

Nutri
Happy

by Cathy

Mes recettes d'août

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 IDÉAL
AVEC UNE ALIMENTATION
SIMPLE, DURABLE ET
GOURMANDE

L'expertise d'une coach et
la réalité d'une maman :
l'association gagnante



1. Maman & coach passionnée

Heureuse maman de 2 garçons,
j'ai 48 ans. Coach en nutrition
et sportive depuis 2001, j'aide
les femmes à retrouver leur
équilibre sans régime ni
culpabilité.



2. Des recettes réalistes

Ici, pas de menus compliqués :
des idées simples, de saison,
rapides et adaptées à
la vraie vie.



3. Un rééquilibrage durable

L'objectif n'est pas la
perfection, mais des habitudes
solides pour se sentir bien sur
le long terme.



4. Bouger avec plaisir

L'activité physique soutient
le corps, l'énergie et
le moral.



5. Bienveillance avant tout

On avance pas à pas,
sans jugement, avec des
solutions concrètes et
applicables.



6. Chaque femme peut y arriver

Avec la bonne méthode et un
accompagnement adapté,
il est possible de reprendre
confiance et de retrouver son
poids d'équilibre.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux



EMAIL :

cathy@nutrihappybycathy.com



Petit Déjeuner

Bowl skyr, nectarines rôties & amandes croquantes

Un petit déjeuner frais, rassasiant et naturellement gourmand.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g de skyr
- 1 nectarine
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1 c. à s. d'amandes effilées
- 1 pincée de cannelle



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Coupez la nectarine en quartiers et faites-la revenir quelques minutes à la poêle avec une pincée de cannelle.
- 2 Versez le skyr dans un bol.
- 3 Ajoutez les nectarines tièdes, les flocons d'avoine, les graines de chia et les amandes.
- 4 Terminez avec un filet de miel et servez aussitôt.

L'astuce de Cathy

Pour un bowl encore plus rassasiant, ajoutez quelques noix ou une cuillère de purée d'amandes.





Pudding de chia coco, figues & mûres

Une recette fraîche, pratique et
pleine de douceur pour les matins d'été.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 ml de lait de coco léger
- 2 c. à s. de graines de chia
- 100 g de yaourt grec
- 2 figues fraîches
- 1 petite poignée de mûres
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- 1 c. à s. de noix de coco râpée



Temps de préparation
10 minutes + repos

Préparation

- 1 Mélangez le lait de coco et les graines de chia.
- 2 Laissez reposer au frais au moins 2 heures, idéalement une nuit.
- 3 Ajoutez le yaourt grec, puis les figues coupées et les mûres.
- 4 Terminez avec le sirop d'érable et la noix de coco râpée.



L'astuce de Cathy

Préparez-en deux portions à l'avance pour gagner du temps sur vos petits-déjeuners de la semaine.



Tartines

ricotta, figues fraîches & miel

Un petit déjeuner simple, chic et naturellement gourmand.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 tranches de pain complet
- 80 g de ricotta
- 2 figues fraîches
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. de noix concassées
- 1 pincée de cannelle



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Faites légèrement griller les tranches de pain.
- 2 Tartinez-les de ricotta.
- 3 Ajoutez les figues coupées en quartiers, les noix et une pincée de cannelle.
- 4 Terminez avec un filet de miel avant de déguster.



L'astuce de Cathy

Ajoutez un peu de zeste de citron pour apporter encore plus de fraîcheur.





🌞 Omelette roulée 🌞 ♥️ tomates, mozzarella & basilic

Une option salée, légère et rassasiante pour varier les petits-déjeuners.



Ingédients



Pour 1 personne

- 2 œufs
- 6 tomates cerises
- 40 g de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre



Temps de préparation
12 minutes

Préparation



- 1 Battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
- 2 Faites cuire l'omelette dans une petite poêle avec l'huile d'olive.
- 3 Ajoutez les tomates coupées, la mozzarella et le basilic.
- 4 Roulez ou repliez l'omelette et servez immédiatement.



L'astuce de Cathy ♥️

Accompagnez cette omelette d'un fruit frais pour un petit-déjeuner encore plus complet.



Pancakes avoine, myrtilles & pêche

Des pancakes moelleux et équilibrés
pour un matin gourmand.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 œuf
- 40 g de flocons d'avoine mixés
- 1 petite banane
- 2 c. à s. de yaourt nature
- 1/2 pêche
- 1 poignée de myrtilles
- 1 c. à c. de levure



Temps de préparation
15 minutes

Préparation

- 1 Écrasez la banane et mélangez-la avec l'œuf, le yaourt, les flocons d'avoine et la levure.
- 2 Faites cuire de petits pancakes dans une poêle chaude.
- 3 Dressez-les en pile et ajoutez les morceaux de pêche.
- 4 Terminez avec les myrtilles avant de servir.

L'astuce de Cathy

Ajoutez une cuillère de skyr au moment
du service pour encore plus de protéines.



Overnight oats

abricot, amande & vanille



Le petit déjeuner préparé la veille, pratique et ultra gourmand.



Ingrédients



Pour 1 personne

- 40 g de flocons d'avoine
- 120 ml de lait d'amande
- 1 c. à s. de graines de chia
- 2 abricots
- 1 c. à s. de yaourt nature
- 1 c. à c. de purée d'amandes
- 1/2 c. à c. d'extrait de vanille



Temps de préparation
10 minutes + repos

Préparation



1

Mélangez les flocons d'avoine, le lait d'amande, les graines de chia, le yaourt et la vanille.

2

Versez dans un bocal et laissez reposer une nuit au frais.

3

Le matin, ajoutez les abricots coupés en morceaux.

4

Terminez avec la purée d'amandes avant de déguster.



L'astuce de Cathy



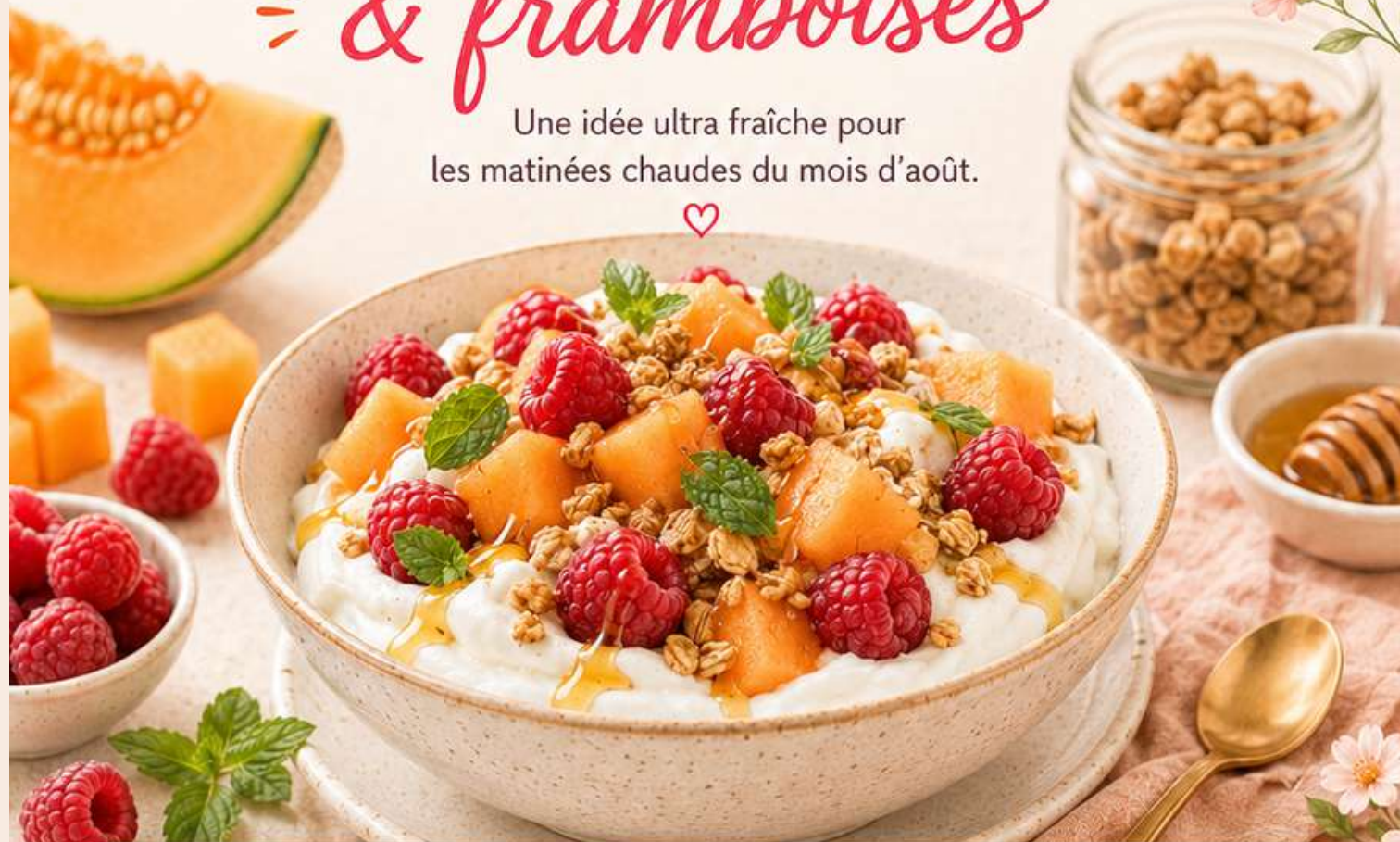
Préparez plusieurs bocaux d'avance pour faciliter vos matins chargés.





Coupe yaourt glacé minute, melon & framboises

Une idée ultra fraîche pour
les matinées chaudes du mois d'août.



Ingrédients



Pour 1 personne

- 150 g de yaourt grec
- 100 g de melon
- 1 poignée de framboises
- 1 c. à s. de granola
- 1 c. à c. de miel
- Quelques feuilles de menthe



Temps de préparation
8 minutes

Préparation



- 1 Versez le yaourt grec bien frais dans une coupe ou un bol.
- 2 Ajoutez le melon coupé en dés et les framboises.
- 3 Parsemez de granola.
- 4 Terminez avec un filet de miel et quelques feuilles de menthe.



L'astuce de Cathy



Placez le bol 10 minutes au congélateur avant le dressage pour un effet encore plus rafraîchissant.





Lunch

Salade de pâtes complètes au thon & légumes d'été

Le lunch simple et rassasiant à préparer à l'avance.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 80 g de pâtes complètes cuites
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1/2 courgette
- 8 tomates cerises
- 1/4 poivron jaune
- 1 c. à s. d'olives noires
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic



Temps de préparation
15 minutes

Préparation

- 1 Faites cuire les pâtes puis laissez-les refroidir.
- 2 Faites griller la courgette et coupez le poivron en petits dés.
- 3 Mélangez les pâtes avec le thon, les tomates, les légumes et les olives.
- 4 Assaisonnez avec l'huile d'olive et le basilic avant de servir.

L'astuce de Cathy

Préparez-en deux portions pour gagner du temps sur vos lunches de la semaine.



Wrap complet saumon fumé, concombre & citron

Un lunch frais, rapide et riche en protéines.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 wrap complet
- 2 tranches de saumon fumé
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1/4 concombre
- 1 poignée de jeunes pousses
- 1 c. à c. de jus de citron
- Aneth
- Poivre



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Mélangez le fromage frais avec le citron, l'aneth et un peu de poivre.
- 2 Tartinez le wrap avec cette préparation.
- 3 Ajoutez le saumon fumé, le concombre et les jeunes pousses.
- 4 Roulez bien serré puis coupez en deux avant de servir.

L'astuce de Cathy

Laissez reposer le wrap 10 minutes
au frais pour une découpe plus nette.



Salade de lentilles, tomates & œuf mollet

Une salade simple, complète et parfaite pour un midi sans prise de tête.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 120 g de lentilles cuites
- 1 œuf
- 8 tomates cerises
- 1 poignée de roquette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre



Temps de préparation
14 minutes

Préparation

- 1 Faites cuire l'œuf 6 minutes pour obtenir un œuf mollet.
- 2 Mélangez les lentilles avec les tomates cerises et la roquette.
- 3 Assaisonnez avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
- 4 Ajoutez l'œuf coupé en deux et le basilic avant de servir.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques lamelles d'oignon rouge si vous aimez les saveurs plus marquées.





Bowl léger aux crevettes



Un bowl frais, coloré et équilibré pour un repas d'été léger.



Ingrédients



Pour 1 personne

- 100 g de crevettes cuites
- 1/2 avocat
- 1/4 concombre
- 70 g de quinoa cuit
- 1 poignée de chou rouge émincé
- 1 c. à s. de yaourt grec
- 1 c. à c. de jus de citron
- Ciboulette



Temps de préparation
12 minutes

Préparation



- 1 Déposez le quinoa dans un bol.
- 2 Ajoutez les crevettes, l'avocat, le concombre et le chou rouge.
- 3 Mélangez le yaourt grec avec le citron et un peu de ciboulette.
- 4 Versez la sauce sur le bowl et servez bien frais.



L'astuce de Cathy ♥

Ajoutez quelques graines de sésame pour une touche croquante.



Tartine

complète chèvre frais, courgette & tomates

La tartine salée estivale, simple et pleine de saveurs.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 grande tranche de pain complet
- 40 g de chèvre frais
- 1/2 petite courgette
- 6 tomates cerises
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- Poivre



Temps de préparation
12 minutes

Préparation

- 1 Faites griller les rondelles de courgette dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 2 Faites légèrement griller le pain puis tartinez-le de chèvre frais.
- 3 Ajoutez les courgettes grillées et les tomates cerises coupées en deux.
- 4 Terminez avec le basilic et un tour de poivre avant de servir.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques graines pour une touche encore plus croquante.



Wrap omelette, crudités & sauce yaourt

Un lunch frais, pratique et rassasiant
à emporter partout.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 wrap complet
- 2 œufs
- 1/4 concombre
- 1/2 carotte
- 1 poignée de roquette
- 2 c. à s. de yaourt grec
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel, poivre



Temps de préparation
12 minutes

Préparation

- 1 Battez les œufs avec une pincée de sel et faites cuire une fine omelette.
- 2 Mélangez le yaourt grec avec le citron et un peu de poivre.
- 3 Garnissez le wrap avec l'omelette, les crudités et la sauce yaourt.
- 4 Roulez bien serré et coupez en deux avant de servir.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques herbes fraîches
pour encore plus de fraîcheur.



Salade quinoa, melon, feta & jambon cru

Une salade sucrée-salée de saison, idéale pour les journées chaudes.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 70 g de quinoa cuit
- 100 g de melon
- 40 g de feta
- 2 tranches de jambon cru
- 1 poignée de roquette
- 6 tomates cerises
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe



Temps de préparation
10 minutes

Préparation

- 1 Déposez le quinoa refroidi dans une assiette ou un bol.
- 2 Ajoutez le melon coupé en dés, les tomates cerises et la feta émiettée.
- 3 Disposez le jambon cru et la roquette par-dessus.
- 4 Terminez avec l'huile d'olive et la menthe avant de servir bien frais.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques dés de concombre pour une salade encore plus fraîche.



Penne complètes, fromage frais, pêche & amandes

Une assiette originale, douce et équilibrée
pour changer des salades classiques.



Ingédients

Pour 1 personne

- 80 g de penne complètes cuites
- 1 petite pêche
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 poignée de roquette
- 1 c. à s. d'amandes effilées
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron
- Poivre



Temps de préparation
15 minutes

Préparation

1. Laissez refroidir les penne après cuisson.
2. Mélangez le fromage frais avec le citron et un peu de poivre.
3. Ajoutez les pâtes, la roquette et la pêche coupée en quartiers.
4. Terminez avec les amandes effilées et un filet d'huile d'olive.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques morceaux de poulet grillé
pour un lunch encore plus complet.



Bowl méditerranéen, pois chiches & légumes grillés

Un lunch veggie plein de soleil, de fibres et de saveurs.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de pois chiches cuits
- 1/2 aubergine
- 1/2 courgette
- 6 tomates cerises
- 2 c. à s. de boulgour cuit
- 1 c. à s. de yaourt grec
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Paprika, sel, poivre



Temps de préparation
18 minutes

Préparation

- 1 Faites griller l'aubergine et la courgette avec l'huile d'olive et le paprika.
- 2 Déposez le boulgour et les pois chiches dans un bol.
- 3 Ajoutez les légumes grillés et les tomates cerises.
- 4 Terminez avec une cuillère de yaourt grec avant de servir.

L'astuce de Cathy

Ajoutez un peu de feta émietlée si vous souhaitez une version plus gourmande.



Gouter

Mini crumble aux prunes & amandes

Un dessert-goûter de saison,
réconfortant et juste ce qu'il faut de gourmandise !



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 6 prunes
- 60 g de poudre d'amandes
- 40 g de flocons d'avoine
- 30 g de farine complète
- 30 g de purée d'amandes
- 1 c. à s. de miel
- 1 pincée de cannelle



Temps de préparation :
10 minutes + cuisson

Préparation

- 1 Coupez les prunes en quartiers et répartissez-les dans de petits ramequins.
- 2 Mélangez la poudre d'amandes, les flocons d'avoine, la farine, la purée d'amandes et le miel.
- 3 Émiettez la préparation sur les fruits puis ajoutez la cannelle.
- 4 Faites cuire 20 minutes à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit doré.



L'astuce de Cathy

Servez tiède avec une cuillère de yaourt nature pour un goûter encore plus gourmand.





Pops glacés *coco, mangue & citron vert*



Une pause glacée maison, **fraîche** et **fruitée**
pour les journées chaudes d'août !



Ingrédients



Pour 6 pops

- 200 ml de lait de coco
- 1 mangue
- 1 yaourt nature
- le jus d'1/2 citron vert
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- quelques copeaux de noix de coco



Temps de préparation :
10 minutes + prise au froid

Préparation



- 1 Mixez la mangue avec le yaourt, le lait de coco et le jus de citron vert.
- 2 Ajoutez le sirop d'érable puis mélangez.
- 3 Versez la préparation dans des moules à glaces et ajoutez un peu de noix de coco.
- 4 Placez au congélateur au moins 4 heures avant dégustation.



L'astuce de Cathy ♥

Ajoutez quelques petits morceaux de mangue dans les moules pour plus de texture.





Houmous maison & bâtonnets croquants



Un goûter salé, simple et rassasiant
pour changer du sucré !



Ingrédients



Pour 2 personnes

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 c. à s. de tahini
- le jus d'1/2 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- bâtonnets de concombre
- bâtonnets de carotte
- bâtonnets de poivron
- sel, poivre, paprika doux



Temps de préparation :
10 minutes

Préparation



- 1 Mixez les pois chiches avec le tahini, le citron, l'huile d'olive et l'ail.
- 2 Assaisonnez avec le sel, le poivre et un peu de paprika.
- 3 Coupez les légumes en bâtonnets.
- 4 Servez le houmous bien frais avec les crudités.



L'astuce de Cathy ♥

Ajoutez quelques graines de sésame et un filet d'huile d'olive juste avant de servir.





Coupelles melon, skyr & granola

Un goûter ultra frais, protéiné
et prêt en quelques minutes !



Ingrédients



Pour 2 personnes

- 1/2 melon
- 200 g de skyr nature
- 4 c. à s. de granola
- quelques myrtilles
- quelques feuilles de menthe
- 1 c. à c. de graines de courge



Temps de préparation :
7 minutes

Préparation



- 1 Coupez le melon en petits dés.
- 2 Répartissez le skyr dans 2 coupelles.
- 3 Ajoutez le melon, les myrtilles et le granola.
- 4 Terminez avec la menthe et les graines de courge avant de servir.

L'astuce de Cathy



Pour encore plus de fraîcheur, placez les coupelles
15 minutes au réfrigérateur avant dégustation.



Cookies moelleux avoine, myrtilles & citron

Une pause gourmande et rassasiante,
parfaite pour un goûter plus équilibré !



Ingrédients

Pour 8 cookies

- 120 g de flocons d'avoine
- 80 g de farine complète
- 1 œuf
- 2 bananes mûres
- 80 g de myrtilles
- le zeste d'1 citron
- 1 c. à c. de levure
- 1 c. à s. de pépites de chocolat noir



Temps de préparation :
10 minutes + cuisson

Préparation

- 1 Écrasez les bananes puis mélangez-les avec l'œuf.
- 2 Ajoutez les flocons d'avoine, la farine, la levure et le zeste de citron.
- 3 Incorporez délicatement les myrtilles et les pépites de chocolat.
- 4 Formez 8 cookies et faites cuire 15 minutes à 180°C.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques amandes effilées
avant cuisson pour encore plus de croquant.



Smoothie glacé pêche, yaourt & framboises

Une collation fraîche, fruitée et légère
pour les après-midis d'été !



Ingrédients

Pour 2 verres

- 2 pêches
- 125 g de yaourt nature
- 80 g de framboises
- 1 petite banane
- 4 glaçons
- 1 c. à c. de graines de chia
- quelques feuilles de menthe



Temps de préparation :
8 minutes

Préparation

- 1 Coupez les pêches en morceaux.
- 2 Placez-les dans le blender avec la banane, le yaourt, les framboises et les glaçons.
- 3 Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et bien fraîche.
- 4 Versez dans 2 verres puis ajoutez les graines de chia et un peu de menthe.

L'astuce de Cathy

Préparez les fruits à l'avance et placez-les au congélateur pour un smoothie encore plus frais.





Dîner

Aubergines rôties pois chiches & sauce yaourt citron

Un dîner végétarien gourmand, rassasiant et plein de saveurs.



⌘ Ingrédients ⌘

Pour 4 personnes

- ♥ 2 grosses aubergines
- ♥ 240 g de pois chiches cuits
- ♥ 1 yaourt grec
- ♥ 1 c. à s. de tahini
- ♥ 1/2 citron
- ♥ 1 gousse d'ail
- ♥ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ♥ paprika, cumin, persil



Temps de préparation : 15 minutes



Temps de cuisson : 30 minutes

⌘ Préparation ⌘

- 1 Coupez les aubergines en 2, quadrillez la chair et badigeonnez d'huile.
- 2 Faites-les rôtir 30 minutes à 200°C jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- 3 Mélangez le yaourt, le tahini, le citron et l'ail pour préparer la sauce.
- 4 Garnissez les aubergines avec les pois chiches assaisonnés, la sauce et le persil.

L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques pignons grillés pour encore plus de saveur.





Papillote de cabillaud courgettes & Tomates cerises'

Un repas léger, parfumé et très simple à préparer.



Temps de préparation :
15 minutes



Temps de cuisson :
20 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes 

- 4 filets de cabillaud
- 2 courgettes
- 250 g de tomates cerises
- 1 citron
- 1 échalote
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- herbes de Provence, sel, poivre

Préparation



- 1 Coupez les courgettes en fines demi-rondelles et répartissez-les sur 4 feuilles de cuisson.
- 2 Ajoutez les tomates cerises, l'échalote émincée et les filets de cabillaud.
- 3 Arrosez d'huile d'olive, de jus de citron et saupoudrez d'herbes.
- 4 Refermez les papillotes et faites cuire 20 minutes à 180°C.



 *L'astuce de Cathy'*

Ajoutez quelques olives noires pour une touche méditerranéenne.



Poivrons farcis quinoa, dinde & feta

Un dîner complet, **coloré** et **convivial**,
parfait pour les soirs d'été !



Temps de
préparation :
20 minutes



Temps de
cuisson :
30 minutes



Ingrédients

Pour 4 personnes

- ♥ 4 poivrons rouges ou jaunes
- ♥ 400 g de haché de dinde
- ♥ 160 g de quinoa cru
- ♥ 120 g de feta
- ♥ 1 oignon rouge
- ♥ 2 tomates
- ♥ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ♥ paprika doux, origan, sel, poivre



Préparation

- 1 Faites cuire le quinoa et coupez le chapeau des poivrons.
- 2 Faites revenir l'oignon et la dinde avec l'huile, puis ajoutez les tomates et les épices.
- 3 Mélangez avec le quinoa et la feta émiettée, puis garnissez les poivrons.
- 4 Enfournez 30 minutes à 190°C jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.



L'astuce de Cathy

Ajoutez un peu de persil frais
et servez avec une salade verte.



Brochettes de poulet mariné boulgour & légumes grillés

Un plat **complet**, **coloré** et **convivial** pour profiter des soirées d'août.



 Temps de préparation :
25 minutes

 Temps de cuisson :
20 minutes

✧ Ingrédients ✧

Pour 4 personnes

- 500 g de poulet
- 160 g de boulgour cru
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- paprika, cumin, herbes, sel, poivre

✧ Préparation ✧

- 1 Coupez le poulet en morceaux et faites-le mariner avec l'huile, le citron et les épices.
- 2 Préparez les brochettes avec le poulet, le poivron et l'oignon.
- 3 Faites cuire les brochettes et les rondelles de courgette au grill ou au four.
- 4 Servez avec le boulgour cuit et quelques herbes fraîches.



L'astuce de Cathy 

Ajoutez une petite sauce yaourt-menthe au moment de servir.



Galettes de courgette saumon fumé & salade croquante

Une assiette fraîche et protéinée idéale pour un soir d'été.



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 courgettes
- 2 œufs
- 60 g de flocons d'avoine
- 120 g de saumon fumé
- 1 yaourt grec
- 1 carotte
- roquette
- ciboulette, sel, poivre



Temps de préparation : 20 minutes



Temps de cuisson : 15 minutes

Préparation

- 1 Râpez les courgettes et essorez-les soigneusement.
- 2 Mélangez-les avec les œufs, les flocons d'avoine, du sel, du poivre et la ciboulette.
- 3 Formez des galettes et faites-les dorer à la poêle 3 à 4 minutes de chaque côté.
- 4 Servez avec le saumon fumé, une sauce au yaourt et une salade croquante.



L'astuce de Cathy

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



Pommes de terre grenailles légumes d'été & mozzarella

Un dîner simple, fondant et plein de fraîcheur.



Temps de
préparation :
15 minutes



Temps de
cuisson :
25 minutes



Ingrédients

Pour 4 personnes

- ♥ 800 g de pommes de terre grenailles
- ♥ 1 courgette
- ♥ 1 poivron jaune
- ♥ 200 g de tomates cerises
- ♥ 1 boule de mozzarella
- ♥ 1 gousse d'ail
- ♥ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ♥ basilic, sel, poivre



Préparation

- 1 Faites cuire les pommes de terre 10 minutes puis coupez-les en 2.
- 2 Faites revenir la courgette, le poivron et l'ail avec un filet d'huile d'olive.
- 3 Ajoutez les pommes de terre et les tomates cerises puis laissez dorer quelques minutes.
- 4 Ajoutez la mozzarella en morceaux et le basilic juste avant de servir.



L'astuce de Cathy

Ajoutez un filet de balsamique pour relever les saveurs.





Courgettes farcies au poulet, tomates & ricotta



Un dîner **léger**, **fondant** et **savoureux**, parfait pour les soirées d'été.



Temps de
préparation :
20 minutes



Temps de
cuisson :
30 minutes



Ingrédients

Pour 4 personnes

- ♥ 4 courgettes rondes ou 2 grandes courgettes
- ♥ 400 g de poulet haché
- ♥ 200 g de ricotta
- ♥ 2 tomates
- ♥ 1 oignon
- ♥ 1 gousse d'ail
- ♥ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ♥ basilic, paprika doux, sel, poivre



Préparation

- 1 Coupez les courgettes et évidez-les délicatement.
- 2 Faites revenir l'oignon, l'ail et le poulet avec l'huile d'olive.
- 3 Ajoutez les tomates, les épices et la ricotta, puis garnissez les courgettes.
- 4 Enfournez 30 minutes à 190°C jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



L'astuce de Cathy

Ajoutez quelques feuilles de basilic frais juste avant de servir.





Crevettes sautées riz complet & légumes croquants



Un dîner coloré, frais et équilibré pour un repas complet.



Temps de
préparation :
20 minutes



Temps de
cuisson :
25 minutes



Ingrédients

Pour 4 personnes

- ♥ 500 g de crevettes décortiquées
- ♥ 200 g de riz complet cru
- ♥ 1 courgette
- ♥ 2 carottes
- ♥ 1 poivron rouge
- ♥ 1 citron vert
- ♥ 1 gousse d'ail
- ♥ 1 c. à s. d'huile d'olive
- ♥ gingembre, coriandre, sel, poivre



Préparation

- 1 Faites cuire le riz complet selon les indications.
- 2 Coupez les légumes en fines lamelles et faites-les revenir avec l'huile d'olive et l'ail.
- 3 Ajoutez les crevettes, le gingembre et le jus de citron vert, puis laissez cuire quelques minutes.
- 4 Servez avec le riz complet et la coriandre fraîche.



L'astuce de Cathy

Gardez les légumes légèrement croquants pour préserver leur fraîcheur.



Nutri
Happy

by Cathy



Le *réequilibrage* alimentaire



12 semaines
de coaching



1 rendez-vous
par semaine



Lumino-relaxothérapie
à chaque rendez-vous



Votre programme
d'activité physique



Madérolthérapie
ciblée



Perdre du poids ?



Être pleine d'énergie ?



Manger plus sainement ?

12 semaines de coaching



Atteignez votre poids idéal
de façon **naturelle, durable**
et **bienveillante**.



Suivi personnalisé



Conseils nutrition



Organisation des repas



Bienveillance & motivation



Recettes simples et gourmandes



Ensemble,
créons des habitudes
saines qui vous
ressemblent



Envie d'aller plus loin ?



Rejoignez mon accompagnement *Nutri Happy* :

Infos & inscriptions : www.nutrihappybycathy.com