

A faire à la maison!

RECETTES

SAINES ET EQUILIBRÉES



VOL. 1

Gaspacho tomate-basilic

Pour 2 personnes / Préparation : 10 min / Attente : 30 minutes

- 240 g de tomates
- 100 g de concombre
- 80 g de poivron rouge
- 30 g d'oignon rouge
- 20 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre balsamique
- 6 g de basilic frais
- 4g d'ail
- sel, poivre

1. Nettoyez soigneusement les légumes. Epépinez le poivron, le concombre, et la tomate puis coupez-les en gros cubes
2. Ciselez l'oignon grossièrement , hachez l'ail et le basilic
3. Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol d'un blender
4. Mixez quelques secondes jusqu'à l'obtention d'un gaspacho lisse et homogène
5. Rectifiez l'assaisonnement si besoin, puis placez au réfrigérateur 30 minutes minimum avant le service

Entrée parfaite pour se rafraichir et s'hydrater !

Tartare de saumon avocat et concombre

Pour 2 personnes / Préparation : 10 min / Attente : 30 minutes

- 200 g de saumon frais
- 80 g d'avocat
- 140 g de concombre
- 4 g de gingembre
- 10 ml de jus de citron vert
- 4 g de coriandre
- 10 g de d'ail
- 14 ml de sauce soja
- 10 ml d'huile de sésame
- sel, poivre

1. Laver le concombre, détaillez-le en petits dés. Faites de même avec la chair d'avocat
2. Versez le jus de citron sur la préparation afin que l'avocat ne noircisse pas
3. Débarrassez le saumon de la peau puis découpez le en dés de 1 cm. Ajoutez-le à la préparation précédente. Hachez l'ail, le gingembre et la coriandre, puis ajoutez-les au tartare.
4. Versez l'huile de sésame et la sauce soja et assaisonnez à votre convenance.
5. Placez le tartare 30 minutes au frais afin que toutes les saveurs se développent, puis servez bien frais, parsemé d'un peu de coriandre fraîche.

Riche en Oméga 3 grâce au saumon et à l'avocat

Crevettes à l'ail et spaghettis de courgettes

Pour 2 personnes / Préparation : 15 min / Cuisson : 6 minutes

- 400 g de crevettes crues décortiquées
- 6 g d'ail
- 20 ml d'huile d'olive
- 900 g de courgettes
- 40 g de parmesan
- sel, poivre

1. Hachez l'ail et détaillez les courgettes en spaghettis.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu vif, ajoutez l'ail et les crevettes. Salez et poivrez. Faites sauter rapidement, environ 2-3 min .
3. Ajoutez les spaghettis de courgettes dans la poêle , sans retirer les crevettes. Faites revenir le tout pendant 2 min environ, juste assez pour que les courgettes soient chaudes mais encore croquantes.
4. Servez immédiatement , saupoudré de parmesan râpé.

Les courgettes encore croquantes participent à la satiété, tout comme les crevettes , riches en protéines.

Salade bowl à la grecque

**Pour 2 personnes / Préparation : 15 min /
Cuisson : 10 minutes**

- 200 g de concombre
- 200 g de tomates
- 100 g de poivrons marinés
- 60 g de boulgour cru
- 50 g de feta
- 30 g d'olives noires
- 20 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre balsamique
- 10 ml de jus de citron jaune
- herbes de provence
- sel, poivre

1. Faites cuire le boulgour en respectant les indications figurant sur l'emballage. Egouttez et laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, lavez et découpez les tomates en cubes et le concombre en dés.
3. Emiettez la feta et dénoyautez les olives noires. Rincez les poivrons marinés et détaillez-le en lamelles.
4. Réalisez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le jus de citron, et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
5. Pour le dressage, commencez par garnir le fond d'un grand bol ou d'une assiette creuse avec le boulgour. Disposez ensuite joliment les dés de concombre, de tomates, et les lamelles de poivrons marinés.
6. Ajoutez la feta émiettée, les olives noires et les herbes de provence. Arrosez de sauce avant de déguster bien frais.

Salade bistrot

**Pour 2 personnes / Préparation : 10 min / Cuisson :
10 minutes**

- 300 g de haricots verts
- 160 g de tomates cerises
- 140 g de radis
- 100 g de thon
- 20 ml de jus de citron
- 2 œufs
- 20 g de parmesan
- 60 g d'olives noires
- 15 ml d'huile d'olive
- aneth
- sel, poivre

1. Lavez l'aneth, et les tomates cerises.
2. Mixez l'aneth, les fanes de radis, le parmesan, 10 ml d'huile d'olive, le jus du citron, le sel et le poivre dans un blender. Réservez cette vinaigrette.
3. Lavez et équeutez les haricots verts. Faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée 5 min, puis plongez-les dans un saladier d'eau glacée.
4. Pendant ce temps, faites cuire les œufs 5-6 min dans l'eau bouillante et écalez-les.
5. Faites revenir les haricots dans un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes.
6. Coupez les tomates cerises en deux, et les radis en lamelles.
7. Placez les haricots, les radis, les tomates et le thon grossièrement haché dans une assiette. Ajoutez les olives, les œufs coupés en 2 et la vinaigrette

Poulet au curry vert

Pour 2 personnes / Préparation : 10 min / Cuisson : 15 minutes

- 240 g de filets de poulet
- 60 g de riz cru
- 160 ml de lait de coco
- 30 g de pâte à curry vert
- 40 g d'oignon
- 200 g d'épinards frais
- 80 g de carottes
- 6 g d'ail
- 10 ml d'huile de coco
- coriandre
- sel, poivre

1. Faites cuire le riz basmati selon les instructions du paquet. Egouttez et réservez.
2. Emincez l'oignon et la gousse d'ail. Epluchez et coupez la carotte en fines rondelles.
3. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle , et faites y revenir l'oignon et l'ail jusqu'à qu'ils soient translucides.
4. Ajoutez le poulet coupé en cubes et faites dorer de tous les côtés.
5. Incorporez la pâte de curry vert et mélangez bien pour enrober le poulet.
6. Versez le lait de coco, ajoutez les épinards et les rondelles de carottes, salez et poivrez, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
7. Servez le curry sur le riz et garnissez de feuilles de coriandre fraîche.

Flan aux pêches

**Pour 2 personnes / Préparation : 5 min / Cuisson :
25 minutes**

- 30 g de farine
- 16 g de beurre mou
- 20 g de cassonade
- 50 ml de lait 1/2 écrémé
- 1 œuf
- 250 g de pêches
- 40 g de yaourt nature

1. Préchauffez le four à 180 °C
2. Graissez un petit moule avec une noisette de beurre
3. Coupez les pêches en petits quartiers , et déposez en la moitié dans le fond du moule.
4. Mélangez le yaourt avec l'œuf, le beurre restant et la cassonade dans un bol.
5. Ajoutez ensuite le lait et la farine, fouettez bien afin d'obtenir un mélange lisse.
6. Versez sur les pêches.
7. Disposez sur le dessus le reste des pêches.
8. Faites cuire environ 25 minutes jusqu'à ce que le flan soit légèrement grillé sur les côtés.

Glace au skyr et aux fruits rouges

Pour 2 personnes / Préparation : 5 min / Attente : 2 heures

- 200 g de fruits rouges surgelés
- 120 g de skyr
- 20 g de miel
- 10 ml de jus de citron

1. Pour cette recette , il est nécessaire d'utiliser des fruits rouges surgelés ou frais qui auront été nettoyés et surgelés au minimum 4 h avant la préparation.
2. Réunissez les fruits surgelés, le skyr, le miel et le jus de citron dans le bol d'un blender.
3. Mixez quelques secondes par à coups jusqu'à l'obtention d'un mélange glacé et homogène.
4. Placez au congélateur 2 h avant dégustation.

Alternative aux glaces industrielles riches en sucre et additifs.



NATURO'ELI