

BY COACH ME HAPPY !

12 RECETTES HEALTHY

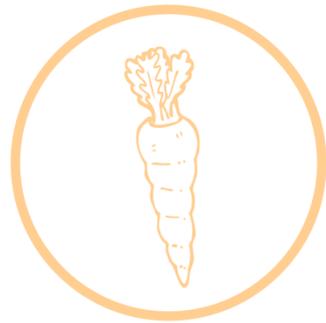
Pour mieux manger au quotidien



Le bien-être au cœur de votre performance



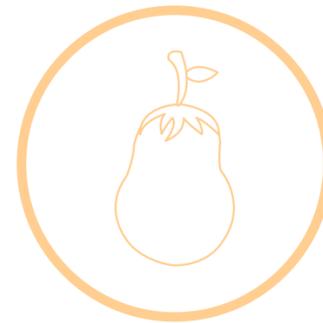
NOS RECETTES SALÉES



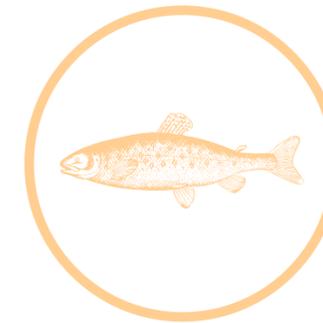
COLESLAW
REVISITÉ



POULET AU
LAIT DE COCO



GRATIN AUBERGINES
& COURGETTES



QUICHE SAUMON
& COURGETTES



WRAP
PROTÉINÉ



BAGEL AU BACON,
CHÈVRE & MIEL



POKE BOWL
AVOCADO



NOODLES AUX
CREVETTES & SOJA



SALADE
SUCRÉE SALÉE



COLESLAW REVISITÉ



Pour 6 personnes



10 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 radis noir
- ✓ 4 carottes

- ✓ 3 càs de sucre en poudre
- ✓ 3 càs de sauce soja salée
- ✓ 3 càs de vinaigre de riz
- ✓ 2 càs d'huile de colza
- ✓ 2 càs d'huile de sésame
- ✓ 2 gousses d'ail pilées
- ✓ Graines de sésame
- ✓ Eau

PRÉPARATION

- 1/ Dans un saladier, râpez les carottes et le radis noir en fines lamelles

- 2/ Dans un bol, versez un à un les ingrédients de la sauce

- 3/ Versez la sauce dans la saladier

- 4/ Régalez-vous, c'est prêt !

POULET AU LAIT DE COCO



Pour 1 bowl



20 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 140 gr. de blanc de poulet coupé en lanières
- ✓ 40 gr. de champignons (au choix) coupés en lamelles
- ✓ 4 gr. de feuilles de curry ou de cumbava
- ✓ 1 càc de coriande hachée
- ✓ 30 ml de jus de citron
- ✓ 10 gr. de pâte de piment thaï
- ✓ 40 cl de lait de coco
- ✓ 10 cl de bouillon de volaille

PRÉPARATION

1/ Dans un wok, mélangez la moitié du lait de coco, le bouillon de volaille, la pâte de piment, les feuilles de curry, l'oignon rouge, les champignons et portez à ébullition.

2/ Ajoutez le poulet, baissez à feu moyen

3/ Faites ensuite mijoter pendant 4 à 5 min. Le poulet doit être blanc et ferme.

4/ Puis, ajoutez la dernière moitié de lait de coco et faites chauffer pendant 3 minutes supplémentaires (le bouillon doit être frémissant, attention à l'ébullition !).

5/ Répartissez dans chaque bol le le jus de citron. Puis, versez votre préparation et décorez le tout de quelques feuilles de coriande.





GRATIN DE COURGETTES & AUBERGINES



Pour 6 personnes



20 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 3 aubergines
- ✓ 1 courgette
- ✓ 150 gr. de mozzarella
- ✓ 4 figues
- ✓ Feuilles de basilic
- ✓ Feuilles de thym
- ✓ Huile d'olive

PRÉPARATION

1/ Préchauffez votre four à 210°.

2/ Découpez les aubergines et les courgettes en fines lamelles. Faites de même avec les figues et la mozzarella.

3/ Dans un plat à gratin, alternez les tranches d'aubergines, de mozzarella, de figues et de courgettes. Répétez la disposition jusqu'à ce que le plat soit rempli.

4/ Ajoutez un filet d'huile d'olive, puis parsemez de quelques feuilles de thym et basilic.

5/ Enfournez durant 20 à 25 minutes.
Bon appétit !

QUICHE AU SAUMON & AUX COURGETTES ALLÉGÉE



Pour 6 personnes



20 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 pâte brisée
- ✓ 300 gr. de pavé de saumon (sans la peau)
- ✓ 300 gr. de courgettes
- ✓ 1 oignon
- ✓ 3 oeufs
- ✓ 1 càs d'huile d'olive
- ✓ Feuilles de basilic

Pour faire votre pâte brisée maison, rendez-vous à la page suivante !

PRÉPARATION

- 1/ Préchauffez votre four à 200°.
- 2/ Coupez les courgettes aux deux extrémités. Pelez-les à l'aide d'un économe et laissez un passage de peau sur deux. Coupez en petits dés. Pelez l'oignon et émincez-le en fines lamelles.
- 2/ Faites revenir à la poêle l'oignon et les courgettes avec le filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 3/ Coupez le saumon en petits cubes. Lavez le basilic, séchez-le et ciselez-le finement.
- 4/ Dans un saladier, battez les oeufs puis ajoutez la crème liquide tout en continuant de fouetter. Salez et poivrez légèrement.
- 5/ Disposez la pâte dans un moule. Disposez le saumon et les courgettes, versez le mélange oeufs/crème liquide et parsemez de basilic.
- 6/ Enfournez durant 20 minutes.





PRÉPARER SA PÂTE BRISÉE MAISON

INGRÉDIENTS

- ✓ 250 gr. de farine de blé
- ✓ 125 gr. de beurre coupé en dés
- ✓ 1/2 cuillère à café de sel
- ✓ 50 ml d'eau

PRÉPARATION

1/ Disposez la farine dans un saladier.

2/ Ajoutez le beurre mou coupé en dés. Malaxez avec vos mains pour obtenir le mélange le plus homogène possible. La texture doit être sablée.

3/ Une fois cette texture obtenue, ajoutez progressivement l'eau ainsi que le sel. Continuez à pétrir le tout.

4/ A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatissez votre pâte puis disposez-la dans un moule à tarte.

5/ Froncez les bords, piquez la pâte à l'aide d'une fourchette et ajoutez-y votre garniture





WRAP PROTÉINÉ



Pour 2 wraps



15 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 140 gr. de blanc de poulet
- ✓ 2 galettes wrap
- ✓ 1 avocat
- ✓ 1/2 citron
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ Feuilles de salade
- ✓ 1 càs d'huile d'olive
- ✓ 1 càs de fromage blanc 0%
- ✓ Sel & Poivre
- ✓ Feuilles de menthe

PRÉPARATION

1/ Coupez le poulet en fines lanières, émincez l'oignon puis faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive ainsi qu'une pincée de sel et de poivre.

2/ Découpez l'avocat en petits morceaux puis mixez-le avec le jus de citron. Découpez la tomate en dés. Ciselez les feuilles de menthe.

3/ Faites revenir les galettes wrap dans une poêle ou réchauffez-les au micro-ondes. Disposez-les dans une assiette.

4/ Badigeonnez de fromage blanc. Disposez tour à tour l'avocat citronné, les lanières de poulet, l'oignon émincé, les dés de tomate, les feuilles de salade et la menthe.

5/ Régalez-vous !

BAGEL AU BACON, CHÈVRE & MIEL



Pour 2 bagels



15 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 2 pains bagels
- ✓ 4 tranches de bacon
- ✓ 4 figes
- ✓ 50 gr. de chèvre en tranches
- ✓ 50 gr. de pousses de soja
- ✓ Feuille de roquette
- ✓ Graine de sésame
- ✓ Miel

PRÉPARATION

1/ Coupez les pains bagels en deux, dans leur épaisseur. Faites-les dorer au four ou au grille-pain.

2/ Faites revenir le bacon à la poêle.

3/ Disposez les tranches de chèvre sur le pain inférieur. Ajoutez une première tranche de bacon. Juxtaposez les figes coupées en fines lamelles, les feuilles de roquette ainsi que les pousses de soja. Ajoutez une seconde tranche de bacon.

4/ Agrémentez le tout d'une cuillère de miel et de quelques graines de sésame. Refermez le bagel.





POKÉ BOWL SAUMON, MANGUE & AVOCAT



Pour 2 poké bowls



20 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 200 gr. de riz japonais
- ✓ 2 filets de saumon
- ✓ 50 gr. de fèves edamame
- ✓ 1 mangue
- ✓ 50 gr. de radis roses
- ✓ 1 avocat
- ✓ 1 pamplemousse
- ✓ Graines de sésame
- ✓ Sauce soja

PRÉPARATION

- 1/ Portez 1 litre d'eau à ébullition, versez le riz japonais et faites cuire durant 10 minutes.
- 2/ Profitez-en pour découper en dés le saumon, puis la mangue, les radis et l'avocat. Écossez les fèves edamame. Coupez des quartiers de pamplemousse.
- 3/ Une fois le riz cuit, rincez-le abondamment à l'eau froide. Puis, disposez-le dans un bol.
- 4/ Par-dessus le riz, ajoutez vos ingrédients un à un.
- 5/ Versez, à votre convenance, une sauce soja salée ou sucrée. Parsemez de graines de sésame.
- 6/ C'est prêt !

NOODLES AUX CREVETTES & SOJA



Pour 3/4 personnes



20 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 paquet de noodles
- ✓ 30 petites crevettes décortiquées
- ✓ 50 gr. d'haricots plats
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 1/2 oignon
- ✓ 25 cl de lait de coco
- ✓ 1 càs d'huile d'olive
- ✓ 1 càs de sauce soja salé
- ✓ 1 càs de Maïzena

PRÉPARATION

1/ Portez à ébullition 1 litre d'eau, puis versez le paquet de noodles et faites cuire pendant 4 minutes.

2/ Dans un wok, ou une poêle, faites revenir les crevettes avec l'huile d'olive, l'oignon émincé, les haricots plats et les poivrons (préalablement découpés en fines lamelles).

3/ Une fois les pâtes cuites, essorez-les puis versez-les dans le wok. Mélangez le tout, puis ajoutez-y la sauce soja ainsi que le lait de coco. Faites sauter les noodles à feu moyen durant 15 minutes.

4/ Astuce : Pour épaissir la sauce, vous pouvez y ajouter une cuillère à soupe de Maïzena.





SALADE SUCRÉE SALÉE



Pour 2 salades



20 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 1 ou 2 avocats
- ✓ 1 mangue
- ✓ Une dizaine de radis roses
- ✓ Une dizaine de fraises
- ✓ 200 gr. de chèvre
- ✓ Salade roquette
- ✓ 2 oeufs mollets
- ✓ Vinaigre balsamique
- ✓ Miel

PRÉPARATION

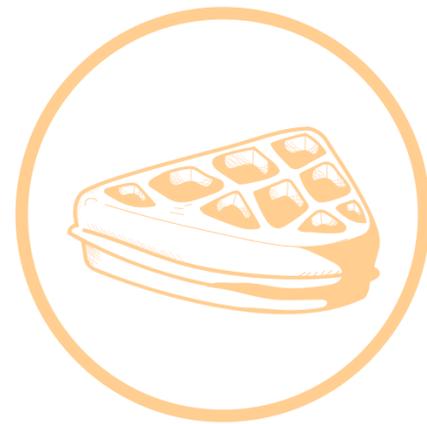
1/ Découpez l'avocat en petits dés. Renouvelez l'opération pour la mangue, les radis et le chèvre.

2/ Dans un saladier, agrémentez votre salade roquette de ces ingrédients. Mélangez le tout.

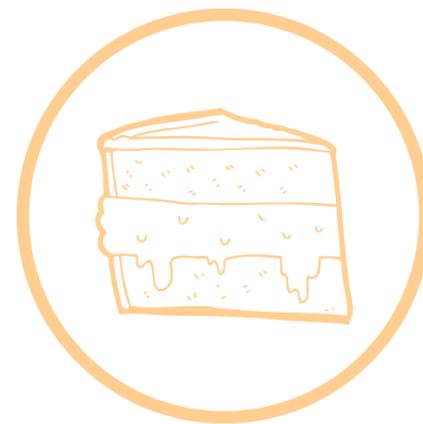
3/ Pour les oeufs mollets : Portez une casserole d'eau à ébullition et déposez-y délicatement vos oeufs. Laissez-les cuire pendant 6 minutes (utiliser un minuteur peut vous faciliter la tâche). Une fois la cuisson terminée, rincez les oeufs à l'eau froide. Puis, pelez les coquilles.

4/ Arrangez votre salade sucrée/salée dans des assiettes adéquates et finalisez -les en y plaçant les oeufs mollets. Arrosez d'un filet de vinaigre balsamique.

NOS RECETTES SUCRÉES



GAUFRE À L'AVOCAT
& FRUITS ROUGES



FONDANT CHOCO
BETTERAVE



YAOURT
GOURMAND



FONDANT CHOCO BETTERAVE



Pour 6 personnes



30 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 200 gr. de chocolat noir
- ✓ 3 oeufs
- ✓ 200 gr. de purée de betteraves
- ✓ 90 gr. de sucre
- ✓ 40 gr. de beurre
- ✓ 80 gr. de Maïzena
- ✓ 1 càc de levure
- ✓ 1 càc d'arôme vanille

PRÉPARATION

1/ Préchauffez votre four à 200°.

2/ Faites fondre le chocolat au bain-marie

3/ Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajoutez la Maïzena, l'arôme de vanille et la levure.

4/ Intégrez ensuite au saladier la purée de betteraves, le chocolat noir fondu, le beurre (préalablement coupé en dés et ramolli). Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

5/ Versez la pâte dans le moule à cake de votre choix et enfournez pour 20 à 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, planter un couteau au coeur du gâteau : la lame doit ressortir sèche.

6/ À déguster tiède pour les plus gourmands !

GAUFRE À L'AVOCAT & FRUITS ROUGES



Pour 2/3 personnes



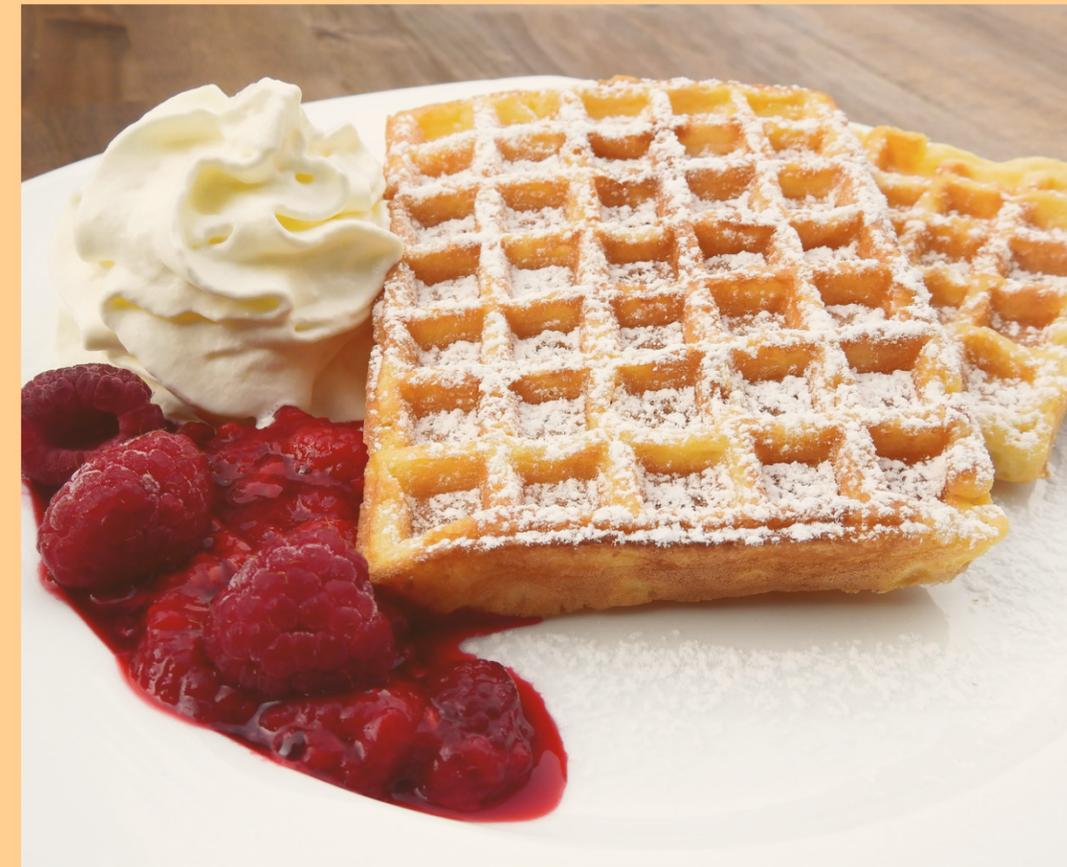
15 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 200 gr. de farine
- ✓ 3 oeufs
- ✓ 20 gr. de beurre
- ✓ 25 cl de lait
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 avocat
- ✓ 50 gr. de myrtilles
- ✓ 50 gr. de framboises
- ✓ 1/2 mangue
- ✓ 100 gr. de chocolat
- ✓ Feuilles de menthe

PRÉPARATION

- 1/ Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre ramolli et les jaunes d'oeufs.
- 2/ Délayez délicatement le tout en y versant progressivement le lait pour éviter les grumeaux.
- 3/ Battez les blancs en neige avec une pincée de sel puis incorporez-les à la pâte en les enroulant délicatement pour ne pas les casser.
- 4/ Faites cuire la pâte obtenue dans un gaufrier légèrement beurré.
- 5/ Préparez votre chocolat fondu au bain-marie à l'aide d'une ou deux cuillères à soupe de lait.
- 5/ Une fois cuites, disposez sur les gaufres l'avocat (préalablement coupé en fines tranches), les myrtilles, les framboises et la mangue (coupée en dés). Arrosez délicatement le tout de chocolat fondu.
- 7/ Pour encore plus de saveurs, vous pouvez y ajouter quelques feuilles de menthe et des fleurs comestibles.





YAOURT MUESLI GOURMAND



Pour 1 yaourt



10 min. de préparation

INGRÉDIENTS

- ✓ 50 gr. de pépites de chocolat noir
- ✓ Yaourt nature 0%
- ✓ Muesli
- ✓ 6 à 7 raisins
- ✓ 1/2 kiwi
- ✓ 6 à 7 fraises
- ✓ 70 gr. d'ananas
- ✓ 1/2 pêche
- ✓ 1/2 mangue
- ✓ 1 càs de rhum brun
- ✓ Essence de vanille
- ✓ Piment d'Espelette

PRÉPARATION

- 1/ Au fond d'un bol ou d'un grand verre, versez quelques cuillères de muesli. Puis, videz votre pot de yaourt.
- 2/ Coupez le kiwi, les fraises, l'ananas, la pêche et la mangue en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez tous vos fruits avec le rhum, l'essence de vanille et les pépites de chocolat.
- 3/ Versez ce mélange dans votre bol et saupoudrez le tout de piment d'espelette.
- 4/ Notre conseil gourmand : à déguster avec un petit café frappé pour une régalade assurée !