

E-Book

Recettes



Mon Coach Lyonnais
Justine Chagnaud:
Chagnaud.dietetique@gmail.com
Diététicienne/Nutritionniste

Sommaire

Salé

- Riz cantonais
- Gnocchis crevettes / épinard
- Tacos mexicain
- Dahl de lentille corail
- Quiche saumon/Poireaux
- Nuggets de thon
- Pâte Bolognaise healthy
- Tarte Provençale
- Salade d'été
- Pancake d'aubergine
- Purée de courge

Sucré

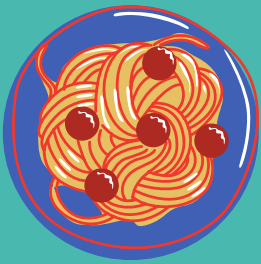
- Porridge
- Bananabread
- Brownie Vegan
- Pancakes
- Muffins breakfast
- Bowl cake
- Bananabowl cake
- Crème dessert vanille
- Mug cake

Nutrition

- Composer son assiette
- Guide du Sans Gluten
- Guide du sans lactose
- Guide de l'alimentation
Végétalienne



Salé



Riz cantonnais



x 2/3



: 30 minutes



: Option Végétarien



: Facile

Ingrédients

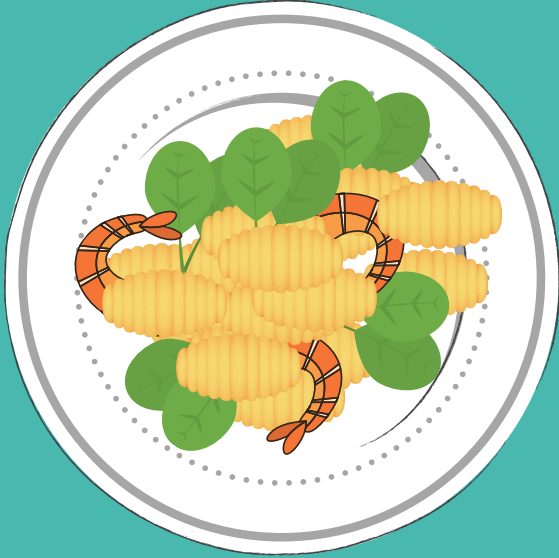
- 125 gr de riz basmati (cru)
- 2 carottes
- 2 blanc de poireaux
- 1 oignon
- 200/250 gr de poulet ou de tofu
- Sauce soja
- Graines de sésame

Recette

- On commence par faire cuire le riz.
- On coupe en morceaux l'oignon, les carottes et les poireaux.
- On fait revenir le tout à la poêle.
- Dans une autre poêle on fait revenir le poulet ou le tofu avec un peu d'huile d'olive.
- Une fois le tofu ou le poulet bien cuit on rajoute la sauce soja et les graines de sésames pour les dernières minutes de cuisson.
- On mélange le tout et on assaisonne à sa guise.

Le riz cantonnais est adaptable à toutes les envies, on peut changer le poulet en boeuf, poisson, tofu ou oeufs brouillés et ajouter des légumes de saison

Gnocchis Crevettes/Epinard



 x 2

 : 20 minutes

 : Facile

Ingrédients

- 300 gr de gnocchis frais
- 200 gr de crevettes
- 300 gr d'épinard (frais ou congelé)
- 200 gr de champignons
- Ail

Lorsque vous choisissez vos gnocchis, le premier ingrédient doit être la pomme de terre et non la féculé ou la farine de blé --> Soit la recette originale des gnocchis.

Recette

- Dans un premier temps, on vient faire revenir les champignons et l'ail avec un peu d'huile d'olive.
- On vient ensuite rajouter les crevettes décortiquées ainsi que les épinards.
- On finit par rajouter les gnocchis jusqu'à ce que celles-ci grillent légèrement.
- Libre à vous de rajouter de la sauce tomate (brute) ou un peu de fromage type mozzarella.

Tacos mexicain



x 2



: 30 minutes



: Option Végétarien



: Facile

Ingrédients

- Totillas de blé ou maïs
- Avocat
- Tomate
- Maïs
- Poulet ou haricot rouge
- Coriandre
- Citron

Recette

- On commence par écraser notre avocat en guacamole que l'on vient étaler sur la moitié de la tortilla
- On coupe nos tomates que l'on mélange avec le maïs, on rajoute notre poulet ou haricot rouge.
- On met le tout dans la moitié où il y a le guacamole
- On recouvre de coriandre et de jus de citron
- Et l'on referme la tortilla

Dahl de lentille corail



x4



: 50/60minutes



: Végan



: Moyen

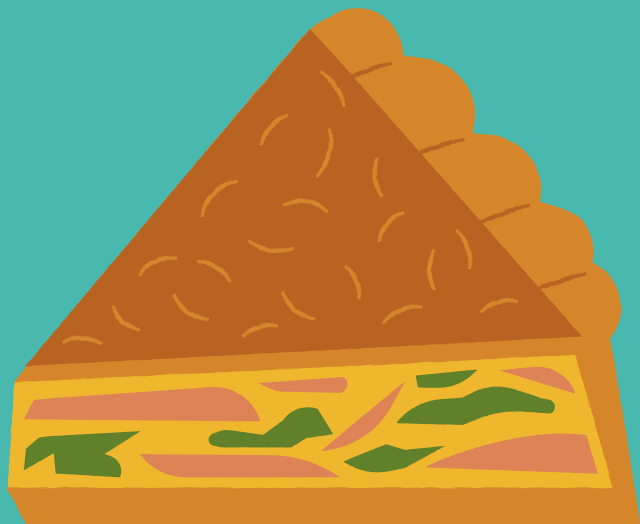
Recette

Ingrédients

- 1 Oignon
- 1 Butternut (Moyenne)
- 100 gr sec de lentille corail
- Crème ou lait de coco
- Curry, Ail, Poivre

- On commence par cuire les lentilles corails
- Dans une poêle on fait revenir les oignons et les morceaux de butternut avec un peu d'eau dans le fond de la poêle.
- On rajoute les lentilles corails une fois cuites
- On rajoute la crème, les épices et un peu d'eau si celle-ci c'est évaporés.
- On laisse mijoter avec un couvercle à feu doux 20/30 mins.

Quiche Saumon/Poireaux



 : 20 minutes



: Pesco-
Végétarien



: Moyen

Ingrédients

- 1 Pâte brisée
- 80 gr de Saumon fumé
- 1 blanc de poireau
- 50 gr de Mozzarella
- 2 oeufs
- 150 ml de crème
- Sel/Poivre

Recette

- On commence par faire revenir les poireaux à la poêle.
- On bat l'oeuf et la crème dans un bol.
- On dispose la pâte brisée au fond du moule, en façonnant les bords et en effectuant de petit trou l'aide d'une fourchette au fond.
- On dispose ensuite les poireaux et le saumon bien réparti sur la pâte.
- On verse l'appareil par dessus et on rajoute la mozzarella sur le dessus.
- On finit par faire cuire le tout 25 mins à 180 degrés.

Nuggets de Thon



x2



: 20 minutes



: Moyen

Ingrédients

- 1 boîte de thon
- 1 oeuf
- 1 c.soupe de farine
- 2 c.soupe de flocons d'avoine (ou farine)
- 1 c.soupe de citron
- 1 c.soupe d'huile d'olive

Sauce au yaourt

- 1 yaourt nature
- 1 c.café de jus citron
- Menthe ou ciboulette ciselée

Recette

- Dans un bol on vient émietter notre thon en boîte
- On vient ensuite rajouter le yaourt, le citron et l'oeuf
- On mélange le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène
- On vient ensuite rajouter la farine et nos flocons d'avoine
- On mélange le tout et l'on vient faire chauffer une poêle avec un l'huile d'olive
- A l'aide de 2 cuillères on vient créer des petites boule de pâtes que l'on vient aplatir dans notre poêle.
- On laisse nos nuggets cuire 2 minutes, puis on les retourne pour 2/3 minutes selon la cuisson souhaitée

Pâtes bolognaise healthy



x2



: 20 minutes



: Facile

Recette

Ingrédients

- Pâtes au choix
- 100 gr de coulis de tomate nature
- 2 steaks hachés
- Tomate
- 1 petite aubergine
- Huile d'olive
- Herbes de provences
- Sel/Poivre

- Dans une poêle on fait revenir les aubergines en morceaux avec un peu d'huile d'olive.
- Sur un feu à part on fait cuire les steaks hachés, que l'on vient émietter une fois cuit.
- Avec nos aubergines, on met notre coulis de tomate, les tomates coupées en morceaux, les herbes de provence ainsi que le sel et le poivre.
- On recouvre le tout que l'on vient laisser mijoter 10 mins
- On déguste le tout avec nos pâtes cuites al dente.

Tarte provençale



x2



: 20 minutes



: Facile

Recette

Ingrédients

- 1 pate brisée
- Pesto (Ail, basilic et huile d'olive)
- Aubergines
- Petites tomates
- Feta

- On vient préchauffer le four à 180 degrés
- On place la pâte dans notre plat à tarte, on troue le fond à l'aide d'une fourchette
- On vient étaler une bonne couche de pesto au fond de manière uniforme
- On rajoute les aubergines après les avoir fait revenir dans un peu d'huile d'olive
- On rajoute les petites tomates coupées en rondelles
- On émiette la fêta sur le dessus
- Et on passe le tout 20/25 mins au four à 180 degrés
- Dégustez avec une bonne salade

Salade d'été



x2



: 20 minutes



: Facile

Ingrédients

- Fraises
- Concombre
- Carotte
- Patate douce
- Blanc de poulet
- Sauce soja
- Ail
- Sésame

Vinaigrette diet

- 1/2 c.à.s de moutarde
- 3 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- sel, poivre
- Mélanger le tout.

Recette

- Dans une poêle on fait revenir notre blanc de poulet coupé en morceaux avec un peu d'huile d'olive .
- Une fois légèrement doré on rajoute 1 c.soupe de sauce soja avec de l'ail et nos graines de sésame.
- Dans un saladier on vient couper en morceaux notre patate douce après cuisson ainsi que les crudités; concombre, carottes et fraises.
- On rajoute notre poulet une fois bien doré et on mélange le tout.

Pancake d'aubergine



x2



: 30 minutes



: Moyen

Ingrédients

- 1 aubergine
- 3 œufs
- 100 gr de farine
- 40 gr de fromage râpé ou autre
- Sel poivre et ciboulette

Recette

- On commence par faire cuire l'aubergine en petit morceau dans un filet d'huile d'olive
- On vient ensuite battre les œufs.
- On ajoute la farine et le fromage
- On incorpore l'aubergine cuite ainsi que le sel, le poivre et la ciboulette
- Pour finir on les fait cuire comme des pancakes, dans une poêle avec un couvercle sur le dessus pour être sûr que l'intérieur soit cuit, on les retourne au bout de 3/4 mins pour 2 mins.

Les Pancakes d'Aubergine, sont parfaits avec une salade de crudités et des oeufs au plat

Purée de courge



 x2

 : 30 mins

 : Moyen

Ingrédients

- 200gr de courge
- 100 gr de pomme de terre ou de patate douce
- 2 c.soupe de crème d'avoine
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincé de sel

Recette

- On commence par faire cuire à la vapeur 15 mins les morceaux de courge et de pomme de terre.
- On les écrase ensuite à la fourchette avec la crème d'avoine
- On rajoute ensuite 1 pincée de noix de muscade et une pincée de sel et de poivre.

Afin de ne pas jeter les graines de courge, on peut les cuire 10 mins au four à 180 degrés avec un peu d'huile d'olive de paprika, et l'on viendra mettre sur notre purée



Sucré



Porridge



x1



: 5 minutes



: Vegan



: Facile

Ingrédients

- 45 gr Flocons d'avoine
- 200 ml Lait ou eau tiède
- 1 c.café de miel

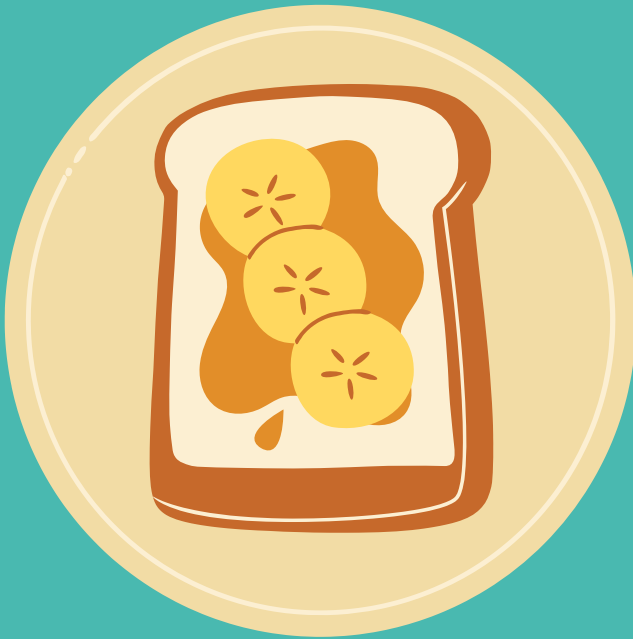
Recette

- Dans un bol on met nos flocons d'avoine, le miel puis le lait
- On mélange le tout
- On passe le mélange 1:30 à 2 mins au micro-onde jusqu'à obtenir une pâte homogène et compacte.

Le porridge est une base à adapter selon vos envies

- Dans le porridge on peut mettre : cacao, cannelle, coco râpée, sirop d'agave, fruits rouges, chocolat,...
- En toppings : Fruits frais, confiture, miel, chocolat, muesli, noix, graines, fruits secs, baies,

Bananabread



Ingrédients

- 3 bananes
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 150gr de farine
- 20 gr de sirop d'agave ou de sucre
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincé de sel
- Epices (cannelle, cardamome, gingembre moulu, 4 épices)

Recette

- On écrase les bananes, on rajoute le yaourt, les œufs et le sucre
- On ajoute la farine, la levure, le sel puis les épices
- On graisse le moule avec de l'huile de coco ou d'olive, on y verse la pâte
- On coupe une banane en deux sur la longueur et on ajoute les pépites de chocolats
- Et on enfourne pour 30 mins à 180 degrés (T6)

Brownie Vegan



x2

🕒 : 20 mins



: Vegan



: Facile

Ingrédients

- 100 gr de chocolat (10 gr pour les pépites)
- 40 gr de sucrant (miel, sirop d'agave,...)
- 35 gr de farine
- 40 gr de poudre d'amande
- 20 cl de lait d'amande
- 1/4 de sachet de levure
- 30 gr de noix

Recette

- On commence par faire fondre le chocolat avec la moitié du lait .
- Dans un bol on mélange le sucre, le reste du lait, la poudre d'amande , la farine et la levure.
- On rajoute le chocolat fondu et les noix dans le bol et on mélange le tout.
- On dispose la pâte dans un moule préalablement huilé, on dispose les pépites de chocolat sur le dessus.
- On enfourne le tout 20/25 minutes à 180 degrés.

Pancakes



x 1/2



: 15 mins



: Facile

Ingrédients

- 1 oeuf
- 100gr de yaourt
- 45 gr de farine 1/4 de sachet de levure.
- 50 ml de lait
- Huile d'olive ou de coco

On rajoute dessus des toppings : des fruits frais, du miel, du chocolat du beurre de cacahuete,..

Recette

- Dans un saladier on commence par battre l'œuf
- On rajoute le yaourt et l'on mélange jusqu'à avoir une texture homogène
- On vient ensuite rajouter la farine et la levure à la préparation
- On finit par rajouter le lait progressivement
- On fait chauffer notre poêle et on confectionne nos pancakes que l'on retourne au bout de 2/3 mins de cuisson avant de les laisser à nouveaux 2 minutes.

Muffins breakfast



x4



: 50 minutes



: Facile

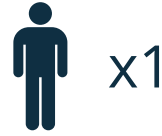
Ingrédients

- 90 gr de flocons d'avoine
- 1 grande banane ou 2 petites
- 125 ml de lait
- 1 œuf
- 1 c.soupe de miel
- 1 c.café de levure
- 1 c.café de cannelle

Recette

- Dans un saladier on commence par écraser grossièrement la banane à l'aide d'une fourchette.
- On y rajoute alors l'oeuf et le miel, puis l'on vient mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
- On vient alors rajouter à notre mélange les flocons d'avoine, la levure et la cannelle
- Enfin on verse le lait progressivement tout en mélangeant
- On vient ensuite placer notre pâte à muffins dans des moules huilés ou beurrés en amont
- Puis l'on passe le tout 30/35 mins à 180 degrés

Bowl cake Choco-Framboise



x1



: 10 minutes



: Facile

Ingrédients

- 40 gr de flocons d'avoine ou de farine
- 1 oeuf
- 3 c.soupe de lait (végétal si envie)
- 1 c.café de cacao en poudre non sucré
- 1 c.café de miel
- 1 c.café de levure
- 2 c.soupe de fruits rouges (congelés)

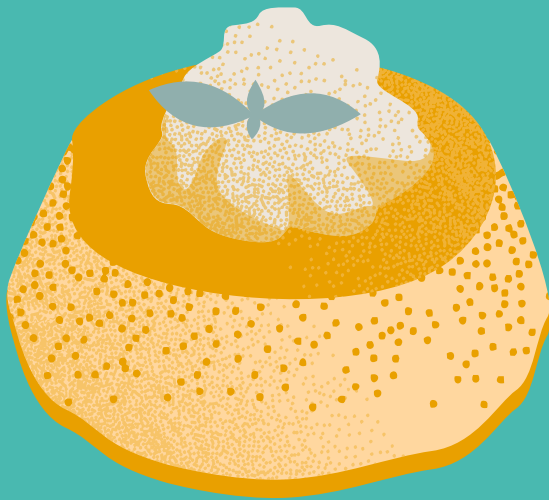
Recette

- Dans un bol on vient battre l'oeuf, on y rajoute la farine, la levure et le cacao.
- On rajoute le miel, le lait et ensuite les fruits rouges.
- On mélange le tout jusqu'a l'obtention d'une pâte homogène.
- On passe le mélange 2 mins au micro-onde
- On finit par démouler le bowl cake
- Et il y a plus qu'à déguster

Idées de variante

- Cacao --> Vanille ou Cannelle
- Fruits rouge --> 1/2 Poire ou 1/2 Pomme

Crème dessert vanille



x6



: 30 minus



: Moyen

Ingrédients

- 2 œufs
- 50 gr de sucre
- 1 gousse de vanille ou vanille en poudre.
- 750 ml de lait
- 25 gr de farine

Recette

- On fait chauffer notre lait dans une casserole à feux doux avec notre vanille
- On bat les œufs avec le sucre jusqu'à se qu'ils blanchissent
- On rajoute la farine au mélange
- On verse le lait chaud dans notre saladier, on mélange jusqu'à avoir une pâte homogène
- On remet notre mélange dans la casserole sur feux doux
- On mélange le tout 2/3 minutes jusqu'à ce que la crème devienne plus compacte
- On verse le tout dans des ramequins que l'on vient faire refroidir dans un bain marie froid , puis on les place au frigo 2/3h minimum avant consommation.

Mug cake



x1



: 10 minutes



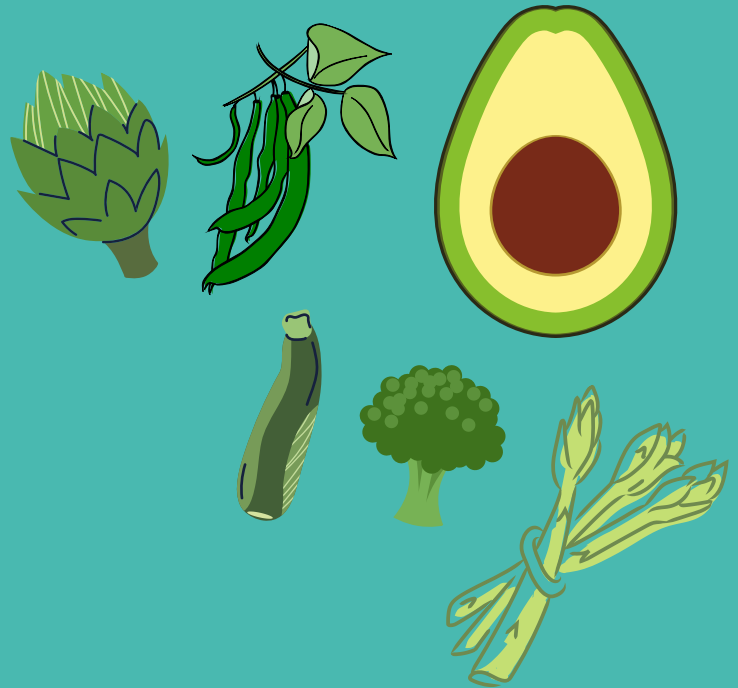
: Facile

Ingrédients

- 1 œuf
- 1 c.café d'huile de coco
- 1 c.c de sucre
- 1 c. Soupe de pépite de chocolat
- 2 c. soupe de lait (végétal ou animal)
- 4 c.soupe de farine
- 1/2 c.c de levure

Recette

- On commence par battre l'œuf dans un bol
- On vient rajouter l'huile et le sucre et l'on mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène
- On ajoute la farine et la levure
- Puis on rajoute le lait ainsi que les pépites de chocolat et on mélange le tout
- On passe notre mug 1:30 à 2 mins au micro-ondes.
- Et l'on déguste



Nutrition



COMPOSER SON ASSIETTE

Que met-on dans notre assiette ?

Glucide

céréales (riz, avoine, blé, orge, seigle,...) , pseudo-céréales (quinoa), tubercules. (pomme de terre, patate douce, manioc,...) .

On favorise les céréales complètes ou semis- complètes, en évitant le blé simple.

Protéine

viande blanche, viande rouge (2x par semaine max), poisson blanc , poisson gras (1/2 fois minimum), soja nature (tofu, tempeh, protéine de soja déshydrater), légumineuse (lentilles, pois chiche, haricot rouge,...) et oeufs.

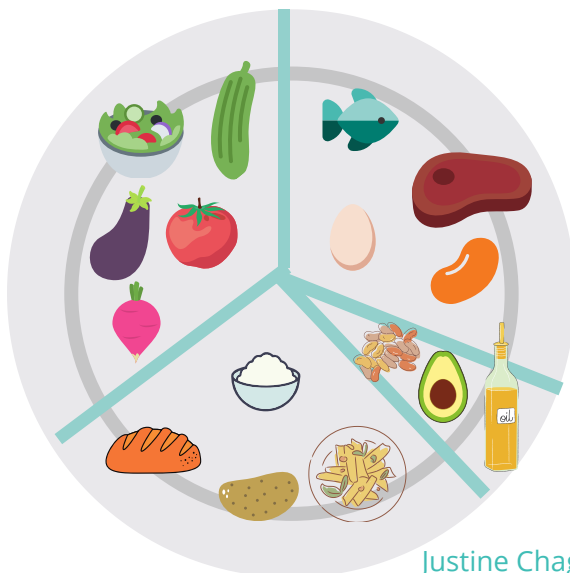
Légumes

On favorise les légumes de saison en intégrant 2/3 fois par semaines des légumes verts au minimum

Lipide

On favorisera les bons lipides, dont l'huile d'olive en priorité, les huiles riches en oméga 3 (lin,colza,...), les graines et noix, l'avocat, les poissons gras,...

Quels proportions ?



GUIDE SANS GLUTEN

C'est quoi le GLUTEN ?

Le gluten est une protéine que l'on retrouve dans certaines céréales,
les : SABOT

S : Seigle

A : Avoine (car ils peuvent être contaminé par les champs autour)

B : Blé (kamut et épeautre également)

O : Orge

T : Tritical

Les céréales sans gluten

Toutes les autres céréales ou pseudo céréales sont donc sans gluten;

- le maïs - le quinoa - le sarrasin - riz - le millet - l'amarante.
- le sorgho - le teff

Cuisiner sans gluten

Salé : Maizena, farine de riz, avoine, sarrasin, lupin,

On va effectuer des mélanges de farine afin d'avoir un goût neutre et une texture fluide.

1/2 riz + 1/2 d'avoine

1/3 de riz + 1/3 de maïs + 1/3 de sarrasin

Sauces ; Maïzena (8gr pour 10 gr de farine de blé)

Sucré : Farine de riz, avoine, coco, amande,

GUIDE SANS LACTOSE



Le Lactose ?



Le lactose est un glucide simple donc une sorte de sucre, on le trouve dans le lait, le fromage et les produits laitiers.

L'intolérance au lactose est fréquente et se traduit le plus souvent par des troubles digestifs, ainsi que des éruptions cutanées comparable à l'acné.

Les alternatives

Si on est face à une intolérance : les produits à base de lait de chèvre peuvent être tolérés ainsi que tous les fromages (plus faible en lactose).
Si on est face à une allergie ou à une forte intolérance: On se tournera vers des produits à base de végétaux.

Lait --> Jus végétal (soja, amandes, riz, avoine) en les choisissant sans sucre et enrichi en calcium si l'on a besoin.

Yaourt végétal --> soja, avoine, coco,...

Crème --> Crème végétale (avoine, soja, riz,...)

Beurre --> Margarine

Attention à la surconsommation de soja, on limitera à 1 à 2 produits maximum par jours.

GUIDE VEGAN



Régime végétalien ?

Manger Végétalien est le fait de ne consommer aucun produit d'origine et issus de l'animal.

C'est à dire la viande, le poisson, les oeufs, les produits laitiers, ...



A quoi faut'il faire attention ?

2 compléments alimentaires sont indispensables lorsque ce mode de vie est en place : La vitamine B12, ainsi que la vitamine D en hiver.

Protéine : L'apport en protéine est suffisant chez un végétalien, si ils sont réfléchis.

On veillera à accentuer : Le quinoa, les légumineuses (haricots rouges, pois chiche, lentilles,... . Les produits naturels à base de soja (tempeh, tofu, protéine de soja déshydrater, yaourt de soja), les noix et graines, mais aussi de la poudre de protéine végétale notamment à rajouter dans le petits déjeuners en fonction de l'activité physique lors de la journée.

Oméga 3 : Huile de lin, colza, chanvre, oléagineux,..

N'hésitez pas à les utiliser, les lipides d'autant plus ceux de bonnes qualités sont primordiales dans le régime végétalien.

Ne pas hésiter à prendre des jus végétaux enrichis en calcium, de la levure de bière, des baies de goji, ... qui sont riches en vitamines et minéraux.