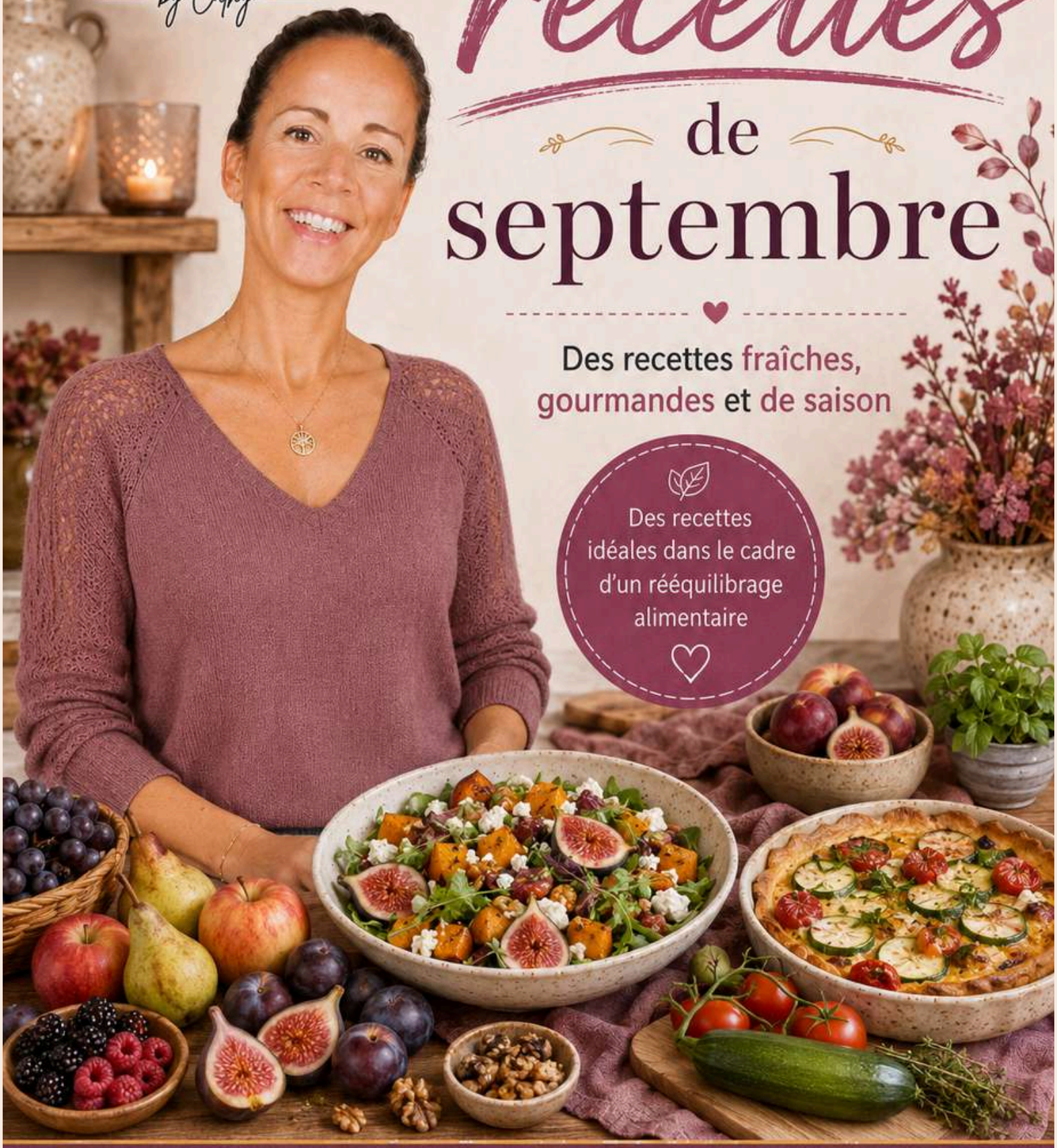
Natri Happy by Cathy

Mes recettes de septembre

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 49 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

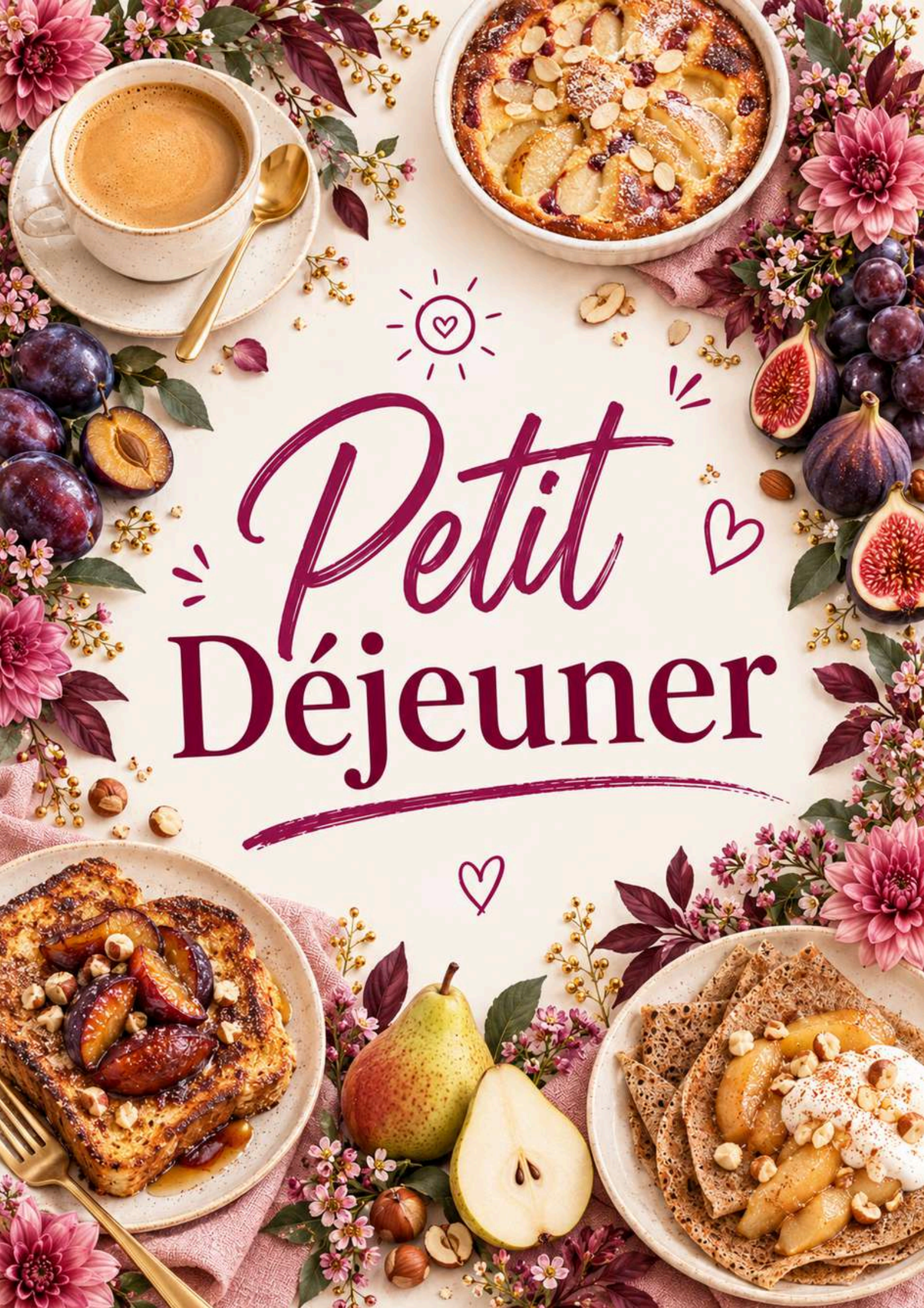
On avance pas à pas, sans jugement, avec des solutions concrètes et applicables.

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.

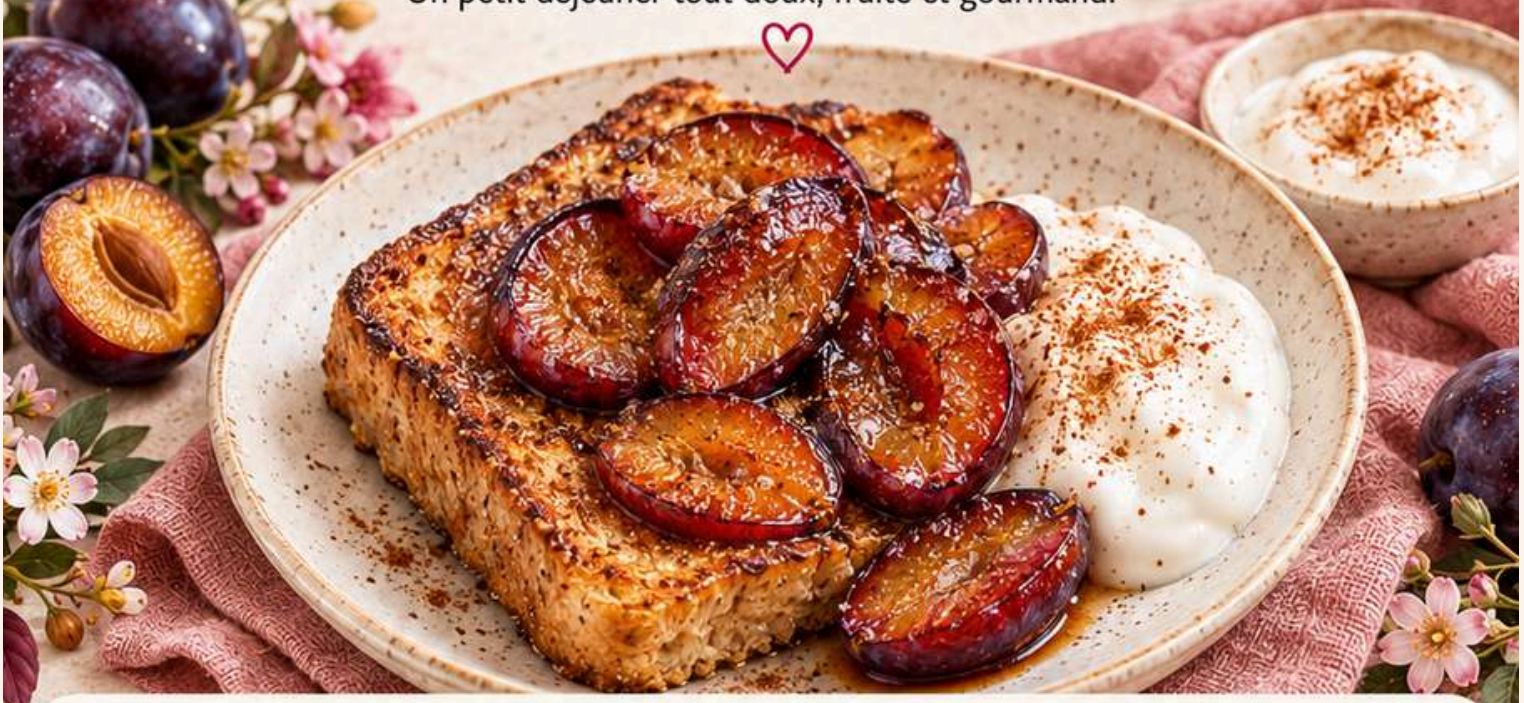
Suivez-moi sur les réseaux sociaux

EMAIL :
cathy@nutrihappybycathy.com


Petit
Déjeuner

Pain perdu léger aux quetsches & cannelle

Un petit déjeuner tout doux, fruité et gourmand.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 tranche de pain complet (55 g)
- 1 œuf
- 60 ml de lait demi-écrémé
- 4 quetsches
- 80 g de skyr nature
- 1 pincée de cannelle
- Quelques gouttes de vanille
- ½ c. à café d'huile neutre
- 1 c. à café de sirop d'érable (facultatif)

Préparation et cuisson
15 minutes

Préparation

1. Battez l'œuf avec le lait, la vanille et la cannelle. Imbibez le pain de ce mélange.
2. Huilez légèrement une poêle antiadhésive. Faites dorer le pain 3 minutes par face, à feu moyen.
3. Dénoyautez les quetsches et coupez-les en deux. Faites-les cuire 5 minutes avec 1 cuillère à soupe d'eau.
4. Servez le pain avec les quetsches tièdes et le skyr. Ajoutez le sirop d'érable si vous le souhaitez.

L'astuce de Cathy

Utilisez du pain de la veille : il absorbe mieux le mélange et vous évitez le gaspillage !



Bowl de polenta œuf mollet, champignons & épinards

Un petit déjeuner salé, chaud et tout en douceur.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 35 g de polenta instantanée
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 100 ml d'eau
- 1 œuf
- 120 g de champignons de Paris
- 40 g de jeunes épinards
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Thym, poivre, une pincée de sel

Préparation et cuisson
20 minutes

Préparation

1. Plongez l'œuf dans l'eau frémissante pendant 6 minutes. Rafraîchissez-le, puis écalez-le délicatement.
2. Émincez les champignons. Faites-les revenir 6 à 8 minutes avec l'huile et le thym. Ajoutez les épinards pour 2 minutes.
3. Chauffez le lait et les 100 ml d'eau. Versez la polenta en pluie et remuez selon le temps indiqué sur le paquet. Salez légèrement.
4. Versez la polenta dans un bol. Ajoutez les légumes et l'œuf coupé en deux. Poivrez et dégustez aussitôt.

L'astuce de Cathy

La polenta épaissit vite : ajoutez un peu d'eau chaude et remuez pour lui rendre son crémeux.

Clafoutis individuel poire & amande

Un réveil gourmand, aux douces saveurs de septembre.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petite poire bien mûre
- 1 œuf
- 60 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de poudre d'amande
- 10 g de farine d'avoine
- 1 c. à café d'amandes effilées
- Quelques gouttes de vanille
- 1 pincée de cannelle
- ½ c. à café d'huile neutre

Préparation : **10 minutes**
Cuisson : **25 minutes**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez légèrement un petit plat de 14 cm. Évidez la poire et coupez-la en fines lamelles.
2. Fouettez l'œuf avec le lait, la poudre d'amande, la farine, la vanille et la cannelle.
3. Disposez les lamelles de poire dans le plat. Versez la préparation et parsemez d'amandes effilées.
4. Enfournez 22 à 25 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris. Laissez tiédir avant de déguster.

L'astuce de Cathy

Choisissez une poire bien mûre : elle apporte naturellement de la douceur. Préparez le clafoutis la veille et gardez-le au réfrigérateur.

Scones au potimarron graines & sauce au yaourt

Des petits pains moelleux pour varier les matins salés.



Ingrédients

Pour 4 petits scones • 2 personnes

- 100 g de purée de potimarron
- 120 g de farine semi-complète
- 50 g de skyr nature
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 10 g de graines de courge et tournesol
- Thym, poivre, une pincée de sel

Pour la sauce

- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à café de jus de citron
- Ciboulette ciselée

Préparation : **10 min**
Cuisson : **20 à 25 min**
Avec du potimarron déjà cuit

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez la farine, la levure, le thym, le sel et le poivre.
2. Ajoutez la purée froide et bien égouttée, le skyr et l'huile. Mélangez brièvement, sans pétrir.
3. Avec les mains farinées, formez 4 petits scones de 2 cm d'épaisseur. Posez-les sur du papier cuisson et ajoutez les graines.
4. Enfournez 20 à 25 minutes. Mélangez le yaourt, le citron et la ciboulette. Servez les scones tièdes avec la sauce.

L'astuce de Cathy

Profitez d'une cuisson de légumes pour préparer le potimarron. Écrasez sa chair puis laissez bien égoutter la purée : les scones seront plus faciles à façonner.

Tartines de seigle ♡ crème de haricots blancs & raisin rôti

Une alliance sucrée-salée pour réveiller vos tartines.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 petites tranches de pain de seigle (60 g)
- 100 g de haricots blancs cuits et égouttés
- 80 g de raisin noir
- 1 petite poignée de roquette
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 pincée d'ail en poudre
- Thym, poivre, une pincée de sel

Préparation : **10 minutes**
Cuisson : **10 à 12 minutes**

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les raisins en deux et retirez les pépins. Faites-les rôtir 10 à 12 minutes avec le thym sur du papier cuisson.
2. Rincez les haricots et mixez-les avec le citron, l'ail et l'huile. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour obtenir une crème lisse. Salez légèrement.
3. Faites griller le pain, puis répartissez la crème de haricots blancs sur les deux tartines.
4. Ajoutez les raisins tièdes et la roquette. Poivrez et dégustez aussitôt.

L'astuce de Cathy ♡

Préparez la crème la veille et gardez-la au réfrigérateur. Le matin, il ne reste qu'à rôtir les raisins et garnir les tartines !

Pancakes moelleux pomme, cannelle & noisettes

Toute la douceur de septembre dans des pancakes maison.



Ingrédients

Pour 1 personne · 4 petits pancakes

- 1 petite pomme (120 g)
- 1 œuf
- 40 g de farine semi-complète
- 30 ml de lait demi-écrémé
- ½ c. à café de levure chimique
- ½ c. à café de cannelle
- ½ c. à café d'huile neutre
- 80 g de skyr nature
- 5 g de noisettes concassées

Préparation : **10 minutes**
Cuisson : **10 minutes**

Préparation

1. Évidez la pomme. Râpez finement la moitié et coupez le reste en fines lamelles.
2. Fouettez l'œuf avec le lait. Ajoutez la farine, la levure, la cannelle et la pomme râpée. Mélangez pour obtenir une pâte épaisse.
3. Huilez légèrement une poêle antiadhésive. Formez 4 petits pancakes et cuisez-les à feu moyen-doux, environ 2 minutes par face.
4. Faites fondre les lamelles de pomme 5 minutes avec 1 cuillère à soupe d'eau. Servez avec les pancakes, le skyr et les noisettes.

L'astuce de Cathy ♡

Choisissez une pomme bien sucrée : elle parfume naturellement la pâte. Si celle-ci est trop épaisse, ajoutez une petite cuillère de lait.

Semoule au lait figues fraîches & vanille

Un petit déjeuner crémeux, tout doux et fruité.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 30 g de semoule fine de blé
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 2 petites figues fraîches (100 g)
- 80 g de skyr nature
- 5 g d'amandes concassées
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

Préparation : **5 minutes**
Cuisson : **5 à 8 minutes**

Préparation

1. Faites chauffer doucement le lait avec la vanille dans une petite casserole, sans le laisser déborder.
2. Versez la semoule en pluie en remuant. Faites cuire à feu doux 5 à 8 minutes, selon le paquet, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Retirez du feu et laissez tiédir quelques minutes. Incorporez le skyr pour une texture onctueuse.
4. Lavez les figues et coupez-les en quartiers. Répartissez-les sur la semoule, ajoutez les amandes et dégustez.

L'astuce de Cathy ♡

Pour une version fraîche, préparez la semoule la veille et gardez-la au réfrigérateur. Ajoutez un peu de lait si elle épaissit, puis les figues au dernier moment.


Lunch

Salade de riz ♡ poulet, pomme & carotte

Une lunch box fraîche, croquante et facile à emporter.



Ingrédients

Pour 1 personne :

- 50 g de riz cru
- 100 g de blanc de poulet
- 1 carotte (100 g)
- ½ pomme
- 60 g de yaourt nature
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Persil, sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **15 min**
À déguster froid

Préparation

1. Cuisez le riz selon le paquet. Égouttez-le et étalez-le dans un récipient peu profond pour le refroidir rapidement, puis placez-le au frais.
2. Coupez le poulet en dés. Faites-le cuire à cœur dans l'huile, environ 8 à 10 minutes. Laissez-le tiédir puis réfrigérez-le.
3. Râpez la carotte. Coupez la pomme en dés et citronnez-la. Mélangez le yaourt, la moutarde, le persil, le sel et le poivre.
4. Assemblez les ingrédients froids dans la boîte. Mettez la sauce dans un petit pot hermétique et ajoutez-la au moment de manger.

L'astuce de Cathy ♡

Préparez cette box pour le lendemain. Gardez-la au réfrigérateur et transportez-la dans un sac isotherme avec un pain de glace.

Wrap au poulet ♡ chou rouge & carotte

Un lunch croquant qui se mange facilement, même en déplacement.



Ingrédients

Pour 1 personne :

- 1 grande tortilla de blé (60 g)
- 100 g de blanc de poulet
- 60 g de chou rouge
- 1 carotte (100 g)
- 40 g de fromage blanc nature
- ½ c. à café de moutarde
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **10 min**
À déguster froid

Préparation

1. Émincez le poulet et faites-le cuire à cœur dans l'huile, environ 8 à 10 minutes. Laissez-le tiédir puis placez-le au frais.
2. Émincez très finement le chou et râpez la carotte. Mélangez le fromage blanc, la moutarde, le citron, le sel et le poivre.
3. Étalez la sauce sur la tortilla en laissant les bords libres. Ajoutez le poulet froid et une partie des crudités, sans trop remplir.
4. Rabattez les côtés puis roulez bien serré. Coupez en deux et emballez dans du papier cuisson. Placez le reste des crudités dans la boîte.

L'astuce de Cathy ♡

Séchez bien les crudités pour garder un wrap ferme. Conservez au frais et transportez dans un sac isotherme avec un pain de glace.

Cake salé poireaux, jambon & emmental

Des tranches moelleuses à glisser dans votre lunch box.



Ingrédients

Pour 1 cake de 8 tranches • 4 lunch boxes :

- 2 poireaux (300 g nets)
- 150 g de jambon blanc
- 150 g de farine de blé
- 3 œufs
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 60 g d'emmental râpé
- 1 sachet de levure chimique (11 g)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre, une pincée de sel

Par lunch box :

- 2 tranches de cake
- 150 g de tomates, persil
- 1 c. à café d'huile d'olive

Préparation : **15 min**
Cuisson : **50 à 55 min**
À déguster froid ou réchauffé

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et émincez les poireaux. Faites-les fondre 10 minutes avec l'huile et un fond d'eau. Laissez l'eau s'évaporer.
2. Fouettez les œufs avec le lait. Incorporez la farine et la levure, puis les poireaux tiédis, le jambon en dés et l'emmental. Assaisonnez.
3. Versez dans un moule à cake chemisé. Cuisez 40 à 45 minutes : la lame d'un couteau doit ressortir sans pâte crue. Laissez refroidir avant de trancher.
4. Placez 2 tranches dans chaque boîte. Ajoutez les tomates coupées dans un compartiment séparé, avec le persil et l'huile. Gardez au frais.

L'astuce de Cathy ♡

Congelez le cake restant en tranches. Pour le transport, utilisez un sac isotherme avec un pain de glace et gardez les tomates à part.

Salade de pâtes ♡ betterave, pomme & emmental

Une lunch box colorée, douce et croquante.



Ingrédients

Pour 1 personne :

- 60 g de pâtes crues
- 150 g de betterave cuite
- ½ pomme
- 40 g d'emmental
- 60 g de yaourt nature
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de jus de citron
- Persil, sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **selon le paquet**
À déguster froid

Préparation

1. Cuisez les pâtes selon le paquet. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide et égouttez-les soigneusement.
2. Coupez la betterave et l'emmental en dés. Coupez la pomme en petits morceaux et arrosez-la de jus de citron.
3. Mélangez le yaourt avec la moutarde, le persil ciselé, le sel et le poivre. Versez dans un petit pot hermétique.
4. Répartissez les pâtes, la pomme et l'emmental dans la box. Ajoutez la betterave dans un compartiment séparé. Réfrigérez et mélangez au moment du repas.

L'astuce de Cathy ♡

Gardez la betterave séparée pour éviter de colorer les pâtes. Préparez pour le lendemain et transportez dans un sac isotherme avec un pain de glace.

Petites frittatas ♡ brocoli & pommes de terre

Des bouchées moelleuses faciles à emporter.



Ingrédients

Pour 2 lunch box (6 pièces) :

- 4 œufs
- 300 g de pommes de terre
- 200 g de brocoli
- 40 g d'emmental râpé
- 2 c. à soupe de lait
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour accompagner :

- 2 carottes
- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à café de jus de citron
- Ciboulette

Préparation : **15 min**
Cuisson : **30 à 35 min**
À déguster froid ou réchauffé

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les pommes de terre épluchées en petits dés. Cuisez-les à la vapeur 10 minutes, en ajoutant le brocoli en petits bouquets à mi-cuisson.
2. Battez les œufs avec le lait, l'emmental, le sel et le poivre. Ajoutez les légumes bien égouttés.
3. Huilez 6 moules à muffins. Répartissez la préparation et enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris.
4. Laissez tiédir puis réfrigérez. Mettez 3 frittatas par box avec une carotte en bâtonnets. Mélangez yaourt, citron et ciboulette dans deux petits pots.

L'astuce de Cathy ♡

Gardez la sauce à part et transportez au frais avec un pain de glace. Pour réchauffer, retirez les crudités et le pot de sauce.

Salade de pommes de terre thon & haricots verts

Une lunch box simple, fraîche et savoureuse.



Ingrédients

Pour 1 personne :

- 200 g de pommes de terre
- 100 g de thon au naturel égoutté
- 150 g de haricots verts
- 2 petits cornichons
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre
- Persil, sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **20 min**
À déguster froid

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Équeutez les haricots verts. Cuisez-les 10 à 12 minutes dans l'eau bouillante, puis égouttez-les et refroidissez-les.
3. Mélangez la moutarde, le vinaigre, l'huile et une cuillère à café d'eau. Ajoutez le persil, le sel et le poivre.
4. Laissez refroidir les légumes, puis assemblez-les avec le thon et les cornichons émincés. Réfrigérez et gardez la sauce à part.

L'astuce de Cathy

Préparez-la pour le lendemain.
Gardez la box au réfrigérateur et transportez-la dans un sac isotherme avec un pain de glace.

Sandwich au poulet poire & fromage frais

Une pause déjeuner douce, croquante et facile à emporter.



Ingrédients

Pour 1 personne :

- 2 tranches de pain (80 g)
- 100 g de blanc de poulet
- ½ poire ferme
- 30 g de fromage frais nature
- 2 feuilles de laitue
- 1 carotte (100 g)
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **10 min**
À déguster froid

Préparation

1. Coupez le poulet en fines lamelles. Faites-les cuire à cœur dans l'huile 8 à 10 minutes. Laissez tiédir puis réfrigérez.
2. Lavez et séchez la laitue. Coupez la poire en fines tranches et citronnez-les. Taillez la carotte en bâtonnets.
3. Tartinez le pain de fromage frais. Ajoutez la laitue, le poulet refroidi et la poire. Poivrez et refermez.
4. Coupez le sandwich en deux et enveloppez-le dans du papier cuisson. Placez-le dans la box avec les bâtonnets de carotte.

L'astuce de Cathy ♡

Choisissez une poire ferme et séchez bien la salade. Gardez au réfrigérateur et transportez dans un sac isotherme avec un pain de glace.

Quiche sans pâte ♡ champignons & épinards

Des carrés fondants pour une lunch box pratique.



Ingrédients

Pour 4 lunch box :

- 4 œufs
- 400 g de champignons de Paris
- 200 g d'épinards frais
- 80 g de farine de blé
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 60 g d'emmental râpé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour accompagner :

- 160 g de riz cru
- 4 carottes
- 4 c. à café d'huile d'olive
- Jus de citron, persil

Préparation : **20 min**
Cuisson : **40 à 45 min**
À déguster froid ou réchauffé

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Émincez les champignons et faites-les revenir dans l'huile 8 minutes. Ajoutez les épinards et cuisez 2 minutes, jusqu'à évaporation de l'eau.
2. Battez les œufs avec la farine, puis le lait. Ajoutez l'emmental et les légumes. Salez, poivrez et versez dans un moule carré chemisé de papier cuisson.
3. Enfournez 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris. Cuisez le riz selon le paquet, refroidissez-le rapidement puis réfrigérez.
4. Laissez tiédir la quiche, réfrigérez puis coupez en 8 carrés. Par box : 2 carrés, ¼ du riz, 1 carotte râpée, 1 cuillère à café d'huile, citron et persil.

L'astuce de Cathy ♡

Congelez les parts de quiche en surplus. Gardez la salade séparée et transportez votre box dans un sac isotherme avec un pain de glace.

Boulettes de poulet riz & carottes rôties

Une lunch box réconfortante à réchauffer.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 250 g de poulet haché
- 100 g de riz cru
- 400 g de carottes
- ½ oignon
- 20 g de chapelure
- 2 c. à soupe de lait
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à café de jus de citron
- Persil, paprika, sel, poivre

Préparation : **20 min**
Cuisson : **30 à 35 min**
À réchauffer

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les carottes en fins bâtonnets. Mélangez avec l'huile et le paprika. Enfournez sur une plaque 30 à 35 minutes.
2. Mélangez le poulet, l'oignon finement haché, la chapelure, le lait, le persil, le sel et le poivre. Formez 8 boulettes et placez-les sur une seconde plaque.
3. Enfournez les boulettes pour les 20 dernières minutes, jusqu'à cuisson à cœur. Pendant ce temps, cuisez le riz selon le paquet.
4. Répartissez dans deux récipients peu profonds, refroidissez rapidement puis réfrigérez. Mélangez yaourt, citron et persil et versez dans deux petits pots.

L'astuce de Cathy

Préparez pour le lendemain et transportez avec un pain de glace. Retirez la sauce avant de réchauffer le plat à cœur, puis ajoutez-la.


Collation

Mini gâteaux au yaourt ♡ aux raisins frais

Des petits gâteaux tout doux aux fruits de septembre.



Ingrédients

Pour 8 petits gâteaux :

- 150 g de raisins frais sans pépins
- 125 g de yaourt nature
- 150 g de farine de blé
- 2 œufs
- 30 g de sucre
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- 1 c. à café de levure chimique (4 g)
- ½ c. à café d'extrait de vanille

Préparation : **10 min**
Cuisson : **20 à 25 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les raisins. Coupez-les en deux.
2. Fouettez les œufs avec le sucre, le yaourt, l'huile et la vanille.
3. Incorporez la farine et la levure sans trop travailler la pâte. Ajoutez les raisins et répartissez dans 8 petits moules en silicone.
4. Enfournez 20 à 25 minutes. Vérifiez qu'une pointe de couteau ressort sans pâte crue. Laissez tiédir avant de démouler.

L'astuce de Cathy ♡

Séchez bien les raisins pour ne pas détremper la pâte. Congelez les petits gâteaux refroidis individuellement pour vos prochaines collations.

Carrés moelleux carotte & orange

Une touche d'agrume et beaucoup de moelleux.



Ingrédients

Pour 9 petits carrés :

- 200 g de carottes
- 150 g de farine de blé
- 2 œufs
- 100 g de yaourt nature
- 35 g de sucre
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- 1 petite orange non traitée
- 1 c. à café de levure chimique (4 g)
- ½ c. à café de cannelle

Préparation : **15 min**
Cuisson : **30 à 35 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et râpez finement les carottes. Lavez l'orange, prélevez son zeste et pressez 30 ml de jus.
2. Fouettez les œufs avec le sucre, le yaourt et l'huile. Ajoutez le zeste et les 30 ml de jus d'orange.
3. Incorporez la farine, la levure et la cannelle, puis les carottes. Versez dans un moule carré de 18 cm chemisé de papier cuisson.
4. Enfournez 30 à 35 minutes. Vérifiez la cuisson avec une pointe de couteau. Laissez refroidir puis découpez en 9 carrés.

L'astuce de Cathy ♡

Râpez les carottes très finement pour une texture fondante. Gardez les carrés au frais dans une boîte fermée et congelez le surplus.

Verrines gourmandes
fromage blanc, figues & noix

Une pause fraîche et fruitée, prête en cinq minutes.



Ingrédients

Pour 2 verrines :

- 250 g de fromage blanc nature
- 3 figues fraîches (environ 150 g)
- 20 g de cerneaux de noix
- ½ c. à café d'extrait de vanille

Préparation : **5 min**
Sans cuisson

Préparation

1. Lavez délicatement les figues et séchez-les. Retirez les queues, puis coupez les fruits en petits quartiers.
2. Mélangez le fromage blanc avec l'extrait de vanille.
3. Répartissez le fromage blanc dans deux verrines. Ajoutez les quartiers de figues sur le dessus.
4. Concassez les noix et parsemez-en les verrines juste avant de déguster.

L'astuce de Cathy ♡

Pour emporter cette collation, utilisez un petit pot hermétique et gardez les noix à part. Transportez au frais dans un sac isotherme avec un pain de glace.

Mini muffins pomme & cannelle

Une pause moelleuse aux saveurs de septembre.



Ingrédients

Pour 8 mini muffins :

- 1 grosse pomme (180 g)
- 120 g de farine de blé
- 1 œuf
- 100 g de yaourt nature
- 25 g de sucre
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 1 c. à café de levure chimique (4 g)
- ½ c. à café de cannelle

Préparation : **10 min**
Cuisson : **18 à 22 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez la pomme, retirez le cœur et coupez-la en petits dés.
2. Fouettez l'œuf avec le sucre, le yaourt et l'huile. Ajoutez la farine, la levure et la cannelle. Mélangez juste assez pour obtenir une pâte homogène.
3. Incorporez les dés de pomme. Répartissez dans 8 petits moules à muffins en silicone, sans dépasser les trois quarts.
4. Enfournez 18 à 22 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sans pâte crue. Laissez refroidir avant de démouler.

L'astuce de Cathy ♡

Congelez les muffins refroidis individuellement. Sortez-en selon votre envie pour une collation facile à emporter.

Petits crumbles aux prunes

Des fruits fondants sous une fine couche croustillante.



Ingrédients

Pour 4 petits ramequins :

- 500 g de prunes mûres
- 40 g de flocons d'avoine
- 40 g de farine de blé
- 30 g de beurre froid
- 20 g de sucre
- ½ c. à café de cannelle

Préparation : **15 min**
Cuisson : **25 à 30 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les prunes, dénoyautez-les et coupez-les en quartiers.
2. Répartissez les fruits dans 4 petits ramequins allant au four. Saupoudrez-les de cannelle.
3. Mélangez la farine, les flocons d'avoine et le sucre. Ajoutez le beurre en petits dés et sablez du bout des doigts. Répartissez en fine couche sur les fruits.
4. Enfournez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et les fruits tendres. Laissez tiédir avant de déguster.

L'astuce de Cathy

Choisissez des prunes bien mûres pour profiter de leur douceur. Gardez les ramequins refroidis au réfrigérateur et réchauffez-les quelques minutes au four.

Cookies moelleux poire & chocolat noir

Des biscuits tendres, fruités et faciles à emporter.



Ingrédients

Pour 10 petits cookies :

- 1 poire ferme (150 g)
- 100 g de flocons d'avoine
- 60 g de farine de blé
- 1 œuf
- 30 g de chocolat noir
- 20 g de sucre
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- ½ c. à café de levure chimique (2 g)

Préparation : **15 min**
Repos : **10 min**
Cuisson : **15 à 18 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la poire, retirez le cœur et coupez-la en très petits dés. Concassez le chocolat.
2. Fouettez l'œuf avec le sucre et l'huile. Ajoutez les flocons d'avoine, la farine et la levure, puis incorporez la poire et le chocolat.
3. Laissez reposer 10 minutes. Déposez 10 tas sur une plaque couverte de papier cuisson. Aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère.
4. Enfournez 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés. Laissez refroidir sur la plaque : les cookies restent moelleux au centre.

L'astuce de Cathy ♡

Ces cookies sont tendres, pas croustillants. Conservez-les au frais dans une boîte fermée et congelez le surplus une fois refroidi.

Cookies moelleux poire & chocolat noir

Des biscuits tendres, fruités et faciles à emporter.



Ingrédients

Pour 10 petits cookies :

- 1 poire ferme (150 g)
- 100 g de flocons d'avoine
- 60 g de farine de blé
- 1 œuf
- 30 g de chocolat noir
- 20 g de sucre
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- ½ c. à café de levure chimique (2 g)

Préparation : **15 min**
Repos : **10 min**
Cuisson : **15 à 18 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la poire, retirez le cœur et coupez-la en très petits dés. Concassez le chocolat.
2. Fouettez l'œuf avec le sucre et l'huile. Ajoutez les flocons d'avoine, la farine et la levure, puis incorporez la poire et le chocolat.
3. Laissez reposer 10 minutes. Déposez 10 tas sur une plaque couverte de papier cuisson. Aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère.
4. Enfournez 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés. Laissez refroidir sur la plaque : les cookies restent moelleux au centre.

L'astuce de Cathy ♡

Ces cookies sont tendres, pas croustillants. Conservez-les au frais dans une boîte fermée et congelez le surplus une fois refroidi.

Petits chaussons pomme & vanille

Une pâte maison au yaourt et un cœur de pommes fondantes.



Ingrédients

Pour 6 petits chaussons :

- 150 g de farine de blé
- 80 g de yaourt nature
- 1 c. à soupe d'huile neutre
- 1 pincée de sel
- 2 pommes (environ 300 g)
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de lait pour dorer

Préparation : **25 min**
Repos : **15 min**
Cuisson : **35 à 40 min**

Préparation

1. Épluchez les pommes et coupez-les en petits dés. Faites-les compoter avec l'eau et la vanille 12 à 15 minutes à couvert. Découvrez en fin de cuisson pour évaporer le jus, puis laissez refroidir.
2. Mélangez la farine, le sel, le yaourt et l'huile. Pétrissez brièvement pour former une boule souple. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez finement la pâte et découpez 6 disques de 12 cm en réutilisant les chutes. Garnissez de pommes, humidifiez les bords, repliez et soudez à la fourchette.
4. Posez sur une plaque avec papier cuisson. Badigeonnez de lait, percez une petite ouverture sur chaque chausson et enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à légère coloration.

L'astuce de Cathy ♡

Laissez bien refroidir la compotée avant de garnir la pâte. Congelez les chaussons cuits et refroidis, puis réchauffez-les au four.

Flans individuels poire & cacao

Une texture fondante et une note chocolatée.



Ingrédients

Pour 4 petits flans :

- 2 œufs
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 1 grosse poire (environ 180 g)
- 15 g de cacao non sucré
- 25 g de sucre
- ½ c. à café d'extrait de vanille

Préparation : **15 min**
Cuisson : **35 à 40 min**
Réfrigération : **2 h minimum**

Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C. Épluchez la poire, retirez le cœur et coupez-la en petits dés. Répartissez-les dans 4 ramequins.
2. Faites tiédir le lait. Mélangez le cacao avec un peu de lait pour le délayer, puis ajoutez le reste du lait.
3. Fouettez les œufs avec le sucre et la vanille sans faire mousser. Versez progressivement le lait au cacao en mélangeant, puis répartissez dans les ramequins.
4. Posez les ramequins dans un plat et versez de l'eau chaude à mi-hauteur. Enfournez 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les flans soient pris. Laissez tiédir puis réfrigérez au moins 2 heures.

L'astuce de Cathy ♡

Choisissez une poire mûre mais ferme et coupez-la très finement. Dégustez les flans frais et gardez-les couverts au réfrigérateur.

Bouchées glacées yaourt, mûres & chocolat

Une petite douceur fruitée à savourer bien fraîche.



Ingrédients

Pour 10 petites bouchées :

- 200 g de yaourt grec nature
- 100 g de mûres
- 30 g de chocolat noir
- ½ c. à café d'extrait de vanille

Préparation : **10 min**
Congélation : **3 h + 10 min**

Préparation

1. Rincez délicatement les mûres et séchez-les soigneusement. Coupez les plus grosses en deux.
2. Mélangez le yaourt avec la vanille, puis incorporez les mûres. Déposez 10 petits tas sur une plaque couverte de papier cuisson.
3. Placez au congélateur au moins 3 heures, jusqu'à ce que les bouchées soient fermes.
4. Faites fondre doucement le chocolat et laissez-le tiédir. Versez de fins filets sur les bouchées congelées. Replacez 10 minutes au congélateur.

L'astuce de Cathy ♡

Gardez les bouchées dans une boîte au congélateur. Sortez-les 5 à 10 minutes avant de les déguster pour une texture moins dure. À savourer à la maison.


Repas
complet

Cabillaud
fondue de poireaux & riz

Un poisson tendre et une sauce douce à la moutarde.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 filets de cabillaud (300 g)
- 500 g de poireaux nettoyés
- 120 g de riz cru
- 60 ml de crème légère
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'eau
- Persil, sel, poivre

Préparation : **10 min**
Cuisson : **25 à 30 min**

Préparation

1. Émincez les poireaux et rincez-les soigneusement. Faites-les revenir dans l'huile 2 minutes, puis ajoutez l'eau. Couvrez et laissez fondre 15 minutes à feu doux.
2. Pendant ce temps, cuisez le riz selon les indications du paquet, puis égouttez-le.
3. Ajoutez la crème et la moutarde aux poireaux. Mélangez, salez et poivrez. Posez le cabillaud dessus et couvrez.
4. Laissez cuire doucement 8 à 12 minutes, selon l'épaisseur, jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se détache facilement. Servez avec le riz et le persil.

L'astuce de Cathy

Le colin peut remplacer le cabillaud.
Si vous utilisez du poisson surgelé, faites-le décongeler au réfrigérateur et épongez-le avant cuisson.

Aubergines farcies ♡ lentilles, tomate & mozzarella

Un repas végétarien fondant, accompagné de riz.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 aubergines moyennes
- 250 g de lentilles cuites égouttées
- 300 g de tomates
- 80 g de riz cru
- 60 g de mozzarella
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Basilic, sel, poivre

Préparation : **20 min**
Cuisson : **40 à 45 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en deux et quadrillez la chair. Badigeonnez avec la moitié de l'huile. Enfournez 30 minutes, chair vers le haut.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans le reste d'huile 3 minutes. Ajoutez les tomates en dés et laissez mijoter 10 minutes. Incorporez les lentilles égouttées.
3. Prélevez délicatement une partie de la chair des aubergines en gardant les coques intactes. Hachez-la et ajoutez-la aux lentilles avec le basilic, le sel et le poivre.
4. Garnissez les coques, ajoutez la mozzarella en petits morceaux et enfournez 10 à 15 minutes. Pendant ce temps, cuisez le riz selon le paquet et servez-le avec les aubergines.

L'astuce de Cathy ♡

Les lentilles en conserve, rincées et égouttées, font gagner du temps. Si les aubergines sont encore fermes, prolongez leur première cuisson avant de les creuser.

Poulet rôti ♡ potimarron & pommes de terre

Un repas complet au four, parfumé au thym.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet (300 g)
- 500 g de potimarron épépiné
- 400 g de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de thym
- ½ c. à café de paprika
- Sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **40 à 45 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez le potimarron et les pommes de terre. Coupez-les en quartiers fins et réguliers, en gardant la peau si elle est tendre.
2. Mélangez les légumes avec l'huile, l'ail haché, le thym, le paprika, le sel et le poivre. Étalez sur une grande plaque et enfournez 20 minutes.
3. Remuez les légumes et ajoutez les blancs de poulet légèrement salés et poivrés. Poursuivez la cuisson 20 à 25 minutes, selon leur épaisseur, jusqu'à cuisson à cœur.
4. Vérifiez que les légumes sont tendres. Laissez reposer le poulet 3 minutes, tranchez-le et servez avec le potimarron et les pommes de terre.

L'astuce de Cathy ♡

Étalez les légumes sans les entasser pour qu'ils dorent. Si le poulet est prêt avant eux, gardez-le couvert et prolongez la cuisson des légumes.

Hachis parmentier ♡ bœuf, carotte & courge

Un plat familial sous une purée dorée et fondante.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 250 g de bœuf haché à 5 % de MG
- 300 g de pommes de terre
- 300 g de courge épluchée
- 200 g de carottes
- 1 petit oignon
- 50 ml de lait demi-écrémé
- 20 g d'emmental râpé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Thym, sel, poivre

Préparation : **20 min**
Cuisson : **35 min**

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés avec la courge. Cuisez à la vapeur 20 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Émincez l'oignon et râpez les carottes. Faites-les revenir dans l'huile 5 minutes avec deux cuillères à soupe d'eau.
3. Ajoutez le bœuf et le thym. Faites cuire 6 à 8 minutes en émiettant la viande. Salez et poivrez. Écrasez les légumes vapeur avec le lait ajouté progressivement.
4. Étalez la viande aux carottes dans un petit plat. Recouvrez de purée, parsemez d'emmental et enfournez 15 minutes, jusqu'à légère coloration.

L'astuce de Cathy ♡

Égouttez soigneusement la courge et ajoutez le lait petit à petit pour garder une purée épaisse. Ce plat peut se congeler en portions une fois refroidi.

Émincé de dinde ♡ champignons & pâtes

Un repas crémeux et simple pour les soirs de semaine.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 300 g d'escalope de dinde
- 500 g de champignons de Paris
- 120 g de pâtes crues
- 60 ml de crème légère
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde
- Persil, sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **20 à 25 min**

Préparation

1. Émincez la dinde, les champignons et l'oignon. Hachez l'ail. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Faites dorer la dinde dans la moitié de l'huile pendant 4 à 5 minutes. Réservez dans une assiette. Elle terminera sa cuisson dans la sauce.
3. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et les champignons avec le reste d'huile 8 à 10 minutes. Ajoutez l'ail et poursuivez 1 minute.
4. Ajoutez la crème, la moutarde et la dinde. Laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à cuisson à cœur. Ajoutez les pâtes égouttées, le persil, le sel et le poivre.

L'astuce de Cathy ♡

Gardez un peu d'eau de cuisson des pâtes. Ajoutez-en une ou deux cuillères dans la sauce pour l'assouplir sans ajouter de crème.

Saumon au four
brocoli & pommes de terre écrasées

Une assiette colorée avec sa sauce fraîche au yaourt.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 pavés de saumon (250 à 300 g)
- 500 g de brocoli
- 400 g de pommes de terre
- 100 g de yaourt nature
- ½ citron
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Ciboulette, sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **20 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et cuisez-les dans l'eau frémissante 15 à 20 minutes.
2. Posez le saumon dans un plat, arrosez avec la moitié de l'huile et un peu de jus de citron. Salez, poivrez et enfournez 12 à 15 minutes, selon l'épaisseur, jusqu'à cuisson à cœur.
3. Détaillez le brocoli en bouquets et cuisez-le à la vapeur 8 à 10 minutes. Égouttez les pommes de terre et écrasez-les grossièrement avec le reste d'huile et un peu d'eau de cuisson.
4. Mélangez le yaourt, la ciboulette ciselée, du jus de citron et du poivre. Servez le saumon avec les légumes et ajoutez la sauce fraîche au dernier moment.

L'astuce de Cathy ♡

Coupez le pied du brocoli en petits dés après l'avoir épluché : il cuit avec les bouquets. Gardez la sauce au frais jusqu'au moment de servir.

Poêlée de riz ♡ œufs, chou & carottes

Un repas économique et coloré, tout simplement.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 120 g de riz cru
- 4 œufs
- 300 g de chou blanc
- 200 g de carottes
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café d'huile neutre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **20 min**

Préparation

1. Cuisez le riz selon le paquet et égouttez-le soigneusement. Pendant ce temps, émincez finement le chou et l'oignon, râpez les carottes et hachez l'ail.
2. Chauffez la moitié de l'huile dans une grande poêle. Versez les œufs battus, remuez jusqu'à ce qu'ils soient pris, puis réservez.
3. Ajoutez le reste d'huile, l'oignon, le chou et les carottes. Faites revenir 8 à 10 minutes avec deux cuillères à soupe d'eau. Ajoutez l'ail pour la dernière minute.
4. Incorporez le riz, les œufs et la sauce soja. Mélangez sur feu vif 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que tout soit bien chaud. Poivrez et servez.

L'astuce de Cathy ♡

Émincez le chou très finement pour qu'il cuise vite. Goûtez avant de saler : la sauce soja apporte déjà du sel.

Gratin de pâtes ♡ chou-fleur, jambon & emmental

Un gratin familial avec une généreuse portion de légumes.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 120 g de pâtes crues
- 500 g de chou-fleur
- 150 g de jambon blanc
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 15 g de fécule de maïs
- 30 g d'emmental râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **30 min**

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et cuisez-le à la vapeur 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Cuisez les pâtes 2 minutes de moins que le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les. Coupez le jambon en petits morceaux.
3. Délayez la fécule dans le lait froid. Faites chauffer en remuant jusqu'à épaississement, puis laissez frémir 1 minute. Ajoutez la muscade, un peu de sel et du poivre.
4. Mélangez les pâtes, le chou-fleur, le jambon et la sauce dans un plat à gratin. Parsemez d'emmental et enfournez 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

L'astuce de Cathy ♡

Égouttez bien le chou-fleur pour garder une sauce onctueuse. Le jambon et le fromage étant déjà salés, assaisonnez la sauce avec modération.

Filet mignon ♡ pommes, haricots verts & purée

Une assiette sucrée-salée aux saveurs de septembre.



Ingrédients

Pour 2 personnes :

- 300 g de filet mignon de porc
- 1 pomme ferme
- 400 g de haricots verts
- 350 g de pommes de terre
- 60 ml de lait demi-écrémé
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 60 ml d'eau
- Thym, sel, poivre

Préparation : **15 min**
Cuisson : **25 min**

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et cuisez-les dans l'eau frémissante 15 à 20 minutes. Cuisez les haricots verts à la vapeur 12 à 15 minutes.
2. Coupez le filet mignon en médaillons de 2 cm et la pomme en quartiers fins, sans le cœur. Faites dorer la viande dans l'huile 2 minutes de chaque côté, puis réservez.
3. Faites revenir la pomme dans la même poêle 3 minutes. Ajoutez l'eau, la moutarde et le thym, puis remettez la viande. Couvrez et laissez mijoter 5 à 7 minutes, jusqu'à cuisson à cœur.
4. Égouttez les pommes de terre et écrasez-les avec le lait chaud. Salez et poivrez. Servez avec les médaillons, les pommes, les haricots et le jus de cuisson.

L'astuce de Cathy ♡

Choisissez une pomme qui garde sa tenue à la cuisson. Si le jus réduit trop vite, ajoutez une cuillère d'eau pour garder une sauce souple.

Nutri Happy by Cathy

Le rééquilibrage alimentaire

- Perdre du poids ?
- Être 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



MADÉROTHÉRAPIE 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

Merci pour votre confiance

J'espère que ces recettes de septembre vous donneront envie de cuisiner simplement, de découvrir de nouvelles saveurs et de vous faire plaisir au quotidien.

Pas besoin de tout changer d'un coup : choisissez une recette qui vous tente, adaptez-la à vos goûts et avancez à votre rythme.

Une alimentation équilibrée se construit avec de la variété, de la souplesse et du plaisir.

Et si vous commenciez cette semaine ?
Choisissez vos 3 recettes préférées, préparez votre liste de courses et gardez ce livre à portée de main.

À très bientôt,
Cathy ♡

Nutri Happy by Cathy

Retrouvez mes conseils et mes accompagnements sur
www.nutrihappybycathy.com

