Nutri Happy

by Cathy

Mes recettes de novembre

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



Cathy Despontin

Coach en nutrition et sportive

Une cuisine simple, des habitudes durables et le plaisir de manger.

En novembre, je vous propose 30 recettes simples pour varier vos repas et savourer l'automne.

Maman & coach

Une approche qui tient compte des contraintes de la vie quotidienne.

Des recettes réalistes

Des ingrédients courants et des étapes expliquées simplement.

Des habitudes durables

Des repas variés et des portions adaptées à vos besoins.

Bouger avec plaisir

Trouver une activité qui vous plaît et qui a sa placez dans votre journée.

De la bienveillance

Avancer pas à pas, sans jugement et en gardant le plaisir de manger.

À votre rythme

Choisir les recettes qui vous donnent envie et écouter votre faim.

Nutri Happy by Cathy

cathy@nutrihappybycathy.com

Équilibre & plaisir

Avant de cuisiner

Des repas qui rassasient

Les lunchs et les dîners associent des légumes, une source de protéines et des féculents ou des légumineuses. Les matières grasses sont dosées. Vous pouvez choisir du pain demi-gris et, selon vos goûts, des pâtes ou du riz semi-complets en adaptant la cuisson.

Des portions à adapter

L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs repas. Les quantités de ce livre sont des repères, à adapter à votre faim, à votre activité et à vos besoins. Les collations sont facultatives. Buvez de l'eau au fil de la journée.

Bien lire les quantités

Les ingrédients correspondent au nombre de portions indiqué. Les légumes et fruits sont pesés en poids net utilisable, les viandes et poissons crus, les pâtes et le riz secs. Les conserves sont pesées égouttées lorsque précisé. Un œuf moyen représente environ 50 g sans coquille. Sel, poivre et eau s'ajoutent selon les étapes.

Des calories estimées

L'huile, les sauces et les accompagnements prévus sont inclus. Les calories sont arrondies à 5 kcal et varient selon les marques et les quantités utilisées. Les photos illustrent la présentation : suivez les grammages et le nombre de portions de la fiche.

Des lunchs bien conservés

Refroidissez rapidement les aliments cuits dans un récipient peu profond et réfrigérez-les dans les 2 heures, à 4 °C maximum. Préparez vos lunchs la veille, transportez-les avec deux blocs réfrigérants et consommez-les le lendemain. Réchauffez-les jusqu'à ce qu'ils soient très chauds à cœur. Pour une soupe chaude, utilisez un thermos préchauffé maintenant au moins 60 °C jusqu'au repas.




Petits
déjeuners

Porridge au four pomme et noix

Un porridge à découper, moelleux au centre et légèrement doré sur le dessus.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 365 kcal / portion
La moitié du plat

- 80 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 240 g de pomme, sans trognon
- 15 g de cerneaux de noix
- 10 g de miel
- ½ c. à café de cannelle

Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez un petit plat d'environ 16 × 20 cm de papier cuisson.
2. Battez l'œuf avec le lait, le miel et la cannelle. Ajoutez les flocons d'avoine et laissez-les s'imbiber pendant que vous préparez la pomme.
3. Coupez la pomme en petits dés. Incorporez-en les deux tiers à la préparation, puis versez dans le plat. Répartissez le reste et les noix concassées sur le dessus.
4. Enfournez 25 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris. Laissez tiédir 5 minutes et partagez en deux portions.

L'astuce de Cathy

Préparez-le la veille, gardez-le au frais et réchauffez votre portion le matin avec une cuillère d'eau pour préserver le moelleux.

Tartines cacao noisette et clémentine

Une crème à tartiner maison, préparée avec du fromage blanc et des noisettes.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 360 kcal / portion

2 petites tartines et 1 clémentine

- 120 g de pain demi-gris
- 25 g de noisettes
- 8 g de cacao non sucré
- 120 g de fromage blanc nature à 3 % MG
- 12 g de sucre
- 200 g de clémentine épluchée

Préparation : 12 min
Cuisson : 0 min

Préparation

1. Hachez les noisettes très finement au couteau ou au petit mixeur. Réservez une pincée pour la finition.
2. Mélangez le fromage blanc, le cacao et le sucre jusqu'à obtenir une crème homogène. Incorporez les noisettes hachées.
3. Faites légèrement griller le pain. Répartissez la crème sur les tartines et parsemez avec les noisettes réservées.
4. Servez avec les quartiers de clémentine. Répartissez l'ensemble équitablement entre les deux personnes.

L'astuce de Cathy

La crème peut se préparer la veille et se garder au réfrigérateur dans un petit pot fermé. Tartinez le pain au dernier moment.

Gâteau de fromage blanc au citron et kiwi

Une texture douce, entre le flan et le gâteau, à préparer la veille.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 350 kcal / portion

La moitié du gâteau et 1 kiwi

- 300 g de fromage blanc nature à 3 % MG
- 2 œufs
- 35 g de farine de blé
- 20 g de sucre
- 15 ml de jus de citron
- 200 g de kiwi épluché

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min
Repos : 2 h au frais

Préparation

1. Préchauffez le four à 170 °C. Chemisez un petit moule de 14 à 16 cm de diamètre de papier cuisson.
2. Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez le fromage blanc, le jus de citron et la farine. Mélangez juste assez pour éliminer les grumeaux.
3. Versez dans le moule et cuisez 30 minutes. Les bords doivent être pris et le centre encore légèrement tremblotant.
4. Laissez tiédir, puis placez au réfrigérateur au moins 2 heures. Coupez en deux et accompagnez chaque part de kiwi frais.

L'astuce de Cathy

Égouttez le fromage blanc quelques minutes s'il rend beaucoup d'eau. Le gâteau se découpera plus facilement une fois bien froid.

Galette de pomme de terre et œuf au plat

Un petit déjeuner salé avec une galette dorée et une sauce fraîche au persil.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 350 kcal / portion

1 galette garnie et sa sauce

- 300 g de pommes de terre épluchées
- 2 œufs
- 20 g de farine de blé
- 10 g d'huile d'olive
- 200 g de fromage blanc nature à 3 % MG
- 60 g de mâche
- 5 g de persil haché

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Préparation

1. Râpez les pommes de terre, puis pressez-les fortement dans un torchon propre. Mélangez avec la farine, une pincée de sel et du poivre.
2. Chauffez 7 g d'huile dans une poêle antiadhésive. Formez deux galettes fines, de moins de 1 cm d'épaisseur. Cuisez à feu moyen 6 à 7 minutes par face, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Mélangez le fromage blanc et le persil. Lavez et essorez la mâche.
4. Réservez les galettes au chaud. Ajoutez les 3 g d'huile restants dans la poêle et cuisez les œufs au plat jusqu'à ce que le blanc soit pris. Posez un œuf sur chaque galette et servez avec la sauce et la mâche.

L'astuce de Cathy

Bien essorer les pommes de terre aide la galette à dorer avec peu d'huile. Aplatissez-la suffisamment pour que le cœur cuise sans brûler les bords.

Petit déjeuner façon tiramisu et poire

Des biscottes au café, une crème au fromage blanc et une poire fraîche à croquer.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 350 kcal / portion

1 verrine et ½ à 1 poire selon sa taille

- 60 g de biscottes nature
- 300 g de fromage blanc nature à 3 % MG
- 100 ml de café refroidi, éventuellement décaféiné
- 15 g de sucre
- 8 g de cacao non sucré
- 240 g de poire, sans trognon

Préparation : 10 min
Cuisson : 0 min
Repos : 30 min au frais

Préparation

1. Mélangez le fromage blanc et le sucre. Versez le café froid dans une assiette creuse.
2. Cassez les biscottes en morceaux. Humidifiez-les rapidement avec le café, sans les laisser se désagréger.
3. Dans deux verrines, alternez les biscottes et le fromage blanc. Terminez par la crème et saupoudrez de cacao.
4. Couvrez et placez 30 minutes au réfrigérateur. Coupez la poire juste avant de servir et répartissez-la à côté des verrines.

L'astuce de Cathy

Pour une version sans café, remplacez les 100 ml de café par de l'eau tiède parfumée à la vanille. Les autres ingrédients restent identiques.

Pain au miel et aux épices avec yaourt

Un petit pain moelleux à la cannelle, servi avec un yaourt nature et une clémentine.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 330 kcal / portion

2 tranches sur 8, 1 yaourt et 1 clémentine

- 120 g de farine de blé
- 40 g de miel
- 2 œufs
- 625 g de yaourt nature : 125 g pour le pain et 500 g pour servir
- 60 ml de lait demi-écrémé
- 10 g d'huile d'olive douce
- 4 g de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- 400 g de clémentine épluchée

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 175 °C. Chemisez un petit moule à cake de 18 cm de papier cuisson.
2. Mélangez les œufs, le miel, les 125 g de yaourt, le lait et l'huile. Ajoutez la farine, la levure et les épices.
3. Versez dans le moule et cuisez environ 30 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sans pâte crue.
4. Laissez refroidir et coupez en 8 tranches. Servez 2 tranches par personne, avec 125 g de yaourt et un quart des clémentines.

L'astuce de Cathy

Congelez les tranches par deux. Vous pourrez sortir une portion la veille au soir et ajouter simplement le yaourt et le fruit le matin.

Petits flans de patate douce à la vanille

La patate douce apporte du moelleux à ces flans, accompagnés de yaourt nature.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 345 kcal / portion

2 petits flans et 100 g de yaourt

- 300 g de patate douce épluchée
- 2 œufs
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de farine de blé
- 2 sachets de sucre vanillé de 8 g
- 200 g de yaourt nature

Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

Préparation

1. Coupez la patate douce en dés. Faites-la cuire à la vapeur environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle s'écrase facilement. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Écrasez la chair en purée lisse. Laissez-la tiédir 5 minutes, puis incorporez les œufs, le lait, la farine et le sucre vanillé.
3. Répartissez dans 4 moules en silicone de 150 ml. Posez-les sur une plaque et cuisez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les flans soient pris au centre.
4. Laissez tiédir avant de démouler. Servez 2 flans par personne avec 100 g de yaourt nature.

L'astuce de Cathy

Préparez les flans la veille et gardez-les au frais. Ils se dégustent froids ou légèrement réchauffés, avec le yaourt ajouté au dernier moment.



Lunchs
à emporter

Salade de pâtes aux œufs et chou-fleur au curry

Une salade complète avec une sauce au yaourt légèrement parfumée au curry.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 440 kcal / portion

La moitié de la salade

- 100 g de petites pâtes sèches
- 4 œufs
- 300 g de fleurettes de chou-fleur
- 100 g de yaourt nature
- 10 g d'huile d'olive
- 10 g de moutarde
- 1 c. à café de curry doux
- 15 ml de jus de citron

Préparation : 15 min
Cuisson : 12 min

Préparation

1. Cuisez les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Faites cuire le chou-fleur à la vapeur 8 à 10 minutes : il doit rester légèrement ferme.
2. Plongez les œufs dans l'eau bouillante pour 10 minutes. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis écalez-les et coupez-les en quartiers.
3. Égouttez les pâtes et étalez-les dans un plat peu profond pour les refroidir rapidement. Faites de même avec le chou-fleur.
4. Mélangez le yaourt, l'huile, la moutarde, le curry et le citron. Assemblez avec les pâtes et le chou-fleur froids, puis ajoutez les œufs délicatement.

L'astuce de Cathy

Coupez les fleurettes assez petites pour qu'elles soient faciles à manger à la fourchette. Un curry doux parfume la sauce sans la rendre piquante. Pour l'emporter : Préparez la veille, conservez au réfrigérateur et transportez en sac isotherme avec des blocs réfrigérants.

Salade de pommes de terre sardines et céleri

Les sardines et les pommes de terre s'associent au croquant du céleri et de la pomme.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 445 kcal / portion

La moitié de la salade

- 400 g de pommes de terre épluchées
- 180 g de sardines à l'huile, bien égouttées
- 150 g de céleri branche
- 160 g de pomme, sans trognon
- 100 g de yaourt nature
- 25 ml de jus de citron
- 10 g de moutarde
- 5 g de persil haché

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Préparation

1. Coupez les pommes de terre en cubes. Cuisez-les dans l'eau frémissante 15 à 20 minutes, puis égouttez-les et faites-les refroidir rapidement dans un plat peu profond.
2. Émincez le céleri très finement. Coupez la pomme en petits dés et arrosez-la avec la moitié du jus de citron.
3. Mélangez le yaourt, la moutarde, le reste du citron et le persil. Poivrez, puis versez sur les pommes de terre froides.
4. Ajoutez le céleri, la pomme et les sardines en gros morceaux. Mélangez délicatement pour conserver leur texture.

L'astuce de Cathy

Égouttez bien les sardines avant de les peser. Le yaourt suffit à lier la salade, sans ajouter d'huile à la sauce. Pour l'emporter : Gardez cette salade au froid jusqu'au repas, dans un récipient hermétique. Elle se prépare idéalement la veille.

Wrap aux haricots rouges maïs et chou blanc

Une garniture de haricots écrasés, du fromage et des légumes croquants dans un wrap.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 505 kcal / portion

1 grand wrap

- 2 tortillas de blé de 60 g
- 240 g de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- 100 g de maïs en conserve égoutté
- 160 g de chou blanc
- 40 g d'emmental râpé
- 100 g de yaourt nature
- 15 ml de jus de citron
- 1 c. à café de paprika doux

Préparation : 15 min
Cuisson : 0 min

Préparation

1. Écrasez les haricots rouges à la fourchette avec le paprika et la moitié du yaourt. Gardez quelques morceaux pour la texture.
2. Émincez le chou très finement. Mélangez le reste du yaourt avec le citron, puis ajoutez le chou et le maïs bien égoutté.
3. Étalez la purée de haricots au centre des tortillas. Répartissez le mélange de légumes et l'emmental.
4. Rabattez le bas, puis les côtés, et roulez en serrant légèrement. Emballez chaque wrap dans du papier cuisson.

L'astuce de Cathy

Si les tortillas se cassent, réchauffez-les quelques secondes dans une poêle sèche, puis laissez-les refroidir avant de les garnir. Pour l'emporter : Préparez le matin et gardez au froid. Coupez le wrap en deux au moment du repas pour conserver une garniture bien en place.

Bouillon de nouilles aux rubans d'œuf

Une soupe-repas chaude avec du chou chinois, des carottes et des œufs en fins rubans.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 465 kcal / portion

La moitié du bouillon et de sa garniture

- 120 g de nouilles de blé sèches
- 4 œufs
- 300 g de chou chinois
- 150 g de carottes épluchées
- 10 g d'huile d'olive
- 5 g de bouillon de légumes en cube ou en poudre
- 5 g de persil haché

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

Préparation

1. Émincez le chou chinois. Taillez les carottes en bâtonnets fins ou râpez-les grossièrement.
2. Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir les carottes 3 minutes. Ajoutez le chou, 900 ml d'eau et le bouillon. Laissez frémir 5 minutes.
3. Ajoutez les nouilles et cuisez-les selon leur emballage. Battez les œufs dans un bol.
4. À petit frémissement, versez les œufs en filet tout en remuant doucement. Poursuivez la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement pris. Ajoutez le persil et répartissez bien les solides entre les deux portions.

L'astuce de Cathy

Pour un déjeuner préparé la veille, cuisez et conservez les nouilles séparément : elles absorberont moins de bouillon pendant la nuit. Pour l'emporter : Réchauffez à cœur avant de remplir un thermos alimentaire préchauffé, capable de maintenir le repas à au moins 60 °C jusqu'au déjeuner. Sinon, transportez au froid et réchauffez sur place.

Salade de pois chiches carottes et orange

Une salade croquante avec de l'orange, de la feta et une vinaigrette au cumin.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 510 kcal / portion

La moitié de la salade et 30 g de pain

- 360 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 250 g de carottes épluchées
- 200 g d'orange épluchée
- 60 g de feta
- 10 g d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre de vin
- 1 c. à café de cumin moulu
- 60 g de pain demi-gris

Préparation : 15 min
Cuisson : 0 min

Préparation

1. Râpez les carottes. Coupez l'orange en morceaux au-dessus d'un saladier afin de recueillir son jus.
2. Ajoutez au jus l'huile, le vinaigre et le cumin. Mélangez et poivrez légèrement.
3. Versez les pois chiches et les carottes dans le saladier. Incorporez l'orange, puis émiettez la feta sur le dessus.
4. Répartissez dans deux contenants. Prévoyez 30 g de pain par personne, emballé séparément.

L'astuce de Cathy

Rincez les pois chiches puis égouttez-les soigneusement pour éviter une sauce trop liquide. Le jus récupéré en coupant l'orange suffit à parfumer la vinaigrette. Pour l'emporter : La salade peut se préparer la veille. Conservez-la au froid et gardez le pain à part pour qu'il reste agréable à manger.

Wrap aux lentilles et champignons

Une garniture fondante de lentilles et de champignons, relevée d'une pointe de moutarde.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 475 kcal / portion

1 grand wrap

- 2 tortillas de blé de 60 g
- 300 g de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 300 g de champignons de Paris
- 80 g d'oignon épluché
- 100 g de fromage blanc nature à 3 % MG
- 20 g de moutarde
- 10 g d'huile d'olive

Préparation : 15 min
Cuisson : 12 min

Préparation

1. Émincez l'oignon et coupez les champignons en petits dés. Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon 3 minutes.
2. Ajoutez les champignons et cuisez 7 à 8 minutes, jusqu'à évaporation de leur eau. Incorporez les lentilles et réchauffez 1 minute.
3. Écrasez légèrement un tiers de la garniture à la fourchette pour lier l'ensemble. Faites refroidir rapidement avant de garnir les wraps.
4. Mélangez le fromage blanc et la moutarde. Étalez la sauce sur les tortillas froides, ajoutez la garniture, rabattez les côtés et roulez.

L'astuce de Cathy

Laissez bien évaporer l'eau des champignons : une garniture assez sèche tient mieux dans le wrap. Pour l'emporter : Préparez la garniture la veille, gardez-la au frais et roulez les wraps le matin. Transportez-les au froid et dégustez-les froids.

Velouté de céleri-rave et tartines de poulet

Un velouté doux accompagné de tartines au poulet pour un déjeuner complet.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 515 kcal / portion

La moitié du velouté et des tartines

- 500 g de céleri-rave épluché
- 150 g de pommes de terre épluchées
- 80 g d'oignon épluché
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 220 g de filet de poulet cru
- 120 g de pain demi-gris
- 10 g d'huile d'olive
- 10 g de moutarde

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Préparation

1. Coupez le céleri-rave et les pommes de terre en petits cubes. Émincez l'oignon et faites-le revenir avec la moitié de l'huile pendant 2 minutes.
2. Ajoutez les légumes et 600 ml d'eau. Laissez frémir à couvert 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Versez le lait, mixez et réchauffez doucement. Ajustez avec un peu d'eau si nécessaire.
3. Pendant ce temps, coupez le poulet en fines lanières. Faites-les cuire avec le reste d'huile 8 à 10 minutes, jusqu'à cuisson complète à cœur.
4. Tartinez le pain de moutarde et répartissez le poulet dessus. Partagez la soupe et les tartines en deux portions.

L'astuce de Cathy

Pour gagner du temps, coupez le céleri-rave en petits dés : la soupe cuira plus vite et sera facile à mixer. Pour l'emporter : Refroidissez puis réfrigérez la soupe et le poulet séparément. Transportez au froid et réchauffez la soupe sur place. Gardez le pain à part et garnissez-le au moment du repas.

Sandwich aux œufs durs et betterave

Une crème d'œufs au petit-suisse, des betteraves et quelques feuilles de mâche.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 465 kcal / portion

1 sandwich généreux

- 180 g de pain demi-gris
- 4 œufs
- 200 g de betterave cuite
- 100 g de petits-suisses nature à 4 % MG
- 60 g de mâche
- 10 g de moutarde
- 10 ml de jus de citron

Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

Préparation

1. Cuisez les œufs 10 minutes dans l'eau bouillante. Rafraîchissez-les, écalez-les et laissez-les refroidir complètement.
2. Écrasez les œufs à la fourchette avec les petits-suisses, la moutarde et le citron. Poivrez légèrement.
3. Coupez la betterave en fines tranches et épongez-les avec du papier absorbant. Lavez et séchez soigneusement la mâche.
4. Garnissez le pain de mâche, de crème d'œufs et de betterave. Refermez, puis partagez en deux sandwichs.

L'astuce de Cathy

Placez la mâche contre le pain : elle limite le contact direct avec la garniture humide. La betterave doit être bien égouttée. Pour l'emporter : Préparez les œufs la veille et assemblez le matin. Emballez le sandwich et maintenez-le au froid jusqu'au repas.


Collations

Crème dessert chocolat et clémentine

Une crème chocolatée cuite à la casserole, avec des quartiers de clémentine fraîche.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 145 kcal / portion

1 petit pot et sa clémentine

- 400 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de fécule de maïs
- 15 g de cacao non sucré
- 30 g de sucre
- 300 g de clémentine épluchée

Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min
Repos : 2 h au frais

Préparation

1. Dans une petite casserole, mélangez la fécule, le cacao et le sucre. Versez progressivement le lait froid en fouettant pour éviter les grumeaux.
2. Chauffez à feu moyen en remuant constamment. Dès les premiers bouillons, baissez le feu et poursuivez 1 minute, jusqu'à épaississement.
3. Répartissez dans 4 petits pots. Laissez tiédir brièvement, couvrez puis placez au réfrigérateur au moins 2 heures.
4. Ajoutez les quartiers de clémentine au moment de servir, répartis équitablement entre les quatre pots.

L'astuce de Cathy

Gardez les clémentines à part jusqu'à la dégustation : leur jus ne détendra pas la crème pendant le repos.

Petits sablés au citron

Des biscuits simples à préparer avec de la farine, un œuf et un peu de beurre.



Ingrédients

Pour 6 portions · ≈ 140 kcal / portion

2 sablés sur 12

- 120 g de farine de blé
- 30 g de beurre doux mou
- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 10 ml de jus de citron

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min
Repos : 20 min au frais

Préparation

1. Mélangez le beurre mou et le sucre avec une fourchette. Ajoutez l'œuf et le jus de citron, puis incorporez la farine sans travailler longtemps la pâte.
2. Formez un disque, couvrez et placez 20 minutes au réfrigérateur. Préchauffez le four à 175 °C.
3. Partagez la pâte en 12 morceaux égaux. Formez des petites boules et aplatissez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, sur environ 5 mm d'épaisseur.
4. Enfournez 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords blondissent. Laissez refroidir complètement sur une grille. Une portion correspond à 2 biscuits.

L'astuce de Cathy

Pour un parfum plus marqué, ajoutez un peu de zeste finement râpé d'un citron lavé et adapté à la consommation du zeste.

Chocolat chaud à la cannelle et mouillettes

Une pause chaude avec du lait, du cacao et une petite portion de pain grillé.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 190 kcal / portion

1 tasse et 20 g de pain grillé

- 400 ml de lait demi-écrémé
- 12 g de cacao non sucré
- 10 g de sucre
- ½ c. à café de cannelle
- 40 g de pain demi-gris

Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min

Préparation

1. Dans une casserole, délayez le cacao, le sucre et la cannelle avec quelques cuillères de lait froid.
2. Versez le reste du lait. Chauffez doucement 4 à 5 minutes en fouettant, sans laisser déborder.
3. Faites griller le pain, puis coupez-le en mouillettes.
4. Partagez le chocolat chaud entre deux tasses et servez avec 20 g de pain par personne.

L'astuce de Cathy

Dosez le cacao avec une balance la première fois : vous retrouverez ensuite facilement l'intensité que vous préférez.

Œufs au lait à la vanille

Une crème traditionnelle au four, préparée avec seulement du lait, des œufs et du sucre.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 115 kcal / portion

1 ramequin

- 400 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 25 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé de 8 g

Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min
Repos : 2 h au frais

Préparation

1. Préchauffez le four à 150 °C. Disposez 4 ramequins de 150 ml dans un plat à four assez profond.
2. Chauffez le lait avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce qu'il soit chaud, sans le faire bouillir. Battez les œufs dans un saladier.
3. Versez doucement le lait sur les œufs en fouettant. Répartissez dans les ramequins, puis versez de l'eau chaude dans le grand plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins.
4. Cuisez au bain-marie 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les crèmes soient prises mais encore légèrement tremblotantes. Retirez-les du bain-marie, laissez tiédir et réfrigérez au moins 2 heures.

L'astuce de Cathy

Une cuisson douce évite une texture granuleuse. Si les crèmes gonflent ou bouillonnent, le four est trop chaud.

Mini marbrés vanille cacao

Des petits gâteaux bicolores au yaourt, à partager ou à congeler par portions.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 165 kcal / portion

2 mini gâteaux sur 8

- 80 g de farine de blé
- 1 œuf
- 100 g de yaourt nature
- 20 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé de 8 g
- 10 g d'huile d'olive douce
- 8 g de cacao non sucré
- 30 ml de lait demi-écrémé
- 4 g de levure chimique

Préparation : 15 min
Cuisson : 18 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Préparez 8 petits moules en silicone d'environ 60 ml.
2. Fouettez l'œuf, le sucre, le sucre vanillé, le yaourt et l'huile. Incorporez la farine et la levure.
3. Partagez la pâte en deux. Ajoutez le cacao et le lait dans l'une des moitiés. Alternez les deux pâtes dans les moules et passez une pointe de couteau une seule fois pour dessiner les marbrures.
4. Cuisez 15 à 18 minutes. Vérifiez qu'une lame ressort sans pâte crue. Laissez refroidir avant de démouler. Comptez 2 mini gâteaux par portion.

L'astuce de Cathy

La taille des moules compte : avec 4 moules à muffins standards, faites 4 gâteaux et comptez 1 gâteau par portion. Prolongez alors la cuisson de quelques minutes si nécessaire.

Salade orange kiwi et yaourt à la cannelle

Des fruits frais découpés et une cuillerée de yaourt parfumé.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 165 kcal / portion

1 bol de fruits et de yaourt

- 300 g d'orange épluchée
- 160 g de kiwi épluché
- 200 g de yaourt nature
- ½ c. à café de cannelle

Préparation : 10 min
Cuisson : 0 min

Préparation

1. Coupez l'orange en petits morceaux en récupérant son jus dans un saladier.
2. Coupez les kiwis en demi-rondelles et mélangez-les délicatement avec l'orange.
3. Mélangez le yaourt et la cannelle dans un petit bol.
4. Répartissez les fruits dans deux coupelles et ajoutez le yaourt juste avant de déguster.

L'astuce de Cathy

Pour emporter cette collation, gardez le yaourt dans un petit pot séparé et assemblez au moment de manger. Le tout voyage au frais.

Pop-corn au paprika et fromage blanc aux herbes

Une collation salée avec du pop-corn maison et un petit bol de fromage blanc.



Ingrédients

Pour 2 portions · ≈ 165 kcal / portion

La moitié du pop-corn et 100 g de fromage blanc

- 35 g de maïs sec à éclater
- 4 g d'huile d'olive
- ½ c. à café de paprika doux
- 200 g de fromage blanc nature à 3 % MG
- 5 g de persil haché
- 10 ml de jus de citron

Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min

Préparation

1. Mélangez le fromage blanc, le persil et le citron. Poivrez, puis répartissez dans deux petits bols.
2. Versez l'huile et le maïs dans une petite casserole à fond épais. Couvrez et chauffez à feu moyen. Secouez régulièrement la casserole fermée.
3. Quand les éclatements deviennent espacés, retirez du feu et attendez quelques secondes avant d'ouvrir. Écartez les grains restés durs.
4. Saupoudrez de paprika, ajoutez une petite pincée de sel et répartissez en deux portions. Servez le fromage blanc à côté.

L'astuce de Cathy

Préparez le pop-corn juste avant de le manger pour garder son croquant. Le fromage blanc se mange à la cuillère, en accompagnement.



Repas du soir

Chicons au jambon et pommes de terre

Un classique belge avec une béchamel au lait, sans beurre ajouté.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 470 kcal / portion

2 petits chicons garnis et ¼ des pommes de terre

- 1 kg de petits chicons (environ 8)
- 400 g de jambon cuit dégraissé, en 8 tranches
- 800 g de pommes de terre épluchées
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 40 g de fécule de maïs
- 60 g d'emmental râpé

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

Préparation

1. Retirez la base dure des chicons et cuisez-les à la vapeur 20 minutes. Laissez-les s'égoutter puis pressez-les délicatement pour retirer l'excès d'eau.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les pommes de terre en morceaux et cuisez-les dans l'eau frémissante 20 minutes.
3. Délayez la fécule dans le lait froid. Faites épaissir à feu moyen en fouettant. Dès les premiers bouillons, cuisez encore 1 minute. Poivrez et salez légèrement.
4. Enroulez chaque chicon dans une tranche de jambon. Disposez dans un plat, couvrez de sauce et parsemez d'emmental. Enfournez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
5. Servez 2 chicons par personne avec un quart des pommes de terre égouttées.

L'astuce de Cathy

L'égouttage des chicons est le secret d'une sauce qui reste onctueuse. Vous pouvez les cuire à l'avance et les laisser égoutter au réfrigérateur.

Chou façon farci au bœuf et au riz

Tous les ingrédients d'un chou farci réunis dans une cocotte, sans rouler les feuilles.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 460 kcal / portion

Le quart de la cocotte

- 500 g de bœuf haché à 5 % MG
- 160 g de riz blanc cru
- 800 g de chou vert, sans les grosses côtes
- 300 g de carottes épluchées
- 150 g d'oignon épluché
- 400 g de tomates pelées en conserve avec leur jus
- 20 g d'huile d'olive
- 2 petites gousses d'ail, environ 10 g

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

Préparation

1. Émincez le chou et l'oignon. Râpez grossièrement les carottes et hachez l'ail.
2. Chauffez l'huile dans une grande cocotte. Faites revenir l'oignon 3 minutes, ajoutez le bœuf et cuisez 5 minutes en l'émiettant.
3. Ajoutez le chou, les carottes et l'ail. Mélangez 5 minutes pour faire diminuer le volume du chou.
4. Versez le riz, les tomates avec leur jus et 350 ml d'eau. Salez légèrement, poivrez, couvrez et laissez mijoter doucement 20 à 25 minutes. Remuez de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Vérifiez que le riz est tendre et la viande bien cuite. Laissez reposer 5 minutes hors du feu, puis répartissez en quatre portions.

L'astuce de Cathy

Utilisez une cocotte assez grande et ajoutez le chou en deux fois si besoin. Le plat se réchauffe facilement avec un petit fond d'eau.

Poulet au paprika carottes et riz

Une sauce douce au paprika pour accompagner le poulet et les carottes fondantes.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 525 kcal / portion

Le quart du poulet en sauce et du riz

- 600 g de filet de poulet cru
- 800 g de carottes épluchées
- 200 g d'oignons épluchés
- 200 g de riz blanc cru
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de crème légère à environ 15 % MG
- 3 c. à café de paprika doux
- 40 g de concentré de tomate

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Préparation

1. Coupez le poulet en morceaux, les carottes en fines rondelles et les oignons en lamelles.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites dorer le poulet 5 minutes, puis réservez-le dans une assiette.
3. Dans la même sauteuse, cuisez les oignons 3 minutes. Ajoutez les carottes, le paprika et le concentré de tomate. Versez 350 ml d'eau et laissez mijoter à couvert 15 minutes.
4. Remettez le poulet dans la sauce et poursuivez 7 à 10 minutes, jusqu'à cuisson complète à cœur et carottes tendres. Incorporez la crème et réchauffez doucement.
5. Pendant le mijotage, cuisez le riz selon son emballage. Égouttez-le et répartissez le poulet, les légumes, la sauce et le riz en quatre portions.

L'astuce de Cathy

Coupez les carottes finement pour réduire le temps de cuisson. Choisissez du paprika doux, qui donne du goût sans rendre le plat piquant.

Colin croustillant
purée de céleri et carottes

Du poisson pané au four, servi avec une purée de pommes de terre et de céleri-rave.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 480 kcal / portion

¼ du poisson, de la purée et des carottes

- 600 g de filets de colin crus, sans arêtes
- 600 g de céleri-rave épluché
- 700 g de pommes de terre épluchées
- 1 œuf
- 70 g de chapelure
- 20 g d'huile d'olive
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 600 g de carottes épluchées
- 40 ml de jus de citron

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez le céleri-rave et les pommes de terre en dés. Faites-les cuire ensemble dans l'eau frémissante 20 à 25 minutes. Faites cuire les carottes en rondelles à la vapeur environ 20 minutes.
2. Épongez le poisson et coupez-le en 4 portions. Battez l'œuf dans une assiette et mélangez la chapelure avec 10 g d'huile dans une autre.
3. Passez le poisson dans l'œuf, puis dans la chapelure. Posez-le sur une plaque chemisée de papier cuisson. Enfournez 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la chair soit opaque, cuite au centre et se détache facilement.
4. Égouttez les pommes de terre et le céleri. Écrasez-les avec le lait chaud, salez légèrement et poivrez.
5. Mélangez les carottes avec les 10 g d'huile restants et le citron. Servez avec le poisson et la purée, répartis en quatre portions.

L'astuce de Cathy

Si vous utilisez du poisson surgelé, décongelez-le au réfrigérateur puis épongez-le soigneusement avant de le paner.

Spaghetti aux lentilles façon bolognaise

Une sauce aux lentilles et aux champignons, mijotée avec des tomates en conserve.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 555 kcal / portion

Le quart des pâtes, de la sauce et du parmesan

- 600 g de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 240 g de spaghetti secs
- 400 g de champignons de Paris
- 300 g de carottes épluchées
- 150 g d'oignon épluché
- 600 g de tomates pelées en conserve avec leur jus
- 20 g d'huile d'olive
- 60 g de parmesan râpé
- 2 petites gousses d'ail, environ 10 g

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Préparation

1. Hachez l'oignon, l'ail et les champignons. Râpez grossièrement les carottes.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon 3 minutes, puis ajoutez les carottes et les champignons. Cuisez 7 minutes en remuant.
3. Ajoutez l'ail, les tomates avec leur jus et 150 ml d'eau. Écrasez les tomates à la cuillère et laissez mijoter 10 minutes. Incorporez les lentilles et réchauffez 5 minutes.
4. Pendant ce temps, cuisez les spaghetti selon leur emballage. Égouttez-les en gardant un peu d'eau de cuisson.
5. Mélangez les pâtes à la sauce, en ajoutant un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Partagez en quatre et parsemez chaque assiette de 15 g de parmesan.

L'astuce de Cathy

Hacher les champignons assez finement donne à la sauce une texture proche d'une bolognaise, tout en gardant une préparation simple.

Gratin de pommes de terre poireaux et saumon

Un gratin complet avec du saumon et une sauce liée au lait.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 555 kcal / portion

Le quart du gratin

- 800 g de pommes de terre épluchées
- 800 g de poireaux nettoyés
- 450 g de saumon cru, sans peau ni arêtes
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 25 g de fécule de maïs
- 40 g d'emmental râpé
- 10 g d'huile d'olive

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C. Coupez les pommes de terre en rondelles de 5 mm et cuisez-les dans l'eau frémissante 10 minutes. Égouttez-les.
2. Émincez les poireaux. Faites-les cuire avec l'huile et 3 cuillères à soupe d'eau, à couvert, pendant 12 à 15 minutes. Retirez le couvercle en fin de cuisson pour laisser évaporer l'eau restante.
3. Délayez la fécule dans le lait froid. Faites épaissir à feu moyen en fouettant, puis salez légèrement et poivrez.
4. Coupez le saumon en dés de 3 cm. Dans un plat, alternez pommes de terre, poireaux et saumon. Versez la sauce et parsemez d'emmental.
5. Enfournez 25 à 30 minutes. Vérifiez que les pommes de terre sont tendres et le saumon cuit au centre. Partagez en quatre portions.

L'astuce de Cathy

La précuisson des pommes de terre évite de prolonger la cuisson du saumon au four. Égouttez bien les poireaux pour garder un gratin onctueux.

Papillotes de merlu à l'orange et riz aux carottes

Un poisson cuit dans le jus des agrumes, accompagné de riz et de carottes râpées.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 465 kcal / portion

1 papillote et ¼ du riz aux carottes

- 600 g de filets de merlu crus, sans arêtes
- 240 g de riz blanc cru
- 800 g de carottes épluchées
- 240 g d'orange épluchée
- 20 g d'huile d'olive
- 10 g de persil haché

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C. Râpez les carottes grossièrement. Coupez l'orange en fines tranches en récupérant le jus qui s'écoule.
2. Chauffez 10 g d'huile dans une casserole. Faites revenir les carottes 4 minutes. Ajoutez le riz et 500 ml d'eau bouillante. Couvrez et cuisez à feu doux 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Adaptez le temps à la variété choisie et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Découpez 4 grandes feuilles de papier cuisson. Posez une portion de poisson au centre de chacune. Répartissez l'orange, son jus, les 10 g d'huile restants et une cuillère à soupe d'eau par papillote. Salez légèrement et poivrez.
4. Refermez les papillotes en repliant plusieurs fois les bords. Posez-les sur une plaque et enfournez 18 à 22 minutes, selon l'épaisseur du poisson. La chair doit être opaque et cuite au centre.
5. Égrainez le riz aux carottes, ajoutez le persil et répartissez en quatre portions. Ouvrez les papillotes avec précaution pour éviter la vapeur et servez avec leur jus.

L'astuce de Cathy

Le merlu peut être acheté surgelé : laissez-le décongeler au réfrigérateur, puis épongez-le avant de préparer les papillotes.

Cocotte de pois chiches épinards et œufs

Des œufs cuits dans une sauce tomate aux pois chiches, avec du pain pour accompagner.



Ingrédients

Pour 4 portions · ≈ 540 kcal / portion

2 œufs, ¼ de la sauce et 50 g de pain

- 400 g de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 8 œufs
- 600 g d'épinards surgelés nature
- 800 g de tomates pelées en conserve avec leur jus
- 150 g d'oignon épluché
- 20 g d'huile d'olive
- 200 g de pain demi-gris
- 2 c. à café de cumin moulu
- 2 petites gousses d'ail, environ 10 g

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

Préparation

1. Émincez l'oignon et hachez l'ail. Chauffez l'huile dans une grande sauteuse à couvercle et faites revenir l'oignon 3 minutes.
2. Ajoutez l'ail, le cumin et les tomates avec leur jus. Écrasez les tomates à la cuillère, puis ajoutez les épinards encore surgelés. Couvrez et cuisez 10 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez les pois chiches et laissez mijoter à découvert 5 minutes pour épaissir légèrement la sauce.
4. Creusez 8 petits creux dans la sauce et cassez un œuf dans chacun. Couvrez et cuisez à feu doux 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient complètement pris. Prolongez pour des jaunes fermes.
5. Répartissez 2 œufs et un quart de la sauce par personne. Accompagnez de 50 g de pain.

L'astuce de Cathy

Utilisez une sauteuse large pour que les œufs cuisent régulièrement. Pour préparer à l'avance, gardez la sauce au frais et ajoutez les œufs seulement au moment du repas.

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 30 recettes de novembre vous donneront envie de cuisiner simplement et de vous régaler au quotidien.

Choisissez les idées qui vous plaisent, adaptez les portions à vos besoins et prenez le temps de savourer.

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

Pour commencer cette semaine

Choisissez 3 recettes, préparez votre liste de courses et gardez ce livre à portée de main.

À très bientôt,

Cathy

