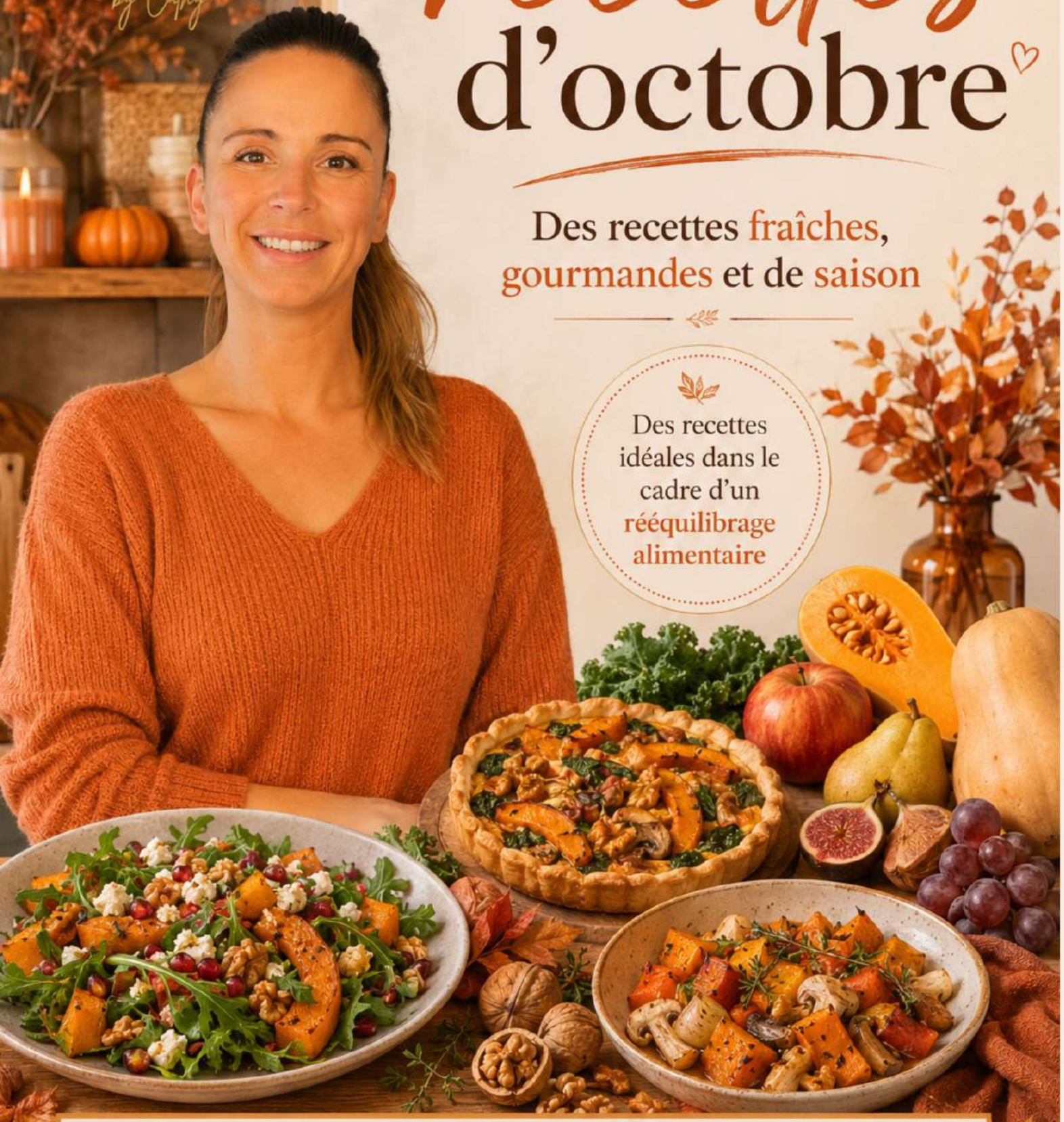
Nutri Happy

by Cathy

Mes recettes d'octobre

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

Gaufres au potimarron

Dorées dehors, moelleuses dedans, avec une crème vanillée.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 255 kcal par portion
2 gaufres + crème

- 200 g de purée de potimarron nature
- 60 g de farine complète
- 1 œuf moyen
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 150 g de fromage blanc 0 %
- 4 g d'huile pour le gaufrier
- 4 g de levure chimique
- Vanille, cannelle

Préparation : 10 min
Cuisson : 12 min

Préparation

1. Mélangez la purée bien égouttée, l'œuf et le lait. Incorporez la farine, la levure et une pincée de cannelle. La pâte doit être épaisse mais souple.
2. Chauffez le gaufrier. Répartissez les 4 g d'huile au pinceau, puis faites cuire 4 petites gaufres, 5 à 6 minutes par fournée.
3. Mélangez le fromage blanc avec la vanille. Servez 2 gaufres par personne avec la moitié de la crème.

L'astuce de Cathy

Pour la purée : cuisez des cubes de potimarron 15 à 20 minutes à la vapeur, puis égouttez-les. Ce temps s'ajoute si vous partez du légume cru.

Crêpes à la poire

Des crêpes classiques, fines et faciles à préparer.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 320 kcal par portion
2 crêpes garnies

- 80 g de farine de blé
- 1 œuf moyen
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 100 ml d'eau
- 240 g de poires, sans trognon
- 150 g de fromage blanc 0 %
- 4 g d'huile pour la poêle
- Vanille, cannelle

Repos : 15 min

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Préparation

1. Fouettez la farine avec l'œuf, puis versez le lait et l'eau peu à peu pour éviter les grumeaux. Laissez reposer 15 min.
2. Coupez les poires en dés. Faites-les fondre 8 à 10 min à couvert avec 2 cuillères à soupe d'eau et la cannelle.
3. Huilez légèrement une poêle antiadhésive avec les 4 g d'huile. Faites 4 crêpes fines, environ 1 min par face.
4. Parfumez le fromage blanc à la vanille. Garnissez les crêpes tiédies avec le fromage blanc et les poires, puis roulez.

L'astuce de Cathy

Une farine de blé classique suffit. Si la pâte épaissit au repos, ajoutez un peu d'eau pour garder des crêpes fines.

Semoule au lait pomme & vanille

Un petit-déjeuner doux, prêt dans une simple casserole.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 290 kcal par portion
1 bol

- 60 g de semoule fine de blé
- 400 ml de lait demi-écrémé
- 240 g de pommes, sans trognon
- 100 g de fromage blanc 0 %
- Vanille, cannelle, 3 c. à soupe d'eau

Préparation : 10 min
Cuisson : 12 min

Préparation

1. Coupez les pommes en petits dés. Faites-les cuire à couvert avec l'eau et la cannelle pendant 8 à 10 min.
2. Chauffez le lait et la vanille. Versez la semoule fine en pluie en remuant au fouet.
3. Cuisez à feu doux selon le paquet, environ 5 à 7 min, en remuant. Retirez du feu et laissez tiédir 2 min.
4. Incorporez le fromage blanc, répartissez dans 2 bols et ajoutez les pommes fondantes. Servez tiède.

L'astuce de Cathy

Utilisez de la semoule fine pour desserts, pas des grains de couscous. Elle épaissit en refroidissant : ajoutez un peu d'eau si besoin.

Petits pains aux noix

Des petits pains express, sans pétrissage ni levée.



Ingrédients

Pour 4 portions
≈ 325 kcal par portion
2 petits pains + accompagnement

- 160 g de farine de blé
- 140 g de fromage blanc 0 % pour la pâte
- 20 g de cerneaux de noix
- 6 g de levure chimique
- 400 g de fromage blanc 0 % pour servir
- 600 g de pommes, sans trognon
- 1 pincée de sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 22 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez la farine, la levure, le sel et les noix concassées.
2. Ajoutez les 140 g de fromage blanc. Mélangez juste assez pour obtenir une pâte ; humidifiez vos mains si elle colle.
3. Formez 8 petits pains sur une plaque avec du papier cuisson. Enfournez 20 à 22 min, puis laissez tiédir sur une grille.
4. Servez 2 petits pains avec 100 g de fromage blanc et 150 g de pomme par personne.

L'astuce de Cathy

La levure chimique évite le temps de levée. Ces petits pains ont une mie plus dense qu'un pain de boulangerie ; ils sont délicieux toastés.

Œufs cocotte aux épinards

À déguster avec des mouillettes de pain demi-gris.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 355 kcal par portion
1 cocotte + pain

- 2 œufs moyens
- 100 g d'épinards frais
- 40 g de yaourt nature
- 50 g de pain demi-gris
- 3 g d'huile d'olive
- Muscade, poivre, peu de sel

Préparation : 10 min
Cuisson : 18 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites tomber les épinards 3 min à la poêle avec 1 cuillère d'eau, puis égouttez-les bien.
2. Huilez un grand ramequin. Déposez les épinards, le yaourt et la muscade. Cassez les 2 œufs dessus.
3. Placez le ramequin dans un plat contenant de l'eau chaude à mi-hauteur. Cuisez 14 à 18 min : les blancs et les jaunes doivent être pris.
4. Grillez le pain, découpez-le en mouillettes et servez aussitôt avec la cocotte.

L'astuce de Cathy

Bien égoutter les épinards évite de détremper la cocotte. Un ramequin assez large permet une cuisson plus régulière.

Croque aux champignons & thym

Un petit-déjeuner salé qui sent bon la poêle chaude.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 310 kcal par portion
1 croque

- 70 g de pain complet, en 2 tranches
- 150 g de champignons de Paris
- 60 g de fromage frais à tartiner allégé
- 4 g d'huile d'olive
- Thym, poivre, ail en poudre

Préparation : 10 min
Cuisson : 12 min

Préparation

1. Émincez les champignons. Faites-les revenir 7 à 8 minutes dans l'huile, avec le thym et l'ail, jusqu'à évaporation de leur eau.
2. Tartinez le pain de fromage frais. Répartissez les champignons sur une tranche, poivrez et refermez.
3. Dorez le croque dans une poêle antiadhésive, sans ajouter de matière grasse, 2 minutes par face à feu moyen. Coupez en deux et servez.

L'astuce de Cathy

Laissez les champignons dorer avant de garnir le pain : le croque sera plus savoureux et restera croustillant.

Granola maison au raisin

Des flocons d'avoine, des noisettes et du yaourt nature.



Ingrédients

Pour 4 portions
≈ 355 kcal par portion
1 bol de granola garni

- 140 g de flocons d'avoine
- 30 g de noisettes
- 20 g de miel
- 8 g d'huile neutre
- 600 g de yaourt nature
- 400 g de raisin frais
- Cannelle, 2 c. à soupe d'eau

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C. Concassez les noisettes. Mélangez-les avec les flocons d'avoine et la cannelle.
2. Mélangez le miel, l'huile et l'eau, puis versez sur les flocons. Étalez sur une plaque garnie de papier cuisson.
3. Cuisez 18 à 20 min en remuant à mi-cuisson. Laissez refroidir complètement : le granola devient alors croustillant.
4. Répartissez le granola en 4 parts. Servez chaque part avec 150 g de yaourt nature et 100 g de raisin coupé en deux.

L'astuce de Cathy

Préparez le granola pour plusieurs matins. Gardez-le bien sec dans un bocal fermé ; ajoutez le yaourt et les fruits juste avant de manger.

Œufs brouillés au jambon

Un petit-déjeuner salé tout simple, prêt en quelques minutes.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 385 kcal par portion
1 assiette + fruit

- 2 œufs moyens
- 40 g de jambon cuit dégraissé
- 30 ml de lait demi-écrémé
- 40 g de pain demi-gris
- 100 g de pomme, sans trognon
- 3 g d'huile d'olive
- Ciboulette, poivre

Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min

Préparation

1. Coupez le jambon en petites lanières. Battez les œufs avec le lait, la ciboulette et le poivre.
2. Chauffez l'huile dans une poêle antiadhésive à feu doux. Versez les œufs et remuez doucement avec une spatule.
3. Ajoutez le jambon. Poursuivez 3 à 5 min, jusqu'à ce que les œufs soient pris tout en restant moelleux.
4. Faites griller le pain. Servez aussitôt avec les œufs brouillés et la pomme en quartiers.

L'astuce de Cathy

Le secret, c'est le feu doux. Retirez la poêle dès que les œufs sont pris pour éviter de les dessécher.


Lunch

Salade de blé courge rôtie & feta

Une salade complète à préparer à l'avance et à emporter.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 435 kcal par portion
1 lunch complet

- 45 g de blé précuit sec, type Ebly
- 180 g de courge butternut épluchée
- 35 g de feta
- 40 g de mâche
- 8 g de noix
- 5 g d'huile d'olive
- 15 g de jus de citron
- 5 g de moutarde
- Thym, poivre

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Préparation

1. Cuisez le blé selon le paquet, puis égouttez-le. Faites rôtir la courge en cubes avec la moitié de l'huile et du thym, 25 à 30 min à 200 °C.
2. Étalez le blé et la courge dans des récipients peu profonds. Laissez tiédir brièvement, puis placez au réfrigérateur.
3. Mélangez le citron, la moutarde et le reste d'huile. Réunissez le blé froid, la courge et la feta émiettée.
4. Ajoutez la mâche bien sèche et les noix concassées. Emportez la sauce à part et versez-la au moment du repas.

L'astuce de Cathy

Le blé précuit se trouve au rayon riz et pâtes. Transportez cette salade dans un sac isotherme avec des blocs réfrigérants.

Salade de lentilles betterave & œuf

Du croquant, de la couleur et une sauce douce à la moutarde.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 390 kcal par portion
1 lunch complet

- 150 g de lentilles cuites égouttées
- 120 g de betterave cuite
- 1 œuf moyen
- 40 g de mâche
- 40 g de yaourt nature
- 5 g de moutarde
- 5 g d'huile d'olive
- 10 g de jus de citron
- Ciboulette, poivre

Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Préparation

1. Cuisez l'œuf 10 min dans l'eau frémissante. Refroidissez-le dans l'eau froide, écalez-le et coupez-le en quartiers.
2. Rincez les lentilles en conserve et égouttez-les soigneusement. Coupez la betterave en petits dés. Lavez et séchez la mâche.
3. Mélangez le yaourt, la moutarde, le citron, l'huile et la ciboulette. Versez la sauce dans un petit récipient étanche.
4. Réunissez lentilles, betterave, mâche et œuf. Réfrigérez jusqu'au départ et ajoutez la sauce au dernier moment.

L'astuce de Cathy

Pour garder les couleurs distinctes, placez la betterave dans un coin. Emportez la salade bien froide avec des blocs réfrigérants.

Wrap de dinde champignons & épinards

Un wrap généreux, facile à rouler et à emporter.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 420 kcal par portion
1 grand wrap

- 1 tortilla de blé, 60 g
- 100 g d'escalope de dinde crue
- 120 g de champignons
- 40 g de jeunes épinards
- 30 g de fromage frais à tartiner allégé
- 4 g d'huile d'olive
- 5 g de moutarde
- Thym, poivre

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Préparation

1. Émincez les champignons. Faites-les cuire avec l'huile et le thym 6 à 8 min, jusqu'à évaporation de leur eau. Réservez.
2. Cuisez la dinde en fines lanières dans la même poêle, jusqu'à cuisson complète à cœur. Refroidissez rapidement au réfrigérateur.
3. Mélangez fromage frais et moutarde. Étalez sur la tortilla. Ajoutez les épinards lavés et séchés, la dinde et les champignons froids.
4. Rabattez les côtés, roulez fermement et enveloppez dans du papier cuisson. Gardez au frais jusqu'au déjeuner.

L'astuce de Cathy

Laissez bien évaporer l'eau des champignons : le wrap restera ferme. Transportez dans un sac isotherme avec blocs réfrigérants.

Sandwich au maquereau

Du pain demi-gris, une garniture citronnée et des carottes.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 430 kcal par portion
1 sandwich + carottes

- 80 g de pain demi-gris
- 70 g de maquereau au naturel égoutté
- 40 g de fromage blanc 0 %
- 100 g de carotte
- 20 g de mâche
- 10 g de jus de citron
- 5 g de moutarde
- Ciboulette, poivre

Préparation : 15 min
Sans cuisson

Préparation

1. Émiettez le maquereau et retirez les arêtes éventuelles. Mélangez-le au fromage blanc, à la moutarde et à la moitié du citron.
2. Râpez la carotte. Ajoutez le reste de citron et la ciboulette. Lavez la mâche et séchez-la soigneusement.
3. Garnissez le pain avec la mâche, la préparation au maquereau et un peu de carotte. Refermez et coupez en deux.
4. Placez le reste de carotte dans un petit contenant. Emballez le sandwich et conservez l'ensemble au réfrigérateur.

L'astuce de Cathy

La mâche protège le pain de l'humidité. Conservez ce sandwich au froid et transportez-le avec des blocs réfrigérants.

Soupe-repas au poulet & aux légumes

Un grand bol complet, facile à emporter dans un thermos.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 405 kcal par portion
1 grand bol

- 120 g de filet de poulet cru
- 180 g de pommes de terre épluchées
- 120 g de carotte
- 100 g de poireau
- 40 g d'oignon
- 5 g d'huile d'olive
- 450 ml d'eau
- Thym, laurier, persil, poivre, sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Préparation

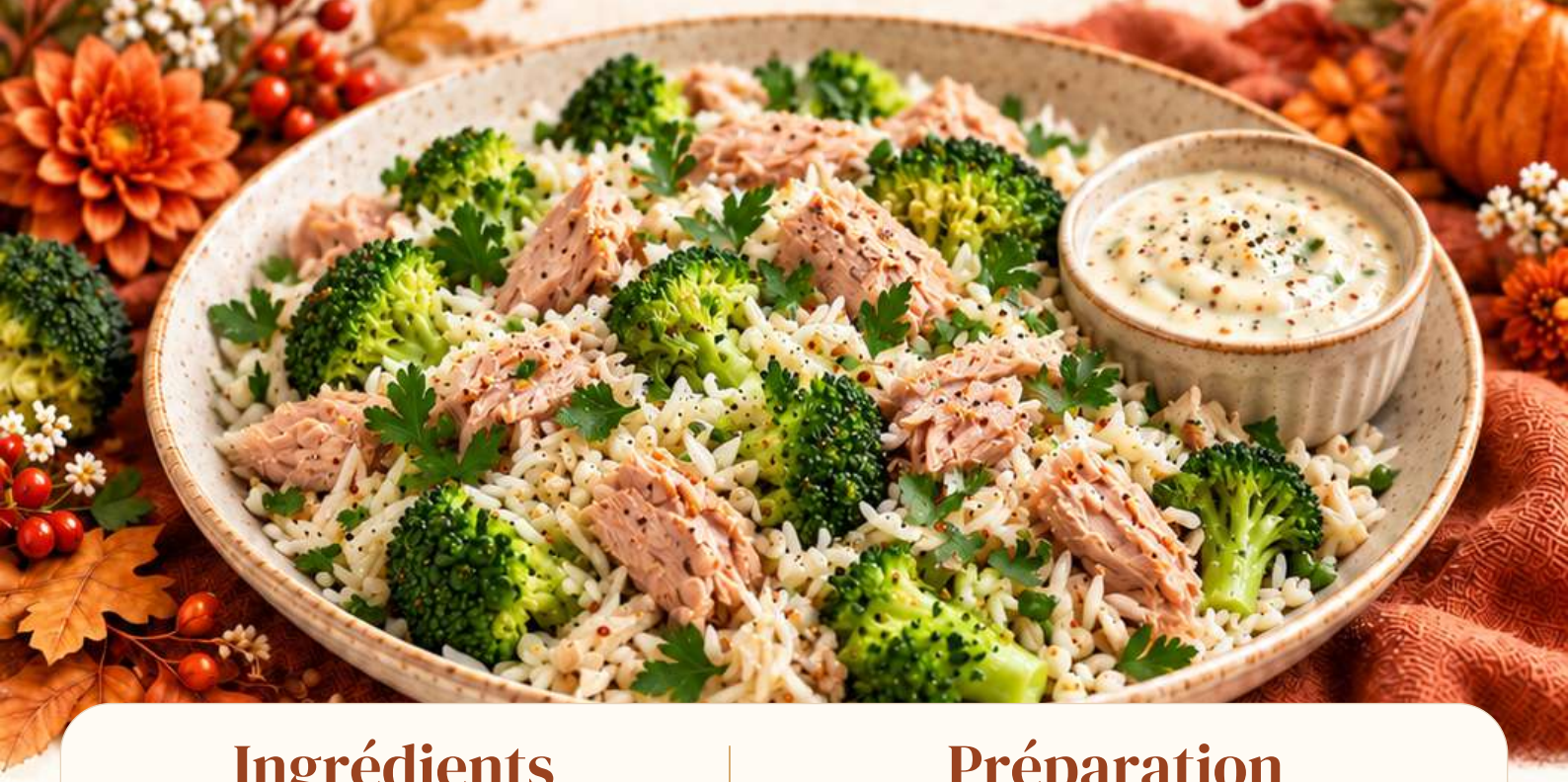
1. Coupez la carotte en fines rondelles, les pommes de terre en petits cubes et le poireau en lamelles. Émincez l'oignon.
2. Faites revenir l'oignon et le poireau avec l'huile 3 min. Ajoutez l'eau, la carotte, les pommes de terre, le thym et le laurier.
3. Laissez frémir 10 min. Ajoutez le poulet en fines lanières et cuisez encore 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur et les légumes tendres.
4. Ajoutez le persil. Versez très chaud dans un thermos préchauffé, ou refroidissez rapidement pour un transport froid et un réchauffage sur place.

L'astuce de Cathy

Gardez le bouillon avec les morceaux pour un vrai repas. Au thermos, maintenez au moins 60 °C ; sinon, transportez au froid et réchauffez bien.

Salade de riz brocoli & thon

Une salade simple avec du thon en boîte et du riz du placard.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 450 kcal par portion
1 lunch complet

- 50 g de riz blanc sec
- 100 g de thon au naturel égoutté
- 180 g de brocoli
- 40 g de yaourt nature
- 5 g d'huile d'olive
- 15 g de jus de citron
- 5 g de moutarde
- Persil, poivre

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Préparation

1. Cuisez le riz selon le paquet. Cuisez le brocoli en petites fleurettes 6 à 8 min à la vapeur : il doit rester légèrement ferme.
2. Égouttez soigneusement. Refroidissez rapidement le riz et le brocoli dans des récipients peu profonds au réfrigérateur.
3. Émiettez le thon. Mélangez le yaourt, le citron, la moutarde, l'huile et le persil dans un petit pot.
4. Réunissez le riz froid, le brocoli et le thon. Gardez au frais et emportez la sauce séparément.

L'astuce de Cathy

Du brocoli surgelé convient aussi : égouttez-le bien. Transportez la salade froide avec des blocs réfrigérants et ajoutez la sauce à table.

Pita aux pois chiches & chou croquant

Un sandwich végétal, frais et facile à glisser dans son sac.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 375 kcal par portion
1 pita + crudités

- 1 pain pita, 60 g
- 100 g de pois chiches cuits égouttés
- 70 g de chou rouge
- 60 g de carotte
- 40 g de yaourt nature
- 5 g d'huile d'olive
- 15 g de jus de citron
- Cumin, persil, poivre

Préparation : 15 min
Sans cuisson

Préparation

1. Écrasez les pois chiches avec la moitié du yaourt, l'huile, le cumin et la moitié du jus de citron. Gardez quelques morceaux.
2. Émincez très finement le chou et râpez la carotte. Mélangez-les avec le reste de yaourt et de citron, puis ajoutez le persil.
3. Ouvrez délicatement la pita. Garnissez avec l'écrasé de pois chiches et une partie des crudités. Placez le surplus à côté.
4. Emballez sans trop serrer et gardez au réfrigérateur jusqu'au départ. Emportez dans un sac isotherme avec blocs réfrigérants.

L'astuce de Cathy

Pour la préparer la veille, gardez la garniture et le pain séparés ; assemblez le matin. Égouttez les crudités avant de garnir.

Sandwich à l'omelette & aux poireaux

Moelleux, rassasiant et délicieux même froid.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 425 kcal par portion
1 sandwich

- 80 g de pain complet
- 2 œufs moyens
- 100 g de poireau
- 30 g de fromage frais à tartiner allégé
- 20 g de mâche
- 3 g d'huile d'olive
- Ciboulette, poivre

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Préparation

1. Émincez finement le poireau et faites-le fondre avec l'huile et un peu d'eau pendant 8 à 10 min. Laissez évaporer toute l'eau.
2. Battez les œufs avec la ciboulette et du poivre. Versez sur le poireau et cuisez une omelette bien prise, sans partie liquide.
3. Placez l'omelette dans un récipient peu profond pour la refroidir rapidement au réfrigérateur. Lavez et séchez la mâche.
4. Tartinez le pain de fromage frais. Ajoutez la mâche et l'omelette froide pliée. Refermez, emballez et gardez au froid.

L'astuce de Cathy

Préparez l'omelette la veille et assemblez le sandwich le matin. Transportez-le bien froid avec des blocs réfrigérants.

Soupe-repas courge & haricots blancs

Une soupe généreuse, avec de petites pâtes et des légumes.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 420 kcal par portion
1 grand bol

- 200 g de courge butternut épluchée
- 150 g de haricots blancs cuits égouttés
- 30 g de petites pâtes complètes sèches
- 80 g de poireau
- 40 g d'oignon
- 5 g d'huile d'olive
- 10 g de parmesan
- 350 ml d'eau, thym, poivre, sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Préparation

1. Faites revenir l'oignon et le poireau émincés dans l'huile 3 min. Ajoutez la courge en petits dés, l'eau et le thym.
2. Laissez frémir 10 min. Ajoutez les pâtes et poursuivez selon la durée du paquet, en remuant et en ajoutant de l'eau si nécessaire.
3. Incorporez les haricots rincés 5 min avant la fin. Écrasez quelques dés de courge pour épaissir le bouillon, puis ajoutez le parmesan.
4. Versez très chaud dans un thermos alimentaire préchauffé, ou refroidissez rapidement au réfrigérateur pour un transport froid et un réchauffage sur place.

L'astuce de Cathy

Les pâtes absorbent du bouillon en reposant : ajoutez un peu d'eau au réchauffage. Au thermos, maintenez au moins 60 °C jusqu'au repas.

Salade d'endives poire & chèvre

Une salade croquante aux haricots blancs et aux noix.



Ingrédients

Pour 1 personne
≈ 415 kcal par portion
1 lunch complet

- 170 g de haricots blancs cuits égouttés
- 150 g d'endives
- 100 g de poire sans trognon
- 30 g de chèvre frais
- 10 g de noix
- 5 g d'huile d'olive
- 15 g de jus de citron
- 5 g de moutarde
- Poivre

Préparation : 15 min
Sans cuisson

Préparation

1. Rincez les haricots blancs et égouttez-les très soigneusement. Lavez les endives, séchez-les et coupez-les en lanières.
2. Coupez la poire en petits morceaux et arrosez avec la moitié du citron. Émiettez le chèvre et concassez les noix.
3. Réunissez haricots, endives, poire et chèvre. Mélangez l'huile, la moutarde et le reste de citron dans un petit pot.
4. Gardez la salade au réfrigérateur. Emportez les noix et la sauce séparément, puis ajoutez-les juste avant de manger.

L'astuce de Cathy

Les haricots rendent cette salade plus consistante. Séchez bien les endives et transportez l'ensemble au froid avec des blocs réfrigérants.


Collation

Pommes au four cœur spéculoos

Une pomme fondante et une petite touche bien belge.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 165 kcal par portion
1 pomme + fromage blanc

- 2 pommes, 300 g nets au total
- 20 g de biscuits spéculoos
- 150 g de fromage blanc 0 %
- Cannelle, 4 cuillères à soupe d'eau

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Retirez le cœur des pommes sans percer le fond. Incisez légèrement la peau tout autour.
2. Écrasez les spéculoos et mélangez-les avec 30 g de fromage blanc et la cannelle. Garnissez le centre des pommes.
3. Posez-les dans un petit plat avec l'eau. Enfournez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Servez tiède avec les 120 g de fromage blanc restants, répartis entre les 2 assiettes.

L'astuce de Cathy

Choisissez des pommes de taille proche pour une cuisson homogène. Le biscuit sert de petite touche gourmande, pas de couche épaisse.

Poires pochées à la vanille

Un dessert tout doux, avec une cuillerée de fromage blanc.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 140 kcal par portion
1 poire + crème

- 2 poires, 300 g nets au total
- 160 g de fromage blanc 0 %
- 10 g de miel
- 500 ml d'eau
- Vanille en poudre ou extrait de vanille

Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

Préparation

1. Versez l'eau dans une petite casserole. Ajoutez le miel et la vanille, puis portez à léger frémissement.
2. Pelez les poires, coupez-les en deux et retirez le trognon. Plongez-les dans l'eau parfumée.
3. Pochez 15 à 25 min à feu doux, selon leur maturité. Retournez-les à mi-cuisson ; la pointe d'un couteau doit entrer facilement.
4. Laissez tiédir. Servez 2 demi-poires par personne avec le fromage blanc et un peu de jus de cuisson.

L'astuce de Cathy

Choisissez des poires mûres mais encore fermes. La vanille en poudre du placard convient très bien ; une gousse n'est pas indispensable.

Mousse au chocolat

Une vraie mousse aux œufs, accompagnée de poire fraîche.



Ingrédients

Pour 4 portions
≈ 165 kcal par portion
1 petite verrine + poire

- 60 g de chocolat noir 70 %
- 2 œufs moyens très frais
- 100 g de fromage blanc 0 %
- 200 g de poire, sans trognon
- Vanille

Repos : 3 h au frais

Préparation : 15 min
Cuisson : 2 min

Préparation

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie, puis laissez-le tiédir. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
2. Incorporez les jaunes, puis le fromage blanc et la vanille au chocolat tiède. Fouettez pour obtenir une crème lisse.
3. Montez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement en trois fois, en soulevant la préparation avec une spatule.
4. Répartissez dans 4 verrines et réfrigérez aussitôt au moins 3 h. Ajoutez les dés de poire juste avant de servir.

L'astuce de Cathy

Incorporez les blancs sans les écraser pour garder l'air dans la mousse. Cette recette contient des œufs crus : gardez au froid et consommez sous 24 h.

Panna cotta légère à la pomme

Une crème vanillée et une compotée de pomme toute simple.



Ingrédients

Pour 4 portions
≈ 130 kcal par portion
1 verrine

- 300 ml de lait demi-écrémé
- 200 g de yaourt nature
- 300 g de pomme épluchée, sans trognon
- 25 g de sucre
- 4 g de gélatine en feuilles
- 60 ml d'eau, vanille, cannelle

Repos : 4 h au frais

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Préparation

1. Faites tremper la gélatine dans l'eau froide 5 min. Chauffez le lait avec 15 g de sucre et la vanille, sans faire bouillir.
2. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée. Laissez tiédir, ajoutez le yaourt, puis versez dans 4 verrines. Réfrigérez 4 h.
3. Coupez la pomme en petits dés. Faites cuire à couvert avec les 60 ml d'eau, les 10 g de sucre restants et la cannelle, 10 à 15 min.
4. Écrasez légèrement les pommes. Laissez refroidir complètement, puis répartissez sur les crèmes prises.

L'astuce de Cathy

La compotée doit être froide avant de garnir les verrines. Vous pouvez la préparer pendant que les crèmes prennent au réfrigérateur.

Rochers coco & potimarron

Deux petites bouchées dorées pour accompagner une pause.



Ingrédients

Pour 6 portions
≈ 95 kcal par portion
2 petits rochers

- 60 g de noix de coco râpée
- 100 g de purée de potimarron bien égouttée
- 2 blancs d'œufs, 60 g
- 20 g de sucre
- Vanille

Préparation : 10 min
Cuisson : 18 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 170 °C. Fouettez brièvement les blancs à la fourchette pour les rendre mousseux, sans les monter en neige.
2. Ajoutez le sucre, la vanille, la purée froide et la noix de coco. Mélangez et laissez la coco absorber l'humidité 5 minutes.
3. Formez 12 petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson. Tassez-les légèrement avec les doigts humides.
4. Enfournez 15 à 18 minutes. Laissez refroidir complètement avant de décoller les rochers.

L'astuce de Cathy

La purée doit être épaisse. Si elle est liquide, desséchez-la quelques minutes à la casserole, puis laissez-la refroidir avant de l'utiliser.

Petits financiers aux amandes

De petites bouchées moelleuses, avec de la farine classique.



Ingrédients

Pour 4 portions
≈ 140 kcal par portion
2 petits financiers

- 40 g de farine de blé
- 30 g de poudre d'amande
- 3 blancs d'œufs, 90 g
- 80 g de yaourt nature
- 25 g de sucre
- 5 g d'huile neutre
- 2 g de levure chimique
- Vanille

Préparation : 10 min
Cuisson : 18 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C. Mélangez la farine, la poudre d'amande, le sucre et la levure.
2. Fouettez les blancs à la fourchette, sans les monter. Incorporez-les aux poudres avec le yaourt, l'huile et la vanille.
3. Répartissez dans 8 petites empreintes en silicone, remplies aux trois quarts.
4. Cuisez 15 à 18 min, jusqu'à ce que la lame ressorte sans pâte crue. Laissez tiédir avant de démouler.

L'astuce de Cathy

Pas de moule à financiers ? Utilisez un moule à mini-muffins en silicone. Gardez 8 petites portions pour le même repère calorique.

Chips de pomme & crème cannelle

Une collation à croquer et à tremper.



Ingrédients

Pour 4 portions
≈ 100 kcal par portion
1 coupelle de chips + crème

- 400 g de pommes, sans trognon
- 400 g de fromage blanc 0 %
- Cannelle, vanille

Préparation : 15 min
Cuisson : 105 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 100 °C, chaleur tournante. Coupez les pommes en rondelles très fines, de 1 à 2 mm, avec prudence.
2. Disposez-les en une couche sur 2 plaques garnies de papier cuisson. Saupoudrez légèrement de cannelle.
3. Faites sécher 1 h 30 à 1 h 45 en retournant à mi-cuisson. Laissez refroidir sur une grille : elles durcissent en refroidissant.
4. Mélangez le fromage blanc et la vanille. Servez un quart des chips avec 100 g de crème par personne.

L'astuce de Cathy

Si les rondelles sont encore souples après refroidissement, remettez-les 10 à 15 minutes au four. N'ajoutez ni huile ni sucre.

Crackers & tartinade de betterave

Une pause salée, avec une pâte maison à la farine de blé.



Ingrédients

Pour 4 portions
≈ 160 kcal par portion
4 crackers + tartinade

- 100 g de farine de blé
- 10 g de graines de sésame
- 10 g d'huile d'olive
- 50 à 60 ml d'eau
- 200 g de betterave cuite
- 120 g de fromage blanc 0 %
- 10 g de jus de citron
- Cumin, sel

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la farine, le sésame et une pincée de sel. Ajoutez l'huile et 50 ml d'eau ; complétez au besoin.
2. Étalez très finement entre 2 feuilles de papier cuisson. Retirez la feuille du dessus et prédécoupez 16 rectangles.
3. Cuisez 15 à 20 min, jusqu'à ce que les bords dorent. Laissez refroidir avant de séparer les crackers.
4. Mixez la betterave bien égouttée avec le fromage blanc, le citron et le cumin. Répartissez en 4 portions avec les crackers.

L'astuce de Cathy

Gardez les crackers au sec et la tartinade au frais, séparément. Une pâte très fine donne des crackers plus croustillants.


Repas
complet

Blanquette de veau aux légumes

Une sauce douce, des carottes et des poireaux, avec du riz.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 450 kcal par portion
1 assiette complète

- 260 g de veau à blanquette dégraissé
- 250 g de carottes
- 250 g de poireaux
- 60 g d'oignon
- 80 g de riz sec
- 80 g de yaourt nature
- 10 g de fécule de maïs
- 5 g d'huile d'olive
- 600 ml d'eau, laurier, thym, poivre, sel

Préparation : 20 min
Cuisson : 85 min

Préparation

1. Coupez la viande en morceaux. Faites-la revenir doucement avec l'oignon et l'huile 3 minutes, sans chercher une forte coloration.
2. Ajoutez l'eau, les carottes en rondelles, le thym et le laurier. Couvrez et laissez frémir 50 minutes.
3. Ajoutez les poireaux. Poursuivez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Cuisez le riz séparément selon le paquet.
4. Délayez la fécule dans un peu d'eau froide, incorporez-la au bouillon et faites épaissir 2 minutes. Hors du feu, ajoutez le yaourt. Servez avec le riz.

L'astuce de Cathy

Le yaourt s'ajoute hors du feu et ne doit plus bouillir. Si le veau résiste encore à la fourchette, poursuivez la cuisson avant de lier la sauce.

Chou braisé au cabillaud

Du poisson courant, des pommes de terre et du chou fondant.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 410 kcal par portion
1 assiette complète

- 300 g de filet de cabillaud cru
- 450 g de chou blanc
- 350 g de pommes de terre épluchées
- 80 g d'oignon
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 8 g d'huile d'olive
- 200 ml d'eau, laurier, poivre, sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

Préparation

1. Émincez l'oignon et le chou. Faites revenir l'oignon dans l'huile 3 min, puis ajoutez le chou et le laurier.
2. Ajoutez les pommes de terre en cubes de 2 cm et l'eau. Couvrez et faites mijoter 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres.
3. Vérifiez l'absence d'arêtes. Posez le cabillaud sur les légumes, versez le lait et cuisez à couvert 8 à 12 min selon l'épaisseur.
4. Le poisson doit être opaque et se détacher facilement. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec les légumes et le jus.

L'astuce de Cathy

Du cabillaud surgelé convient : faites-le décongeler au réfrigérateur, puis épongez-le. Ajoutez-le en fin de cuisson pour qu'il reste moelleux.

Curry de pois cassés & courge

Un plat végétal onctueux, relevé tout en douceur.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 410 kcal par portion
1 assiette creuse

- 140 g de pois cassés secs
- 350 g de courge butternut épluchée
- 200 g d'épinards frais
- 80 g d'oignon
- 100 ml de lait de coco allégé
- 6 g d'huile d'olive
- 650 ml d'eau
- Curry doux, cumin, poivre, sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 60 min

Préparation

1. Rincez les pois cassés. Faites revenir l'oignon dans l'huile avec le curry et le cumin pendant 3 minutes.
2. Ajoutez les pois cassés et l'eau. Couvrez partiellement et laissez frémir 30 minutes en remuant régulièrement.
3. Ajoutez la courge en cubes de 2 cm. Poursuivez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pois et la courge soient tendres. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
4. Incorporez les épinards et le lait de coco. Cuisez encore 5 minutes, puis ajustez l'assaisonnement.

L'astuce de Cathy

Les pois cassés épaississent en refroidissant. Gardez un peu d'eau chaude à portée de main pour ajuster le curry au moment de servir.

Moules aux poireaux & moutarde

Une cocotte conviviale et des pommes de terre vapeur.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 420 kcal par portion
1 demi-cocotte + pommes de terre

- 1,2 kg de moules fraîches en coquille (environ 240 g de chair cuite)
- 400 g de pommes de terre épluchées
- 300 g de poireaux
- 60 g d'échalote
- 80 g de yaourt nature
- 15 g de moutarde
- 8 g d'huile d'olive
- 100 ml d'eau, persil, poivre

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

Préparation

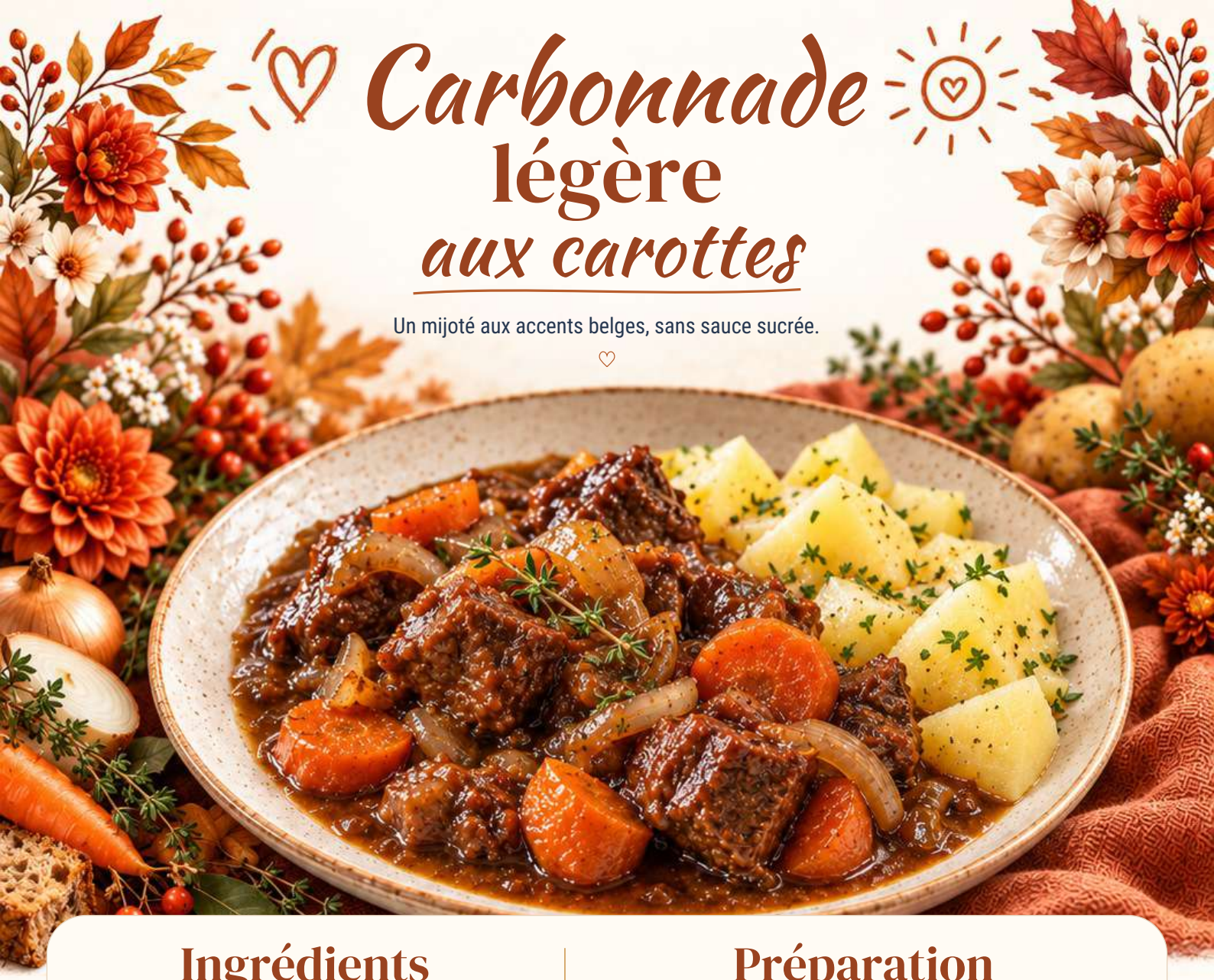
1. Brossez et ébarbez les moules. Jetez celles qui sont cassées ou ne se referment pas quand on les tapote. Cuisez les pommes de terre à la vapeur 20 à 25 minutes.
2. Faites fondre échalote et poireaux émincés dans l'huile avec un peu d'eau pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les moules et les 100 ml d'eau. Couvrez et cuisez à feu vif 5 à 8 minutes en secouant la cocotte, jusqu'à ouverture. Jetez les moules restées fermées.
4. Hors du feu, mélangez yaourt et moutarde avec un peu de jus chaud, puis versez dans la cocotte. Ajoutez le persil et servez avec les pommes de terre.

L'astuce de Cathy

Le poids comestible des moules varie beaucoup. L'estimation calorique repose sur environ 120 g de chair cuite par personne, hors coquilles.

Carbonnade légère aux carottes

Un mijoté aux accents belges, sans sauce sucrée.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 475 kcal par portion
1 assiette complète

- 260 g de bœuf maigre à mijoter
- 350 g de carottes
- 160 g d'oignons
- 300 g de pommes de terre épluchées
- 200 ml de bière 0,0 % sans sucres ajoutés
- 30 g de pain complet
- 15 g de moutarde
- 6 g d'huile d'olive
- 200 ml d'eau, thym, laurier, poivre

Préparation : 20 min
Cuisson : 130 min

Préparation

1. Faites dorer le bœuf en cubes dans l'huile. Ajoutez les oignons émincés et remuez 5 minutes.
2. Versez la bière et l'eau. Ajoutez les carottes, le thym et le laurier. Tartinez le pain de moutarde et posez-le sur le mijoté.
3. Couvrez et laissez frémir doucement 1 h 45 à 2 h, en remuant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si la sauce réduit trop.
4. Cuisez les pommes de terre à la vapeur 20 à 25 minutes. La viande doit être tendre avant de servir avec les légumes et la sauce.

L'astuce de Cathy

Le pain épaissit la sauce sans ajouter de farine. Choisissez un morceau maigre, retirez le gras visible et prolongez le mijotage si nécessaire.

Chili blanc de poulet & courge

Un plat doux et crémeux, sans tomate, avec des haricots blancs.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 385 kcal par portion
1 grand bol

- 220 g de filet de poulet cru
- 300 g de haricots blancs en conserve, égouttés
- 350 g de courge butternut épluchée
- 100 g d'oignon
- 100 g de yaourt nature
- 8 g d'huile d'olive
- 5 g d'ail
- 350 ml d'eau, cumin, paprika, poivre, sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Préparation

1. Coupez le poulet et la courge en cubes. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile 3 minutes, puis ajoutez les épices.
2. Ajoutez le poulet, remuez 3 minutes, puis versez l'eau et ajoutez la courge. Couvrez et faites frémir 18 à 20 minutes.
3. Rincez les haricots. Écrasez-en un tiers à la fourchette, puis ajoutez tous les haricots à la cocotte. Cuisez encore 5 minutes ; le poulet doit être bien cuit à cœur.
4. Coupez le feu. Incorporez le yaourt, mélangez doucement et servez.

L'astuce de Cathy

Écraser une partie des haricots épaissit naturellement le chili. La courge doit être tendre, tout en gardant quelques morceaux.

Roulés de sole aux épinards

Avec une purée de panais et de pommes de terre.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 450 kcal par portion
2 roulés + purée

- 4 filets de sole crus, 300 g au total
- 250 g d'épinards frais
- 60 g de ricotta
- 250 g de panais épluché
- 250 g de pommes de terre épluchées
- 80 ml de lait demi-écrémé
- 8 g d'huile d'olive
- 10 g de jus de citron, muscade, poivre

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Cuisez panais et pommes de terre en cubes à la vapeur pendant 20 à 25 minutes.
2. Faites tomber les épinards avec un peu d'eau, puis pressez-les soigneusement. Hachez-les et mélangez-les à la ricotta et à la muscade.
3. Répartissez la farce sur les filets, roulez et maintenez avec des piques. Posez dans un plat avec le citron et 3 cuillères d'eau. Cuisez 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit opaque.
4. Écrasez les légumes avec le lait chaud et l'huile. Retirez les piques et servez 2 roulés par personne avec la purée.

L'astuce de Cathy

Demandez au poissonnier des filets de taille semblable. Ne surchargez pas les roulés : une fine couche de farce suffit.

Risotto au poulet & aux champignons

Un plat complet, crémeux et facile avec du riz rond.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 445 kcal par portion
1 assiette complète

- 100 g de riz rond sec
- 240 g de filet de poulet cru
- 300 g de champignons de Paris
- 60 g d'oignon
- 20 g de parmesan râpé
- 80 g de yaourt nature
- 8 g d'huile d'olive
- 500 à 600 ml d'eau chaude
- Thym, persil, poivre, sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

Préparation

1. Coupez le poulet en petits morceaux et les champignons en lamelles. Faites-les cuire avec la moitié de l'huile, 8 à 10 min, jusqu'à cuisson complète du poulet. Réservez.
2. Faites revenir l'oignon émincé avec le reste d'huile. Ajoutez le riz et remuez 1 min.
3. Ajoutez le thym et l'eau chaude, une louche à la fois. Remuez souvent et cuisez 18 à 22 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre.
4. Remettez le poulet et les champignons, puis chauffez 2 min. Hors du feu, incorporez yaourt et parmesan. Ajoutez le persil et servez.

L'astuce de Cathy

Du riz rond classique suffit, pas besoin d'un riz de spécialité. Le poulet apporte la protéine ; ajoutez le yaourt hors du feu.

Pommes de terre rôties & choux de Bruxelles

Des pois chiches et une sauce au yaourt complètent l'assiette.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 470 kcal par portion
1 assiette complète

- 350 g de pommes de terre épluchées
- 400 g de choux de Bruxelles parés
- 240 g de pois chiches en conserve, égouttés
- 120 g de yaourt nature
- 12 g d'huile d'olive
- 15 g de moutarde
- Paprika, poivre, sel

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 210 °C. Coupez les pommes de terre en petits cubes de 2 cm et les choux de Bruxelles en deux.
2. Rincez les pois chiches et séchez-les bien. Mélangez-les aux légumes avec l'huile, le paprika, le poivre et un peu de sel.
3. Étalez sur une grande plaque avec du papier cuisson. Enfournez 30 à 35 min en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Mélangez le yaourt et la moutarde. Répartissez les légumes et les pois chiches dans 2 assiettes et servez avec la sauce.

L'astuce de Cathy

Étalez les morceaux en une seule couche pour qu'ils dorent. Si la plaque est petite, utilisez-en deux plutôt que d'entasser les légumes.

Couscous de poulet d'automne

Navet, potiron et carotte dans un bouillon doucement épicé.



Ingrédients

Pour 2 portions
≈ 450 kcal par portion
1 assiette complète

- 260 g de filet de poulet cru
- 100 g de semoule de couscous sèche
- 250 g de potiron épluché
- 200 g de navet épluché
- 150 g de carotte
- 80 g d'oignon
- 8 g d'huile d'olive
- 500 ml d'eau + eau pour la semoule
- Ras-el-hanout doux, cumin, poivre, sel

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

Préparation

1. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajoutez le poulet en gros morceaux et les épices, puis remuez 3 minutes.
2. Ajoutez les carottes et les navets en morceaux avec les 500 ml d'eau. Couvrez et laissez frémir 15 minutes.
3. Ajoutez le potiron et poursuivez 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le poulet bien cuit à cœur.
4. Préparez la semoule avec de l'eau bouillante selon le paquet, sans ajout d'huile. Égrainez à la fourchette et servez avec la garniture et son bouillon.

L'astuce de Cathy

Le potiron rejoint la cocotte après les légumes plus fermes : il gardera sa forme et ne disparaîtra pas dans le bouillon.

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

Atteignez votre poids idéal de façon naturelle et durable



VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



MADÉROTHÉRAPIE CIBLÉE



Cathy Despontin – Coach en nutrition

0479/93 74 61

cathy@nutrihappybycathy.com

www.nutrihappybycathy.com

Merci pour votre confiance

J'espère que ces recettes d'**octobre** 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

