 5 Dégustez bien frais au petit-déjeuner.

L'astuce de Cathy

Pour une version encore plus gourmande sans trop alourdir la recette, ajoutez quelques zestes de citron vert ou quelques amandes concassées juste avant de servir.

Smoothie bowl fruits rouges, avoine et graines

Coloré, nourrissant et idéal pour bien commencer la journée !



Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de fruits rouges surgelés
- 1 petite banane
- 100 g de yaourt nature ou skyr
- 20 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chia ou de graines mélangées
- 1 c. à soupe de granola ou d'avoine supplémentaire
- Quelques fruits rouges frais pour le topping



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Mixez les fruits rouges, la banane et le yaourt jusqu'à obtenir une texture lisse et épaisse.
- 2 Versez la préparation dans un bol.
- 3 Ajoutez les flocons d'avoine et disposez les toppings sur le dessus.
- 4 Parsemez de graines et de quelques fruits rouges frais.
- 5 Dégustez immédiatement bien frais.

L'astuce de Cathy

Pour un smoothie bowl bien crémeux, utilisez des fruits rouges congelés et une banane bien mûre. Si besoin, ajoutez juste une petite touche de lait végétal.



Pancakes légers aux abricots et yaourt grec

Moelleux, fruités et parfaits
pour un matin d'été ♡



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 œuf
- 60 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 80 g de yaourt grec
- 2 abricots
- 1 c. à café de miel
- Un peu de vanille (optionnel)



Temps de préparation
15 minutes

Préparation

- 1 Mélangez l'œuf, la farine, la levure et 40 g de yaourt grec jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 2 Faites cuire de petits pancakes dans une poêle légèrement huilée.
- 3 Coupez les abricots en quartiers.
- 4 Servez les pancakes avec le reste de yaourt grec, les abricots et un filet de miel.
- 5 Dégustez immédiatement.



L'astuce de Cathy ♡

Ajoutez un peu de cannelle ou de vanille dans la pâte pour encore plus de gourmandise sans alourdir la recette.



Bowl skyr, cerises, avoine et amandes

Frais, rassasiant et parfait
pour bien démarrer la journée



Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de skyr
- 100 g de cerises
- 25 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à café de miel (optionnel)



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Versez le skyr dans un bol.
- 2 Ajoutez les flocons d'avoine sur une partie du bol.
- 3 Lavez, dénoyotez et coupez les cerises en deux puis disposez-les joliment sur le dessus.
- 4 Parsemez d'amandes effilées et ajoutez un filet de miel si souhaité.
- 5 Dégustez bien frais.



L'astuce de Cathy

Placez les amandes quelques minutes à la poêle pour les torréfier légèrement et intensifier leur goût.



Fromage blanc, pêches, flocons d'avoine et noix

Un petit-déjeuner simple, nourrissant et plein de douceur !



Ingédients

Pour 1 personne

- 150 g de fromage blanc
- 1 pêche
- 25 g de flocons d'avoine
- 15 g de noix concassées
- 1 c. à café de miel (optionnel)
- 1 pincée de cannelle



Temps de préparation
5 minutes

Préparation

- 1 Versez le fromage blanc dans un bol.
- 2 Lavez la pêche puis coupez-la en fines lamelles.
- 3 Ajoutez les flocons d'avoine sur le fromage blanc.
- 4 Disposez les morceaux de pêche et les noix concassées par-dessus.
- 5 Terminez avec un filet de miel et une pincée de cannelle si souhaité.



L'astuce de Cathy ♥

Pour une texture encore plus agréable, laissez reposer les flocons d'avoine 5 minutes dans le fromage blanc avant de servir.



Omelette sucrée banane-framboises

Originale, légère et parfaite pour
un petit déjeuner protéiné !



Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 œufs
- 1/2 banane
- 50 g de framboises
- 1 c. à café de miel
ou sirop d'érable
- 1 c. à café d'huile de coco
ou beurre
- 1 pincée de cannelle (optionnel)



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Battez les œufs dans un bol.
- 2 Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco ou de beurre.
- 3 Versez les œufs battus et laissez cuire doucement comme une omelette.
- 4 Garnissez avec les rondelles de banane, les framboises et un filet de miel.
- 5 Repliez délicatement et servez aussitôt.

L'astuce de Cathy

Ajoutez un peu de cannelle ou quelques amandes concassées pour encore plus de gourmandise.





Porridge froid abricot & vanille

Doux, frais et pratique
pour les matins d'été !



Ingédients

Pour 1 personne

- 40 g de flocons d'avoine
- 120 ml de lait ou boisson végétale
- 1 yaourt nature
- 2 abricots
- 1 c. à café de graines de lin
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à café de miel (optionnel)



Temps de préparation
10 minutes + repos

Préparation

- 1 Mélangez les flocons d'avoine avec le lait, le yaourt, la vanille et les graines de lin.
- 2 Laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 heures ou toute une nuit.
- 3 Coupez les abricots en morceaux.
- 4 Au moment de servir, ajoutez les abricots et éventuellement un filet de miel.
- 5 Dégustez bien frais.



L'astuce de Cathy

Préparez-le la veille pour gagner du temps le matin tout en profitant d'un petit déjeuner complet.





Lunch! 

Salade de pâtes complètes, tomates cerises, mozzarella et basilic

 Fraîche, colorée et parfaite pour les beaux jours !



Ingrédients

Pour 1 personne

- 80 g de pâtes complètes
- 120 g de tomates cerises
- 60 g de mozzarella
- 6 à 8 feuilles de basilic frais
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Sel et poivre



Temps de préparation
15 minutes

Préparation

-  1 Faites cuire les pâtes complètes selon les indications du paquet puis laissez-les refroidir.
- 2 Coupez les tomates cerises en deux et la mozzarella en morceaux.
- 3 Mélangez les pâtes avec les tomates, la mozzarella et le basilic ciselé.
- 4 Assaisonnez avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
- 5 Servez bien frais.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques pignons grillés ou des graines pour apporter encore plus de croquant à votre salade.



Wrap complet au thon, crudités et sauce yaourt-citron

Pratique, frais et rassasiant pour le midi



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 wrap complet
- 90 g de thon au naturel égoutté
- 1/4 de concombre
- 1 petite carotte râpée
- Quelques feuilles de salade
- 2 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel et poivre



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Mélangez le yaourt nature avec le jus de citron, le sel et le poivre.
- 2 Étalez cette sauce sur le wrap complet.
- 3 Ajoutez le thon, la salade, le concombre coupé et la carotte râpée.
- 4 Roulez le wrap bien serré puis coupez-le en deux.
- 5 Servez aussitôt ou gardez-le au frais jusqu'au repas.



L'astuce de Cathy

Pour un wrap encore plus frais, placez-le 15 minutes au réfrigérateur avant de le couper.



Salade quinoa, concombre, feta, pois chiches et menthe

Une assiette fraîche, complète et ultra estivale



Ingédients

Pour 1 personne

- 70 g de quinoa cru
- 1/2 concombre
- 80 g de pois chiches cuits
- 40 g de feta
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel et poivre



Temps de préparation
20 minutes

Préparation

- 1 Faites cuire le quinoa puis laissez-le refroidir.
- 2 Coupez le concombre en dés.
- 3 Mélangez le quinoa avec les pois chiches, le concombre et la feta émiettée.
- 4 Ajoutez la menthe ciselée puis assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
- 5 Servez bien frais.

L'astuce de Cathy

Préparez cette salade à l'avance et gardez la menthe pour le dernier moment afin de préserver toute sa fraîcheur.





Salade de riz complet, crevettes, mangue, concombre et citron vert

Une salade fraîche, exotique et parfaite pour les journées ensoleillées !



Ingrédients

Pour 2 personnes

- 120 g de riz complet
- 180 g de crevettes cuites et décortiquées
- 1/2 mangue
- 1/2 concombre
- Le jus de 1 citron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de coriandre ou de menthe
- Sel et poivre



Temps de préparation
15 minutes

Préparation

- 1 Faites cuire le riz complet puis laissez-le refroidir.
- 2 Coupez la mangue en dés et le concombre en fines demi-rondelles.
- 3 Dans un saladier, mélangez le riz, les crevettes, la mangue et le concombre.
- 4 Assaisonnez avec le jus de citron vert, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 5 Ajoutez les herbes fraîches juste avant de servir et dégustez bien frais.



L'astuce de Cathy

Préparez le riz à l'avance et gardez-le au frais : la salade sera prête en quelques minutes et encore plus agréable à déguster.



Buddha bowl poulet & boulgour

Complet, coloré et rassasiant
pour le lunch !



Ingrédients

Pour 1 personne

- 120 g de poulet cuit
- 80 g de boulgour cuit
- 1/2 courgette
- 1 petite carotte
- Quelques tomates cerises
- 1 poignée de salade verte
- 1 c. à soupe de sauce yaourt-citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre



Temps de préparation
20 minutes

Préparation

- 1 Faites cuire ou réchauffez le boulgour.
- 2 Coupez la courgette en rondelles et faites-la revenir quelques minutes à la poêle.
- 3 Disposez dans un bol le boulgour, le poulet tranché, la courgette, la carotte râpée, les tomates cerises et la salade.
- 4 Ajoutez la sauce yaourt-citron au moment de servir.
- 5 Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.



L'astuce de Cathy

Préparez les éléments la veille pour
un lunch rapide et équilibré le lendemain.





Salade de lentilles, concombre & œuf dur

Fraîche, nourrissante et pleine de bonnes choses ! ♥



Ingrédients



Pour 1 personne

- 120 g de lentilles cuites
- 1 tomate
- 1/4 de concombre
- 1 œuf dur
- 1 c. à soupe de persil frais
- 1 c. à soupe d'oignon rouge émincé (optionnel)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre
- Sel, poivre



Temps de préparation
15 minutes

Préparation



- 1 Coupez la tomate et le concombre en dés.
- 2 Écalez l'œuf dur et coupez-le en quartiers.
- 3 Mélangez les lentilles avec les légumes et le persil.
- 4 Ajoutez l'œuf dur sur le dessus puis assaisonnez avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 5 Servez bien frais.



L'astuce de Cathy ♥

Ajoutez quelques graines ou un peu de feta pour varier les saveurs selon vos envies.



Buddha bowl poulet & boulgour

Complet, coloré et rassasiant
pour le lunch !



Ingrédients

Pour 1 personne

- 120 g de poulet cuit
- 80 g de boulgour cuit
- 1/2 courgette
- 1 petite carotte
- Quelques tomates cerises
- 1 poignée de salade verte
- 1 c. à soupe de sauce yaourt-citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre



Temps de préparation
20 minutes

Préparation

- 1 Faites cuire ou réchauffez le boulgour.
- 2 Coupez la courgette en rondelles et faites-la revenir quelques minutes à la poêle.
- 3 Disposez dans un bol le boulgour, le poulet tranché, la courgette, la carotte râpée, les tomates cerises et la salade.
- 4 Ajoutez la sauce yaourt-citron au moment de servir.
- 5 Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.



L'astuce de Cathy

Préparez les éléments la veille pour
un lunch rapide et équilibré le lendemain.





Tarte légère courgettes, tomates & chèvre

Une recette familiale estivale, légère et savoureuse !



Ingrédients



Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée légère
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 120 g de chèvre frais
- 3 œufs
- 150 ml de lait
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Sel, poivre



Temps de préparation
20 minutes



Temps de cuisson
35 minutes

Préparation



- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Étalez la pâte dans un moule et piquez le fond avec une fourchette.
- 3 Répartissez les courgettes et les tomates coupées en rondelles puis ajoutez le chèvre frais émietté.
- 4 Battez les œufs avec le lait, les herbes, le sel et le poivre puis versez sur la tarte.
- 5 Faites cuire environ 35 minutes jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.



L'astuce de Cathy



Servez cette tarte avec une salade verte pour un repas simple, complet et équilibré.



A flat-lay photograph of various healthy snacks and drinks arranged on a white background, surrounded by fresh flowers. In the top left, a bowl of mixed nuts (cashews, almonds, hazelnuts) sits next to a bowl of sliced apples. Below the nuts is a glass jar of yogurt topped with granola, raspberries, and blueberries. To the right of the yogurt are two strawberries and a few blueberries. In the bottom right, a pink smoothie in a glass jar with a red and white striped straw is topped with chia seeds. Next to it is a stack of rice cakes topped with white cream cheese, sliced avocado, and fresh herbs. In the bottom center, a small bowl contains several round, coconut-covered energy balls. The entire scene is decorated with white daisies, yellow flowers, and large pink roses. The word "Collations" is written in a large, red, cursive font across the center of the image, with small green and yellow decorative elements on either side.

Collations



Ingrédients



Pour 2 personnes

- 4 abricots bien mûrs
- 150 g de yaourt grec ou de fromage blanc
- 1 c. à café de miel
- 15 g de pistaches non salées
- 1 pincée de cannelle
- Quelques feuilles de menthe (optionnel)



Temps de préparation
10 minutes

Préparation



- 1 Préchauffez le four à 190 °C.
- 2 Coupez les abricots en deux et retirez les noyaux.
- 3 Déposez-les dans un plat, saupoudrez de cannelle et enfournez 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 4 Répartissez le yaourt dans des bols puis ajoutez les abricots rôtis encore tièdes.
- 5 Terminez avec un filet de miel, les pistaches concassées et un peu de menthe si souhaité.



L'astuce de Cathy



"Vous pouvez aussi faire cette recette à l'air fryer ou sous le grill du four pendant quelques minutes pour obtenir des abricots encore plus fondants."



Energy balls cacao, dattes et noisettes

Des bouchées gourmandes et pratiques pour une pause saine !



Ingrédients

Pour 10 à 12 energy balls

- 150 g de dattes dénoyautées
- 80 g de flocons d'avoine
- 25 g de cacao non sucré
- 60 g de noisettes
- 1 c. à soupe de graines de chia (optionnel)
- 1 c. à soupe d'eau si besoin
- Un peu de noix de coco râpée pour l'enrobage (optionnel)



Temps de préparation
15 minutes

Préparation

- 1 Mixez les noisettes jusqu'à obtenir une texture grossière.
- 2 Ajoutez les dattes, les flocons d'avoine, le cacao et les graines de chia, puis mixez jusqu'à former une pâte.
- 3 Si la pâte est trop sèche, ajoutez un tout petit peu d'eau.
- 4 Formez des petites boules avec les mains.
- 5 Roulez-les dans un peu de noix de coco si souhaité et placez-les au frais avant dégustation.



L'astuce de Cathy

Conservez-les dans une boîte hermétique au réfrigérateur : elles seront parfaites pour les collations de la semaine.





Smoothie fraise-pêche

Frais, fruité et idéal
pour une pause légère !



Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de fraises
- 1 pêche mûre
- 100 g de yaourt grec
- 100 ml de lait ou boisson végétale
- 1 c. à café de miel (optionnel)
- Quelques glaçons



Temps de préparation
5 minutes

Préparation

- 1 Lavez et coupez les fraises et la pêche en morceaux.
- 2 Placez les fruits dans un blender avec le yaourt grec, le lait et éventuellement le miel.
- 3 Ajoutez quelques glaçons et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- 4 Versez dans un grand verre et dégustez bien frais.



L'astuce de Cathy

Pour un smoothie encore plus rafraîchissant, utilisez des fruits bien froids ou ajoutez quelques feuilles de menthe avant de mixer.



Verrine fromage blanc, framboises et granola maison

Une pause fraîche, gourmande et légère



Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de fromage blanc
- 80 g de framboises
- 25 g de granola maison
- 1 c. à café de miel
- Quelques feuilles de menthe (optionnel)



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Déposez une première couche de fromage blanc au fond de la verrine.
- 2 Ajoutez quelques framboises puis une couche de granola.
- 3 Répétez l'opération avec le reste du fromage blanc et des framboises.
- 4 Terminez par le granola et un filet de miel.
- 5 Servez bien frais, avec quelques feuilles de menthe si vous le souhaitez.



L'astuce de Cathy

Ajoutez le granola au dernier moment pour qu'il reste bien croquant.



Yaourt glacé maison aux fraises

Une douceur glacée, légère et parfaite pour le week-end !



Ingrédients

Pour 2 personnes

- 250 g de fraises
- 200 g de yaourt grec
- 1 à 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de jus de citron



Temps de préparation
10 minutes + congélation

Préparation

- 1 Mixez les fraises avec le yaourt grec, le miel et le jus de citron.
- 2 Versez la préparation dans un récipient.
- 3 Placez au congélateur pendant environ 2 à 3 heures en remuant une fois si possible.
- 4 Servez en coupes avec quelques fraises fraîches.



L'astuce de Cathy

Pour une version encore plus onctueuse, sortez le yaourt glacé 10 minutes avant de le servir.



Brochettes de fruits frais et sauce chocolat noir

Une collation colorée et gourmande pour le week-end



Ingrédients



Pour 2 personnes

- 6 fraises
- 1 banane
- 1 kiwi
- 1/4 de melon
- 20 g de chocolat noir
- 1 c. à soupe de lait ou de boisson végétale



Temps de préparation
10 minutes

Préparation



- 1 Lavez et coupez les fruits en morceaux.
- 2 Piquez les fruits sur des brochettes en alternant les couleurs.
- 3 Faites fondre le chocolat noir avec le lait à feu doux ou au micro-ondes.
- 4 Versez la sauce chocolat dans un petit bol.
- 5 Servez les brochettes avec la sauce chocolat noir.



L'astuce de Cathy



Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche pour une touche encore plus fraîche et estivale.



Muffins avoine, framboises & chocolat noir

Moelleux, gourmands et parfaits pour une collation saine !



Ingrédients



Pour 8 muffins

- 120 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 100 g de compote sans sucre
- 100 g de yaourt nature
- 80 g de framboises
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 sachet de levure
- 1 c. à café de vanille



Temps de préparation
15 minutes



Temps de cuisson
20 minutes

Préparation



- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Mélangez les œufs, la compote, le yaourt et la vanille.
- 3 Ajoutez les flocons d'avoine, la farine et la levure puis incorporez délicatement les framboises et les pépites de chocolat.
- 4 Répartissez la pâte dans des moules à muffins.
- 5 Enfourez pour environ 20 minutes.



L'astuce de Cathy



Ces muffins se conservent très bien 2 à 3 jours dans une boîte hermétique pour les collations de la semaine.





Repas complet

🌞 Cabillaud au four, tomates provençales 🌿 et haricots verts

Un repas léger, sain et plein de soleil 🍷



Ingrédients 🍷

Pour 4 personnes

- 4 dos de cabillaud
- 4 tomates
- 400 g de haricots verts
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de chapelure
- Herbes de Provence
- Sel et poivre



Temps de préparation
30 minutes

Préparation 🍷

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Coupez les tomates en deux, saupoudrez-les d'ail, d'herbes de Provence et d'un peu de chapelure.
- 3 Déposez le cabillaud dans un plat, assaisonnez et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- 4 Enfournerez le tout environ 20 minutes jusqu'à cuisson complète.
- 5 Faites cuire les haricots verts à la vapeur ou dans l'eau bouillante puis servez-les avec le cabillaud et les tomates provençales.



L'astuce de Cathy 🍷

Ajoutez quelques rondelles de citron au moment du service pour apporter encore plus de fraîcheur au cabillaud.



Boulettes de bœuf aux herbes, ratatouille légère et riz complet

Un repas familial complet, équilibré et plein de saveurs



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché maigre
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- 1 oignon
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 poivron
- 200 g de riz complet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Temps de préparation
40 minutes

Préparation

- 1 Mélangez le bœuf haché avec l'œuf, la moitié de l'oignon, le persil, le sel et le poivre puis formez des boulettes.
- 2 Faites cuire le riz complet selon les indications du paquet.
- 3 Coupez l'aubergine, les courgettes, les tomates et le poivron puis faites-les revenir avec le reste de l'oignon et l'huile d'olive.
- 4 Faites cuire les boulettes dans une poêle ou au four jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5 Servez les boulettes avec la ratatouille légère et le riz complet.



L'astuce de Cathy

Pour une version encore plus légère, faites cuire les boulettes au four sur une plaque recouverte de papier cuisson.



Poulet citron, courgettes grillées et pommes de terre grenaille

Simple, savoureux et idéal pour un repas familial d'été



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 filets de poulet
- 600 g de pommes de terre grenaille
- 2 courgettes
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence
- Sel et poivre



Temps de préparation
35 minutes

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 200°C. Lavez et coupez les pommes de terre grenaille en deux.
- 2 Assaisonnez les pommes de terre avec un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre et enfournez 25 minutes.
- 3 Faites cuire les filets de poulet avec le jus de citron, l'ail, les herbes de Provence et un filet d'huile d'olive.
- 4 Coupez les courgettes en rondelles ou en lamelles puis faites-les griller quelques minutes.
- 5 Servez le poulet avec les courgettes grillées et les pommes de terre grenaille.

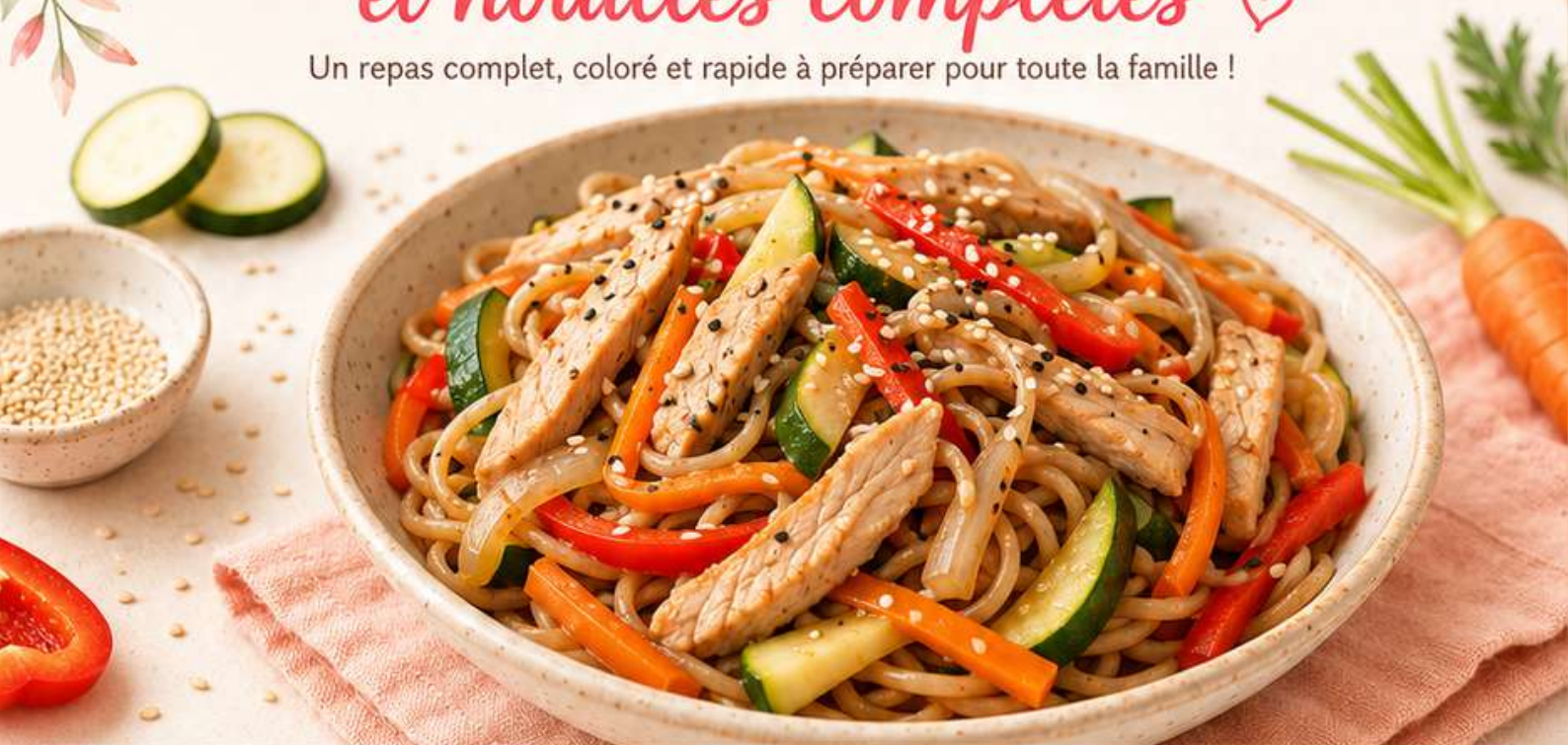
L'astuce de Cathy

Laissez mariner le poulet 20 à 30 minutes avec le citron et les herbes pour une viande encore plus tendre et parfumée.



⇒ Wok de dinde aux légumes d'été et nouilles complètes

Un repas complet, coloré et rapide à préparer pour toute la famille !



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g d'escalopes de dinde
- 200 g de nouilles complètes
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de sauce soja réduite en sel
- 1 c. à soupe d'huile de sésame ou d'olive
- 1 c. à café de graines de sésame
- Sel et poivre



Temps de préparation
20 minutes

Préparation

- 1 Faites cuire les nouilles complètes selon les indications du paquet.
- 2 Coupez la dinde en fines lamelles ainsi que les légumes en bâtonnets.
- 3 Faites revenir l'oignon et la dinde dans un wok avec l'huile, puis ajoutez les légumes.
- 4 Versez la sauce soja et laissez cuire quelques minutes en gardant les légumes légèrement croquants.
- 5 Ajoutez les nouilles égouttées, mélangez bien et servez avec quelques graines de sésame.

L'astuce de Cathy

Pour gagner du temps, préparez tous les légumes à l'avance : il ne restera plus qu'à tout saisir rapidement au wok juste avant le repas.



Brochettes de poulet marinées, taboulé maison et salade verte

Un repas convivial, léger et plein de fraîcheur pour toute la famille !



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de filet de poulet
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 180 g de semoule fine
- 3 tomates
- 1/2 concombre
- 1 petit bouquet de persil
- Quelques feuilles de menthe
- 1 salade verte
- Sel et poivre



Temps de préparation

20 minutes + 10 minutes de cuisson

Préparation

- 1 Coupez le poulet en morceaux et mélangez-le avec le jus du citron, l'huile d'olive, le paprika, les herbes, le sel et le poivre. Laissez mariner 20 minutes.
- 2 Préparez la semoule selon les indications du paquet, puis aérez-la à la fourchette.
- 3 Ajoutez au taboulé les tomates et le concombre coupés en petits dés, le persil et la menthe ciselés.
- 4 Montez les brochettes puis faites-les cuire dans une poêle-grill ou au four jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.
- 5 Servez les brochettes avec le taboulé maison et une salade verte assaisonnée.



L'astuce de Cathy

Si vous avez un peu de temps, préparez le taboulé à l'avance et placez-le au frais : il sera encore plus parfumé au moment du repas.



Aubergines farcies légères au bœuf et légumes

Un plat complet, savoureux et léger à partager en famille !



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 grosses aubergines
- 350 g de bœuf haché maigre
- 1 oignon
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 30 g de fromage râpé léger (optionnel)
- Sel et poivre



Temps de préparation

20 minutes +
30 minutes de cuisson

Préparation

- 1 Coupez les aubergines en deux dans la longueur, creusez légèrement la chair et réservez-la.
- 2 Faites revenir l'oignon, l'ail, la courgette, les tomates et la chair des aubergines coupée en dés avec l'huile d'olive.
- 3 Ajoutez le bœuf haché, les herbes, le sel et le poivre, puis laissez cuire quelques minutes.
- 4 Garnissez les moitiés d'aubergines avec la farce et parsemez d'un peu de fromage si souhaité.
- 5 Enfournez à 190 °C pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.

L'astuce de Cathy

Pour une version encore plus légère, accompagnez ce plat d'une simple salade verte et utilisez du bœuf à 5 % de matière grasse.



Nutri
Happy

by Cathy

Le ré-équilibrage alimentaire

12 SEMAINES DE
COACHING

1 RENDEZ-VOUS PAR
SEMAINE

LUMINO-RELAXOTHÉRAPIE
À CHAQUE RENDEZ-VOUS

Atteignez
votre poids idéal
de façon
naturelle
et durable

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



VOTRE PROGRAMME
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

MADÉROTHÉRAPIE
CIBLÉE

Cathy Despontin - Coach en nutrition



0479/93 74 61



cathy@nutrihappybycathy.com



www.nutrihappybycathy.com

