# LIVRET DE RECETTES

*spécial*

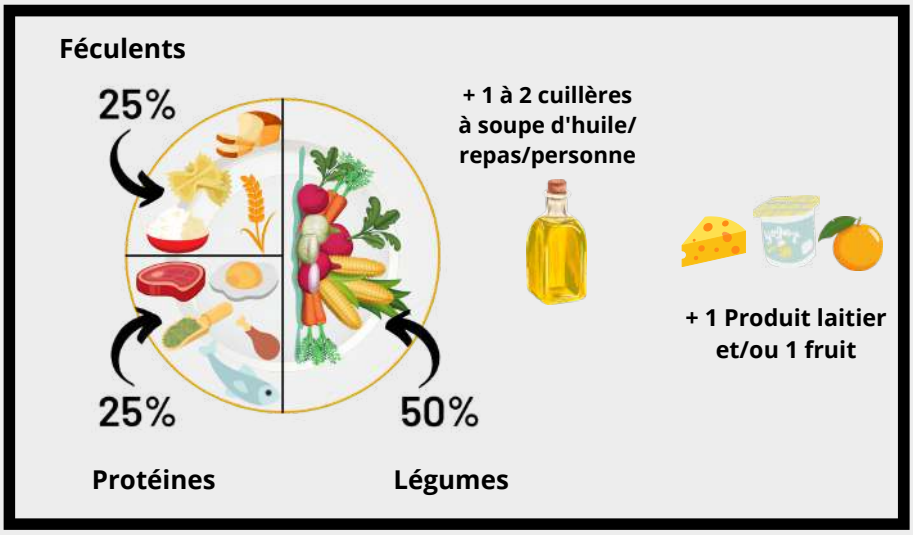
# RECETTES DÉJEUNER OU DINER

action sport
STUDIO COACHING

DIÉTÉTICIENNE

# 10 conseils pour une alimentation équilibrée

N'1 : Respecter l'assiette équilibrée




N'2 : Respecter minimum 20 min de temps de repas et macher suffisamment

N'3 : Intégrer un petit déjeuner et avoir des repas complet vous permettra d'éviter les grignotages.

N'4 : Boire 1,5 à 2L d'eau par jour

N'5 : Privilégier les produits frais et locaux aux détriments des produits transformés

N'6 : Privilégier les huiles d'origines végétales en consommant moins de matières grasses d'origines animales.

N'7 : Consommer 3 portions de fruits par jour vous apportera les vitamines et minéraux nécessaires

N'8 : Diversifier et varier les repas

N'9 : Aucun aliment est interdit

N'10 : N'oubliez pas de vous faire plaisir :)

# SOMMAIRE

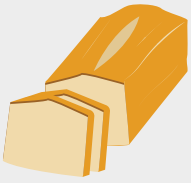

p.1 Gratin de chouchoute

p.2 Squash farci au bœuf

p.3 Tarte au thon et à la tomate

p.4 Houmous

p.5 lasagnes aux légumes

p.6  Cake au thon

p.7 Pizza

p.8 Taboulé

p.9 Quiche sans pâte

p.10 Chili con carne

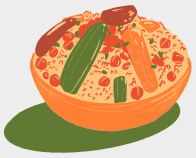
# SOMMAIRE


p.11 Poulet Basquaise

p.12 Blanquette de veau

p.13 Lentilles

p.14 Sauce tomate maison

p.15  Couscous

p.16 Hachis parmentier

p.17 Tomates à la provençale

p.18 Sauce spéciale à l'eau

# GRATIN DE CHOUCHOUTES

## Ingrédients pour 8 parts

8 chouchoutes
1 oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil et de thym
Béchamel (100cl de lait 1/2 écrémé + 80g de maïzena)
50g de Gruyère

Ustensiles :

## Préparations

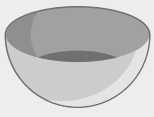
- **Faire cuire les chouchoutes 30 à 40 min dans de l'eau bouillante sans les éplucher.**
- **Les laisser dégorger puis les découper en dés**
- **Faire revenir à la poêle, l'ail, l'oignon et les épices.**
- **Faire la béchamel et ajouter l'ail, l'oignon épices dedans**
- **Ajouter les chouchoutes dans un plat à gratin et verser la préparation de béchamel**
- **Ajouter du gruyère rappé dessus et mettre au four pendant 30 min à 200°**

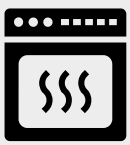
# SQUASH FARCI AU BOEUF

## Ingrédients 4/5personnes

1 squash ou citrouille
500 g de Bœuf haché
1 oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil

Ustensiles :





## Préparation

- **Préchauffer le four à 200°**
- **Couper le capuchon de la citrouille et la vider.**
- **Piquer le fond avec une cuillère**
- **Faire revenir la viande à la poêle avec l'oignon l'ail et les herbes/épices.**
- **Remplir la citrouille de viande hachée replacer le capuchon et enfourner pendant 40 à 45 min**

# Tarte au thon et à la tomate

## Ingrédients pour 8 parts

**Ingrédients pâte brisée :**

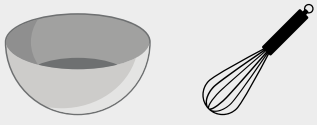
125 g de beurre
250 g de farine complète
65ml d'eau
1 pincée de sel

**Garniture :**

4 tomates (remplaçable par 2 courgettes)
2 boite de thon
20g de gruyère
30cl de lait 1/2 écrémé
1 œuf
épices au choix

## Préparation

Ustensiles :



- **Préchauffer le four a 180°C**
- **Faire la pâte brisée : mélanger la farine et la beurre puis ajouter l'eau et la pincée de sel**
- **Faire une boule et étaler la pâte sur du papier cuisson avec un rouleau, piquer la pâte avec une fourchette**
- **Couper les tomates en petit dés, égoutter et émietter le thon puis mettre dans un saladier.**
- **Ajouter l'œuf, le lait, les épices et le gruyère . Bien mélanger.**
- **Verser la préparation dans le moule avec la pâte brisée et enfourner pendant 30 min.**

# HOUMOUS

## Ingrédients pour 4 Personnes

Pois chiche en boite (500g)
5 cuillères à soupe d’huile d’olive
Une cuillère à soupe de jus de citron
Poivre et sel
Piment

Ustensiles :

## Préparation

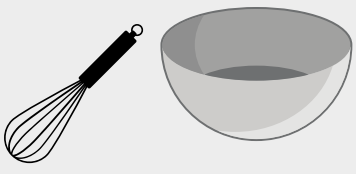
- **Mixer les pois chiche**
- **Ajouter l’huile d’olive et les épices**
- **Ajouter le jus de citron**
- **Mélanger le tout**

# Lasagnes aux légumes

## Ingrédients pour 8 parts

14 plaques de lasagnes
3 courgettes
4 carottes
1 oignon
1 gousse d'ail
1 brique de coulis de tomate ( 1L)
200g de fromage rappé
4 cas d'huile d'olive

Ustensiles :



## Préparation

- **Détailler les carottes et les courgettes en julienne, les faire cuire dans du bouillon de légumes pendant 15 mn.**
- **Précuire les plaques de lasagnes.**
- **Mélanger les carottes et les courgettes cuites, les champignons, les oignons, ail et échalote, le fromage blanc, assaisonner.**
- **Disposer dans un plat à four en alternance des plaques de lasagne et la préparation.**
- **Finir par étaler du fromage rappé sur le dessus du plat**
- **Enfourner à four chaud pendant 15 mn, température 220°C.**

# Cake au thon

## Pour 6 personnes :

10 cld' huile (olive ou autre)
100 g de gruyère râpé
1 sachet de levure chimique
150 gde farine
3oeufs
1 grosse boîte de thon (300g)
10 cl de lait

Ustensiles :

## Préparation

- **Mettre la farine et la levure dans un saladier.**
- **Ajouter les oeufs et battez sans faire de grumeaux, ainsi que le lait, l'huile, le sel le poivre. Bien mélanger. Incorporer le thon en morceaux et le fromage râpé.**
- **Mettre dans un moule à cake garni de papier sulfurisé et cuire au four 180°C.**

# Pizza

## Ingrédients pour 8 parts

**Ingrédients pâte :**

1/2 chou-fleur

1 oeuf

1 yaourt nature

Herbes aux choix

**Ingrédients garniture :**

6 tomates

1 courgette

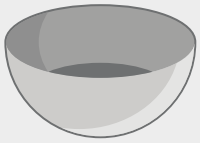
1 aubergine

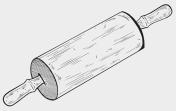
une boite de thon/des morceaux de poulet

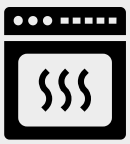
1 oignon

6 olives noires

Ustensiles :







## Préparation

- **Préparer la pâte à pizza : mixer le chou-fleur en texture semoule. Mettre le tout dans un torchon et essorer l'eau.**
- **Mélanger la semoule de chou-fleur avec l'œuf, le yaourt, les herbes aromatiques et le sel/poivre.**
- **étaler la pâte sur du papier sulfurisé et cuire 45min à 180°.**
- **Peler et couper 4 tomates en morceaux puis les faire cuire avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Couper les aubergines et les courgettes en dès puis les faire revenir dans une autre poêle.**
- **Une fois la pâte cuite, la garnir avec la préparation ( possibilité de varier la garniture)**
- **Remettre la pizza 10 à 15min au four.**

# Taboulé

## Ingrédients pour 4 personnes

4 cuillères à soupe d' huile d'olive
1 poivron jaune
1 gros bouquet de persil
2 tomates fermes
140 g de boulgour
2 oignons blancs
1 bouquet de menthe
1 citron

## Préparation

Ustensiles :

- **Rincez le boulghour, égouttez le, puis mettez le dans un saladier.**
- **Versez de l'eau froide à hauteur (15 cl environ). Laissez gonfler 1h à 1h30. Les grains restent un peu fermes. Pendant ce temps mettez à tremper les raisins secs dans un bol d'eau froide.**
- **Pressez les citrons, équeutez le persil et la menthe. Ciselez ces herbes séparément afin d'obtenir un bol rempli de persil et un demi bol de menthe. Partagez les tomates en deux, épépinez lès, puis couper en petits dés.**
- **Hachez les oignons blancs avec un peu de leur tige verte. Taillez le poivron (facultatif) en petits cubes.**
- **Versez le boulghour dans une passoire, égoutter puis essorez le avec les doigts pour enlever l'excédent d'eau. Versez le dans un plat et ajoutez le persil, la menthe, les tomates, le poivron, les oignons.**
- **Mettez une cuillerée à café de sel dans un bol, ajoutez une bonne pincée de poivre, le jus de citron, et l'huile d'olive. Mélangez puis versez cette vinaigrette sur le boulghour ; mélangez de nouveau laisser macérer 2 h au réfrigérateur avant de servir.**

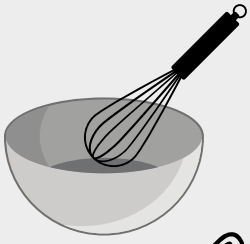
# Quiche sans pâte

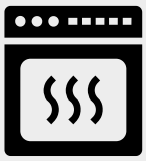
## Ingrédients pour 6 personnes

200g de thon naturel
70g de gruyère râpé
100g de farine
400ml de lait entier
100 ml de crème fraiche
4 œufs
herbes de Provence, sel, poivre
1 oignon
1 courgette
2 tomates

## Préparation

Ustensiles :





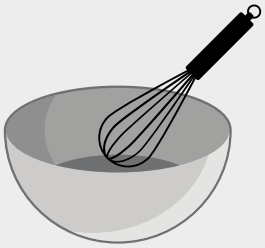
- **Préchauffer le four à 200°**
- **Dans un saladier fouettez les œufs, le lait et le fromage blanc et incorporez la farine.**
- **Prendre les tomates, les couper en petit dés et les faire revenir à la poêle**
- **Couper et émincer les oignons et la courgette ensemble.**
- **Ensuite mélanger dans un saladier avec le reste de la préparations, les courgettes et l'oignon cuisinés ainsi que le thon bien égoutté, le fromage rapé, le sel et les herbes de Provence.**
- **Pour finir, prendre le plat à tarte, recouvrez- le de papier sulfurisé et y mettre la préparation**
- **Enfourner 30 à 40 min au four.**

# Chili con carne

## Ingrédients pour 5 personnes

400 g d'haricot rouge
500 g de bœuf
4 gousses d'ail
600 g de tomates concassées
3 cas de concentré de tomates
2 poivrons
1 cas de cumin et de paprika
1 oignon
4 cuillère à soupe d'huile d'olive
coriandre et poivre

Ustensiles :



## Préparation

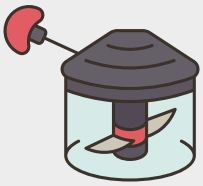
- **éplucher et couper l'ail, l'oignon et les poivrons.**
- **Faire revenir l'ail et l'oignon dans une cocotte avec de l'huile d'olive.**
- **Ajouter la viande et les poivrons pendant une dizaine de minutes. Ensuite ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, les épices. Ajouter un verre d'eau couvrir et cuire 1h**
- **10 min avant la fin de la cuisson, ajouter les haricots rouges.**
- **Ciseler la coriande fraiche sur le plat.**

# Poulet basquaise

## Ingrédients 2 personnes

2 cuillères à soupe d' huile d'olive
1 oignon émincés
2 poivron (verts et rouges)
2 tomates
2 cuisses de poulet
1 gousse d' ail
1 bouquet garni

Ustensiles :



## Préparation

- **Hacher l'oignon et l'ail. Couper les tomates en morceaux et détailler les poivrons en lanières.**
- **Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, l'ail et les poivron. Laisser cuire 5 min.**
- **Ajouter les tomates à la cocotte, saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20 min.**
- **Dans une sauteuse, faire dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés.**
- **Lorsqu'ils sont dorés, les ajouter aux légumes, couvrir, ajouter le bouquet garni et le vin blanc et c'est parti pour 35 min de cuisson.**

# Blanquette de veau

## Ingrédients 2 personnes

2 cuillères de farine
2 cuillères crème fraîche 5% MG
1 oignon jaune
1carotte
Blanquette de veau ( se fier aux grammes dans le programme)
1 bouillon de poule
1 petite boîte de champignon
2 cuillère à soupe de jus de citron
1 jaune d'œuf

Ustensiles :

## Préparation

- **Faire revenir la viande dans une cuillère d'huile d'olive, les morceaux doivent être légèrement dorés.**
- **Saupoudrer de 2 cuillères de farine. Bien remuer.**
- **Ajouter 2 ou 3 verres d'eau et remuer. Ajouter de l'eau si nécessaire pour couvrir.**
- **Couper les carottes en rondelles et émincer les oignons puis les incorporer à la viande, ainsi que les champignons.**
- **Laisser mijoter à feu très doux environ 1h30 à 2h00 en remuant.**
- **Si nécessaire, ajouter de l'eau de temps en temps.**
- **Dans un bol, bien mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf et le jus de citron. Ajouter ce mélange au dernier moment.**
- **Servir chaud**

# Lentilles

## Ingrédients 2 personnes

2 cuillères à café de concassé de tomates
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon jaune
2 carottes
Oignon vert
Poivre, cumin, paprika, curry
Lentilles ( se fier aux grammes du challenge)
clous de girofle

Ustensiles :

## Préparation

- **Dans une cocotte à feu doux ajouter l'huile d'olive et le concassé de tomates. Augmenter doucement la chaleur.**
- **Ajouter l'oignon jaune et vert ainsi que les épices. Remuez.**
- **Versez deux verres d'eau, laissez mijoter le tout quelques minutes.**
- **Découper les carottes en rondelles.**
- **Ensuite, ajouter les lentilles et les carottes dans la cocotte.**
- **Rajouter de l'eau si nécessaire de sorte à ce que les lentilles soient complétement immergées.**
- **Recouvrez la cocotte et laissez cuire environ 45 minutes.**
- **Vérifiez pendant la cuisson s'il ne faut pas rajouter un peu d'eau.**
- **Servir chaud**

# Sauce tomate maison

## Ingrédients 2 personnes

2 cuillères à café de concassé de tomates
une brique de coulis de tomates
2 cuillères à soupe d’huile d’olive
1 oignon jaune
Basilic
Poivre, cumin, paprika, curry

Ustensiles :

## Préparation

- **Dans une poêle, ajouter le concassé de tomates, l’oignon jaune et les épices.**
- **Faire revenir quelques minutes à feu doux**
- **Ensuite, ajouter le coulis de tomates.**
- **Laissez chauffer quelques minutes puis ajouter le Basilic.**

# Couscous

## Ingrédients 2 personnes

Pillons de poulet (se fier au grammes du challenge)
2 cuillères d'huile d'olive
1 courgette
1 carotte
1 oignon
Semoule (se fier aux grammes du challenge) + eau égale au volume de semoule
Pois chiche (se fier aux grammes du challenge)
Epices (paprika, cumin, poivre, curry)

Ustensiles :

## Préparation

- **Dans une grande poêle, ajouter l'huile d'olive et l'oignon jaune à feu doux puis les épices.**
- **ajouter ensuite les pillons de poulet, les faire dorer et ensuite ajouter deux verres d'eau. Augmenter le feu.**
- **Ensuite, découper les légumes en rondelles puis les ajouter dans la poêle. Ajouter de l'eau si nécessaire. Recouvrez et laissez cuire environ 45min/1h.**
- **Vers la fin de la cuisson, commencez à faire la semoule : dans un saladier versez la semoule sèche ajouter le même volume en eau bouillante préalablement chauffée à la casserole, ajouter 2 cuillères d'huile d'olive, du poivre et du sel et recouvrez le saladier pendant 5 min. La semoule va gonfler.**
- **Ensuite, ajouter le pois chiche avec les pillons et les légumes.**

# Hachis parmentier

## Ingrédients 4 personnes

50 g de fromage râpé
1 cuillère à soupe d’huile d’olive
1 cuillère à soupe de farine
2 tomates fraîches ou pelées
2 oignons
3 Pommes de terre
400 g de viande hachée
2 gousses d' ail
1 pincée de herbes de Provence
1 jaune d'œuf
30 gde Parmesan

Ustensiles :

## Préparation

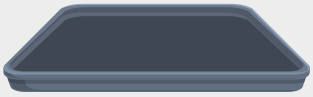
- **Hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec l’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient tendres.**
- **Faire chauffer une casserole à feu vif et y plonger les pommes de terre pendant 45 minutes environ.**
- **Ajouter les tomates coupées en dés dans la poêle ainsi que la viande hachée, la farine, du poivre et les herbes de Provence.**
- **Quand tout est cuit, couper le feu et ajouter le jaune d'œuf et un peu de parmesan. Bien mélanger.**
- **écrasez les pommes de terres en purée**
- **Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Etaler la purée au fond du plat à gratin. L'étaler également au dessus de la viande. Saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner.**

# Tomates à la provençale

## Ingrédients 2 personnes

2 cuillère à soupe d’huile d’olive
1 tasse de persil haché
3 tomates rondes
2 gousses d' ail
15 g de chapelure
1 cuillère à soupe de herbes de Provence

Ustensiles :



## Préparation

- **Coupez les tomates en deux, salez-les et retournez-les sur une assiette pour les laisser dégorger environ 15 minutes.**
- **Mixez le persil, l'ail, les herbes de Provence et la chapelure finement.**
- **Prenez un grande poêle ou 2 moyennes. Faites-y chauffer un peu d'huile, déposez les tomates face bombée au-dessus, et saisissez-les 2 min à feu vif. Retournez-les, salez, poivrez et faites-les glissez sur un plat à four.**
- **Recouvrez-les du mélange persil, ail et chapelure. Arrosez d'un filet d'huile.**
- **Enfournez dans le four à 220°C (thermostat 7-8) pendant 20 minutes.**

# Sauce à l'eau light et savoureuse

## Ingrédients

2 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 tasse de persil haché
1 oignon jaune
1 oignon vert
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de concassé de tomate
Poivre, paprika, cumin, curry
Eau

Ustensiles :

## Préparation

- **Dans une poêle, faire chauffer quelques minutes à feu doux le concassé de tomate, l'huile d'olive, l'oignon jaune, oignon vert et l'ail coupés en dés fins avec les épices.**
- **ajouter deux verres d'eau à feu vif, recouvrir et laissez cuire 15 minutes.**
- **Ajouter le persil haché**
- **Cette sauce peut servir de base pour toutes vos recettes.**