



DES RECETTES SIMPLES POUR UN CORPS SAIN

20 RECETTES CRÉATIVES ET
SAVOUREUSES

PMV TRAINING & FORMATION



Introduction

Cet ouvrage a pour but de te permettre d'augmenter le nombre de recettes saines et savoureuses à ta disposition tout au long de la journée.

L'alimentation saine doit être variée donc tu trouveras des recettes pour des petits-déjeuners salés et sucrés, des repas avec ou sans viande ainsi que des collations et des desserts équilibrés.

Avoir du plaisir lorsqu'on mange est primordial, car manger sainement ne signifie pas être en régime. Bien au contraire. Avec ces nouvelles recettes, ce nouveau mode de vie sain sera plus facile à mettre en place ,car généralement, ce qui pose problème est le manque d'inspiration ou le manque de plaisir dans l'assiette.

Je prône une alimentation équilibrée et saine où le plaisir est une composante fondamentale. C'est pour cela que je te propose ces 20 recettes saines et surtout gourmandes.

Bonne lecture et bon appétit.



Sommaire

- Préparations annexes
- Petit-déjeuner & Collation
 - Porridge chocolat noir & noix
 - Pancakes flocon d'avoine
 - Tartine choco-banane & graine de lin
 - Smoothie fruits rouges
 - Gâteau au lait de coco
 - Barres de céréales maison
 - Semoule au lait
 - Fitmuffin complet
 - Toast saumon & légumes croquants
 - Omelette complète & légumes frais
- Repas végétariens
 - Steak végétarien maison
 - Tarte verte au chèvre et noix
 - Curry de pois chiche
 - Soupe de pois cassés & blé
 - Taboulé de lentilles
- Recettes avec viande & poisson
 - Bolognaise revisitée
 - One pot pilaf
 - Papillote de lieu, riz, poireau et sauce ranch
 - Pizza maison
 - Poulet, patate douce & pikliz

Épices salées



Paprika



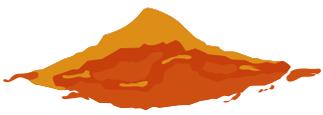
Curry



Poivre



Ras el hanout



Garam masala



Curcuma



Gingembre



Piment doux

Aromates



Ciboulette



Menthe



Coriandre



Origan



Oignon
nouveau



Oignon



Thym



Ail râpé



Basilic



Romarin

Epices neutres & sucrées



Muscade



Cannelle



Zeste de citron

Préparations annexes

Pate Brisée PMV

Ingrédients

- 350 g de farine de blé T110
- 150 g de son d'avoine
- 15cl d'eau tiède + 15cl de lait tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 20 g d'huile d'olive
- 1 càs de graines de lin
- Sel

Préparation

- Mélanger l'eau et le lait, puis faire chauffer le mélange pour qu'il soit tiède.
- Ajouter la levure et laisser pousser pendant 5 à 10 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger l'huile, le sel, les graines de lin, la farine et le son d'avoine.
- Mélanger le tout pour avoir une farine sans grumeaux.
- Ajouter le liquide au mélange sec et travailler la pâte jusqu'à avoir une boule homogène. Ajouter de la farine si besoin.

Le mélange eau - lait doit être tiède et pas chaud. On doit pouvoir y mettre le doigt sans se brûler.



Pikliz PMV

Ingrédients

- 1/2 chou blanc
- 2 carottes
- 1 piment habanero
- (remplacer par un poivron si sensible au piment)
- 1 citron vert
- Sel
- 2 càs de vinaigre
- Épices au choix
- Herbes aromatiques
- Eau

Préparation

- Hacher le chou, couper le piment / poivron et râper les carottes puis réserver le tout dans un bocal hermétique.
- Préparer le jus de macération en mélangeant le jus du citron, le sel et le vinaigre.
- Ajouter le jus aux légumes et mélanger pendant 10 à 15 minutes.
- Ajouter les épices et les herbes aromatiques au mélange puis couvrir avec de l'eau.
- Laisser fermenter au moins une nuit et dans l'idéal, au moins 2 semaines.
- Une fois ouvert, conserver le bocal au réfrigérateur en s'assurant que l'eau couvre bien les légumes.

Pour couvrir les légumes d'eau, mettre une feuille de chou entière pour recouvrir le mélange.



PETIT-DÉJEUNER & COLLATION



Porridge chocolat noir & noix

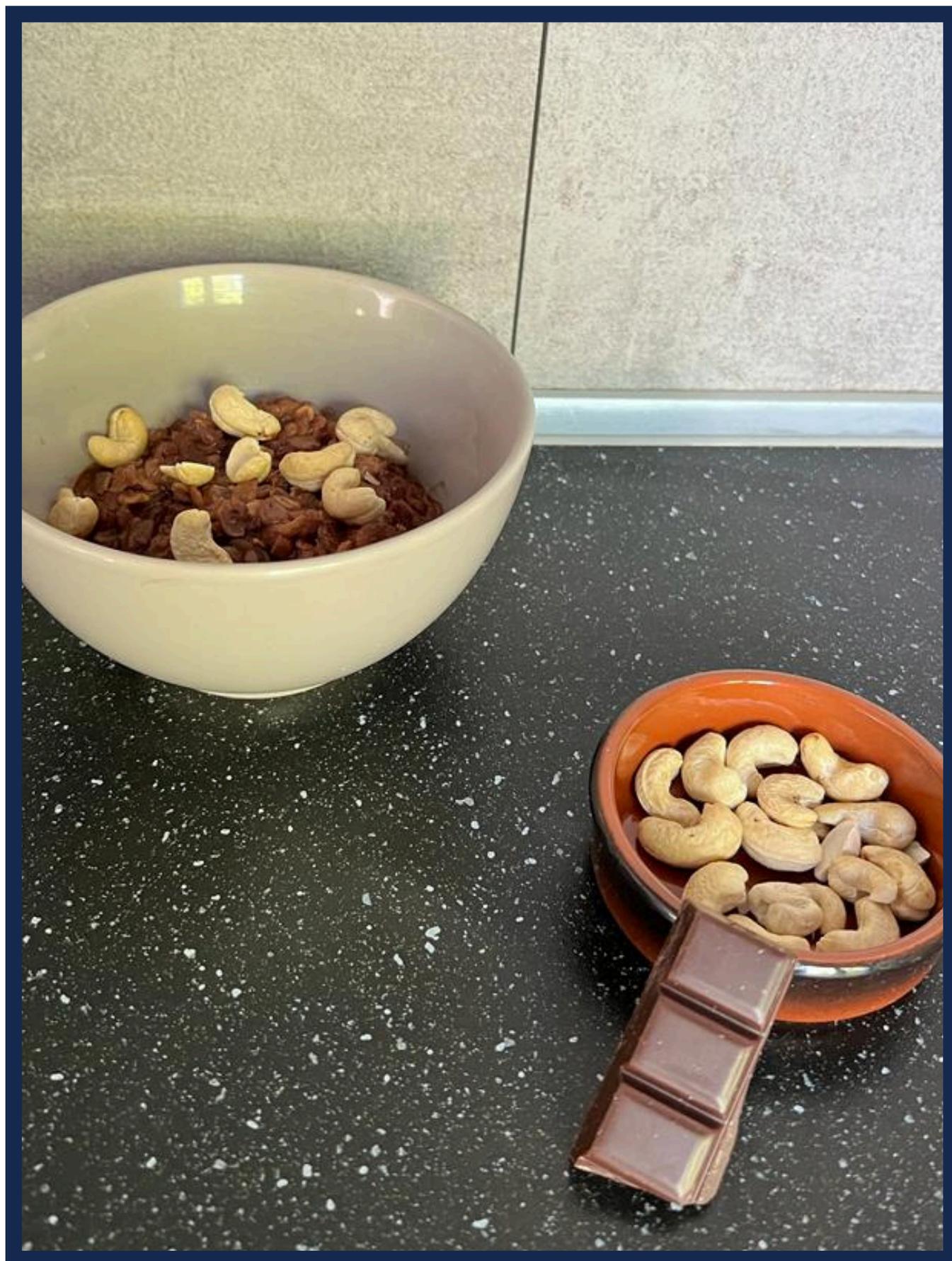
Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait (au choix)
- 15 g de chocolat noir (70% minimum)
- 15 g de fruits oléagineux (au choix)
- 5 g de cacao maigre

Préparation

- Mélanger le lait et les flocons d'avoine dans un bol.
- Ajouter des épices selon les goûts (cannelle, muscade).
- Filmer et mettre le bol au frais pour la nuit.
- Faire chauffer 2 minutes au micro-ondes.
- Ajouter les carrés de chocolat et le cacao puis mélanger.
- Ajouter les fruits oléagineux concassés.
- Ajouter du lait selon la consistance voulue.

Cette recette peut se manger chaude ou froide.



Porridge chocolat noir & noix

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait (au choix)
- 15 g de chocolat noir (70% minimum)
- 15 g de fruits oléagineux (au choix)
- 5 g de cacao maigre

Préparation

- Mélanger le lait et les flocons d'avoine dans un bol.
- Ajouter des épices selon les goûts (cannelle, muscade).
- Filmer et mettre le bol au frais pour la nuit.
- Faire chauffer 2 minutes au micro-ondes.
- Ajouter les carrés de chocolat et le cacao puis mélanger.
- Ajouter les fruits oléagineux concassés.
- Ajouter du lait selon la consistance voulue.

Accompagner les pancakes d'un yaourt nature pour un apport en calcium et en protéine.

Les pancakes peuvent se manger en version salés ou en version sucrés selon l'accompagnement.



Tartine choco-banane & graine de lin

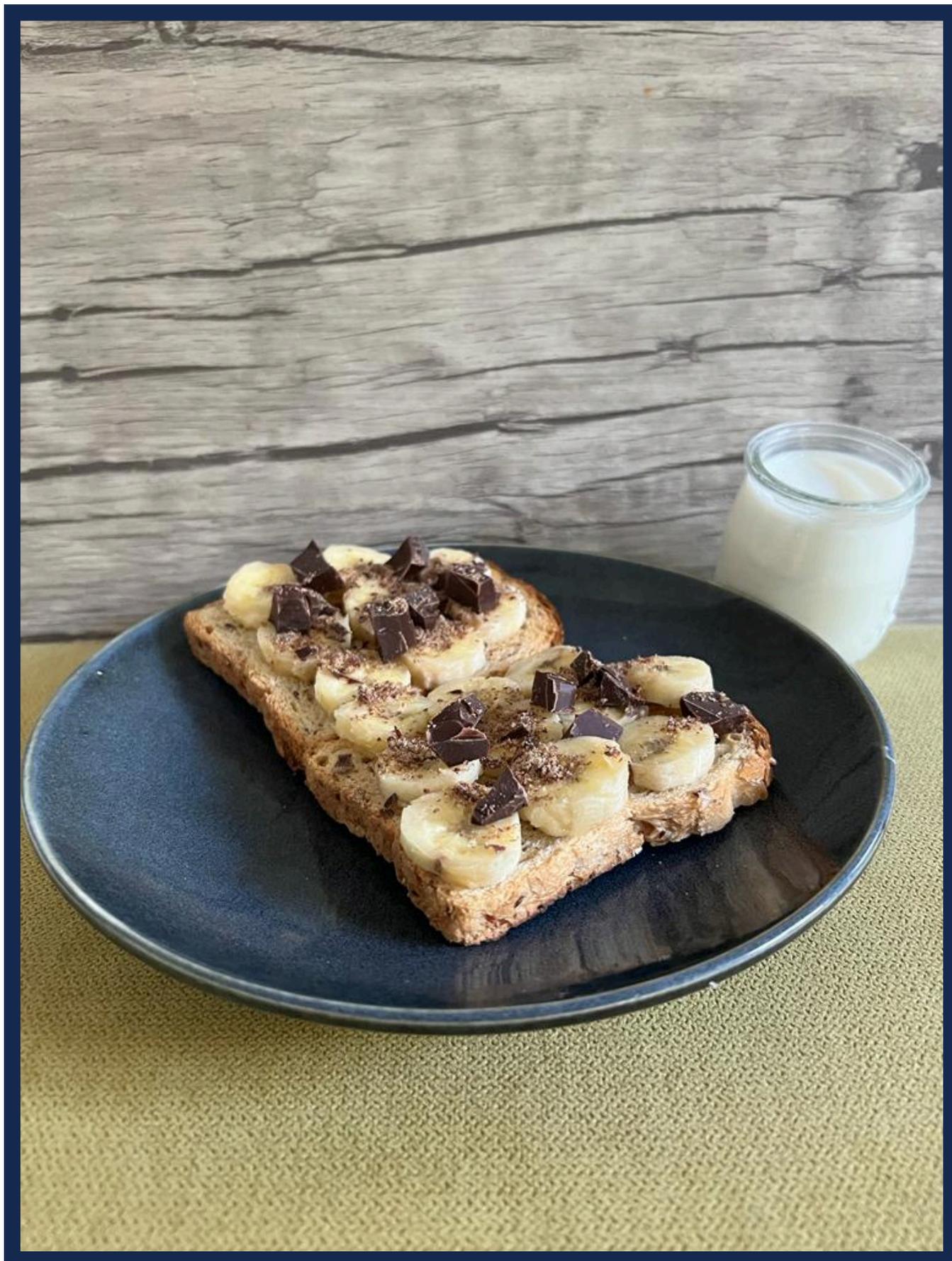
Ingrédients

- 2 tranches de pain de mie aux céréales
- 1/2 ou 1 banane jaune
- 15g de chocolat noir
- 1 c.à.c. de graines de lin
- 100g de fromage blanc ou 125g yaourt nature

Préparation

- Griller les tranches de pain au four.
- Couper la banane en rondelle et placer les rondelles sur les tartines grillées.
- Saupoudrer les graines de lin et râper ou concasser le chocolat sur la préparation.
- Accompagner le tout d'un produit laitier.

Mixer les graines de lin pour une meilleure assimilation par l'organisme.



Smoothie fruits rouges

Ingrédients

- 240 g de lait entier (24 cl)
- 60 g de fruits rouges (congelés pour plus de simplicité)
- 40 g de flocon d'avoine
- 10 g de sirop d'agave ou miel
- Quelques feuilles de menthe

Préparation

- Peser tous les ingrédients et les mettre dans le mixeur.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture « smoothie ».
- Ajouter quelques flocons d'avoine et quelques fruits rouges pour la décoration.



Cette boisson est idéale pour les personnes qui ont du mal à manger le matin ou qui prennent le petit-déjeuner / collation en allant au travail.



Gâteau au lait de coco

Ingrédients

- 200 g de lait de coco
- 6 g d'huile de coco
- 25 g de sucre roux
- 2 œufs
- 25 g de coco râpé
- 50 g de farine T55
- 50 g de son d'avoine
- 1 sachet de levure chimique

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Séparer les blancs des jaunes.
- Blanchir les jaunes avec le sucre.
- Ajouter le lait de coco aux jaunes d'œufs et un peu d'arome de coco (optionnel).
- Incorporer la farine et la levure et mélanger.
- Monter les blancs en neige.
- Incorporer les blancs montés en neige jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Beurrer le moule avec l'huile de coco puis ajouter le coco râpé et enfourner pour 20 minutes.

Il est possible d'ajouter de l'arome naturel de coco si l'on veut augmenter le goût de coco du gâteau.



Barres de céréales maison

Ingrédients

- 100 g de flocon d'avoine
- 25 g de chocolat noir
- 25 g de noisette
- 15 g de miel
- 2 œufs
- 10 g d'eau

Préparation

- Torréfier les noisettes au four à 180°C pendant 10 min en remuant toutes les 5 minutes puis laisser refroidir.
- Concasser le chocolat et les noisettes.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Placer la pâte sur la plaque de cuisson avec une feuille de cuisson.
- Bien aplatir la pâte pour obtenir la hauteur d'une barre de céréale (environ 3 à 4 cm).
- Enfourner durant 20 min à 180°C.
- Laisser refroidir puis découper les barres de céréales.



Conserver les barres dans un endroit sec et à l'abri du soleil.
Varier les fruits oléagineux selon votre convenance.



Semoule au lait

Ingrédients

- 250 g de lait (au choix)
- 50 g de semoule fine
- 25 g de sirop d'agave

Préparation

- Mettre le lait dans une casserole.
- Ajouter des épices (cannelle, muscade) et faire bouillir le lait.
- Ajouter la semoule et le sirop d'agave puis baisser le feu.
- Remuer sans arrêt pendant environ 5 min jusqu'à ce que le mélange épaississe ensuite retirer du feu.
- Râper du zeste de citron puis réserver au frais pendant au moins 4 heures.
- Accompagner la semoule de riz de fruits frais et d'herbes aromatiques (basilic, etc.) au moment de manger.

Rajouter du lait si la semoule est trop solide après une nuit au réfrigérateur.



Fitmuffin complet

Ingrédients

- 90 g de farine T110
- 100 g de lait (au choix)
- 25 g de fromage râpé
- 30 g d'olives dénoyautées
- Épices au choix
- 1 œuf
- 35 g de jambon
- Beurre
- Herbes aromatiques
- 15 g d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Battre l'œuf en omelette.
- Ajouter le lait et l'huile d'olive.
- Incorporer la farine petit à petit.
- Mélanger le jambon, le fromage, les olives découpées, le poivre et des herbes aromatiques.
- Beurrer les ramequins et les remplir au 2/3.
- Enfourner durant 35 min et vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

est possible de varier les goûts en remplaçant les olives par des cornichons, des tomates séchées ou encore des tomates cerises.



Toast saumon & légumes croquants

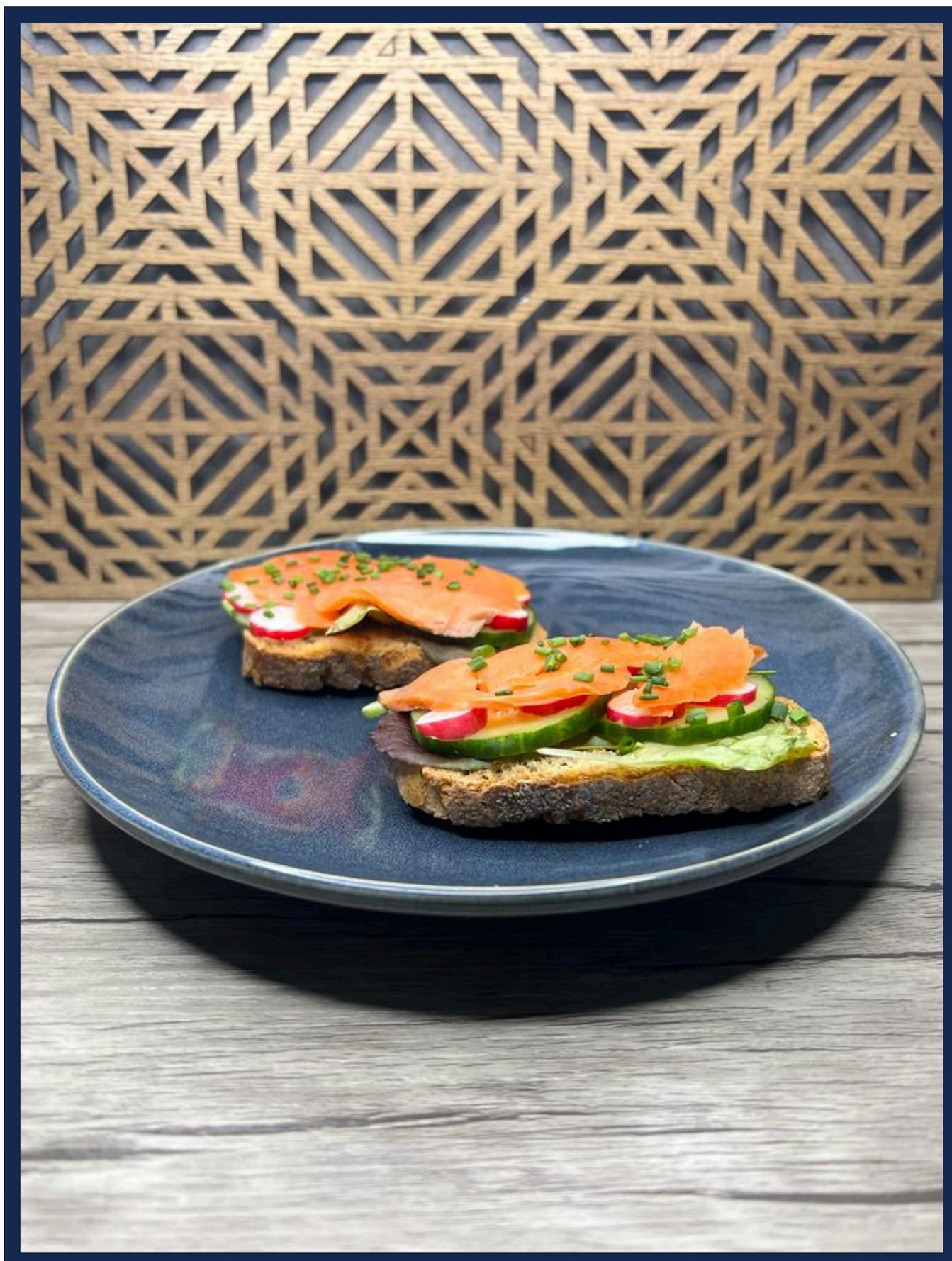
Ingrédients

- 70 g de pain de mie multicéréale (2 tranches)
- 30 g de saumon fumé
- Quelques tranches d'avocat et de concombre
- Ail & herbes aromatiques (aneth, ciboulette)
- Jus de citron

Préparation

- Faire griller le pain selon votre convenance.
- Découper tous les légumes (avocat, concombre).
- Une fois les tartines grillées, disposer les rondelles de concombre.
- Puis déposer le saumon.
- Disposer les tranches d'avocat et ajouter un jus de citron puis ciseler l'aneth, la ciboulette et râper l'ail râpé.

Choisir des légumes de saison frais et locaux pour un maximum d'apports en vitamines et minéraux.



Omelette complète & légumes frais

Ingrédients

- 2 œufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 25 g de fromage râpé
- Huile d'olive
- Herbes aromatiques
- 50g de lait entier (5 cl)

Préparation

- Mélanger les œufs, les flocons d'avoine et le lait.
- Faire cuire le mélange à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter le fromage et faire cuire à la convenance.
- Assaisonner l'omelette avec les épices de votre choix.
- Ajouter les herbes aromatiques après cuisson.

Accompagner l'omelette complète d'une salade de légumes frais ou des fruits frais.



RECETTES VÉGÉTARIENNES



Steak végétarien maison

Ingrédients

- 1/2 oignon
- 1/2 poivron
- 1/2 fenouil
- 100 g de quinoa (1 volume)
- 1 œuf
- Huile d'olive
- 100 g de lentilles corail cru (1 volume)
- 50 g de chapelure
- Herbes aromatiques
- Sel & épices



Préparation

- Découper l'oignon, le poivron et le fenouil.
- Faire revenir l'oignon et le poivron avec de l'huile dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient translucides puis les débarrasser.
- Dans la même casserole, mettre les lentilles et les faire revenir avec les herbes aromatiques et les épices.
- Ajouter 3 volumes d'eau et laisser mijoter 10 min.
- Ajouter le quinoa et 2 volumes d'eau puis laisser mijoter entre 10 et 12 min.
- Laisser refroidir puis ajouter la chapelure à la préparation.
- Mélanger la préparation oignon / poivron et la préparation lentille / quinoa puis saler.
- Ajouter l'œuf et le fenouil crus, mélanger et placer l'appareil au réfrigérateur durant 30 min minimum.
- Une fois l'appareil refroidi, former 4 steaks puis les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Former des steaks de 200 à 300 g et les accompagner d'une salade verte bien assaisonnée.



Tarte verte au chèvre et noix

Ingrédients

- 300 g de pâte PMV
- 400 g d'épinard en conserve
- 1 bûche de chèvre
- 20 g de noix de cajou
- 1/2 citron vert
- 1 grosse gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe
- Épices (curcuma, poivre, sel)



Préparation

- Mettre les épinards dans une poêle chaude et les faire sécher à feu moyen durant 10 à 15 minutes.
- Pendant ce temps, abaisser la pâte PMV et la mettre dans un moule.
- Enfourner la pâte à 200°C pour 10 min à sec.
- Faire un mélange citron, menthe, ail râpé, curcuma, poivre et sel.
- Une fois les épinards séchés, verser le mélange.
- Placer les épinards sur le fond de pâte.
- Découper la bûche de chèvre en rondelle et les répartir sur le dessus de la tarte.
- Enfourner pour 10 minutes.
- À la sortie du four, concasser les noix de cajou et les mettre sur la tarte.

Il est possible de torréfier les noix de cajou en mettant au four à côté de la pâte à sec durant 10 minutes.



Curry de pois chiche

Ingrédients

- 265 g de pois chiche appertisés
- 120 g de riz cru
- 50 g de lait de coco
- 1/2 poivron
- 1/2 oignon
- Sauce tomate
- Huile d'olive
- Épices (curry)
- Herbes aromatiques
- Ail

Préparation

- Faire cuire le riz.
- Faire revenir le poivron et l'oignon avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les pois chiches avec les épices.
- Laisser sécher 5 minutes à feu vif.
- Ajouter la sauce tomate et le lait de coco, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
- Hors du feu, ajouter l'ail râpé et les herbes aromatiques (basilic, romarin, thym ou origan).

Pour plus de goût, tu peux utiliser des épices comme le "garam masala" ou le "ras-el-hanout".



Soupe de pois cassés & blé

Ingrédients

- 60 g de pois cassés secs
- 120 g de blé cuit
- 1/2 oignon
- 2 carottes
- Huile d'olive
- Basilic

Préparation

- Faire suer les oignons et une carotte coupée en rondelles avec l'huile d'olive dans une casserole.
- Ajouter les pois cassés et le basilic.
- Couvrir les pois d'eau et laisser mijoter 30 minutes.
- Faire cuire le blé à côté.
- Vérifier la cuisson des pois cassés.
- Râper la carotte restante au moment de se servir.



Ciseler du basilic frais sur le plat au moment de manger.



Taboulé de lentilles

Ingrédients

- 100 g de semoule cuite
- 265 g de lentilles appertisées
- 150 g de maïs appertisées
- Radis
- Concombre
- Chou rouge
- Jus de citron
- Ail
- Huile de colza
- Herbe aromatique

Préparation

- Préparer la semoule.
- Découper tous les légumes.
- Égoutter les lentilles et le maïs.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Corriger l'assaisonnement et choisir les herbes aromatiques (menthe, coriandre, ciboulette).

Il est possible de faire mijoter les lentilles, l'oignon et le maïs avec un peu d'huile si l'on veut modifier la texture.



RECETTES AVEC VIANDES & POISSONS



Bolognaise revisitée

Ingrédients

- 120 g de pâtes complètes cuites
- 100g de viande hachée 5% MG
- Légumes surgelés
- Sauce tomate
- Huile d'olive
- Épices au choix

Préparation

- Faire cuire les pâtes.
- Colorer la viande avec l'huile d'olive et quelques épices (paprika, poivre, curry).
- Ajouter les légumes surgelés et laisser cuire encore 5 minutes.
- Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter 5 minutes.

Ajuster l'assaisonnement avec des herbes aromatiques.



one pot pilaf

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 1 volume de riz (100g cru)
- 2.5 volumes d'eau (250g)
- 1/2 aubergine
- 1 poivron
- 1/2 oignon
- Huile d'olive
- Herbes aromatiques
- Épices au choix



Préparation

- Découper l'oignon et le poivron, l'aubergine et les faire revenir à la poêle avec les épices.
- Séparer la cuisse et le pilon à la jointure.
- Ajouter le poulet et monter à feu vif pour colorer la peau.
- Ajouter le riz et remuer pour qu'il ne brûle pas.
- Débarrasser le contenu de la poêle dans un moule allant au four.
- Ajouter 2,5 volumes d'eau dans la poêle pour récupérer les sucs puis verser l'eau dans le moule.
- Celer de façon hermétique le moule avec de l'aluminium.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Enfourner le plat pour 35 min.
- Saler après cuisson et rajouter des herbes à convenance.

Un mélange ras-el-hanout / curcuma / paprika sera parfait pour relever le plat.



Papillote de lieu riz, poireau et sauce ranch

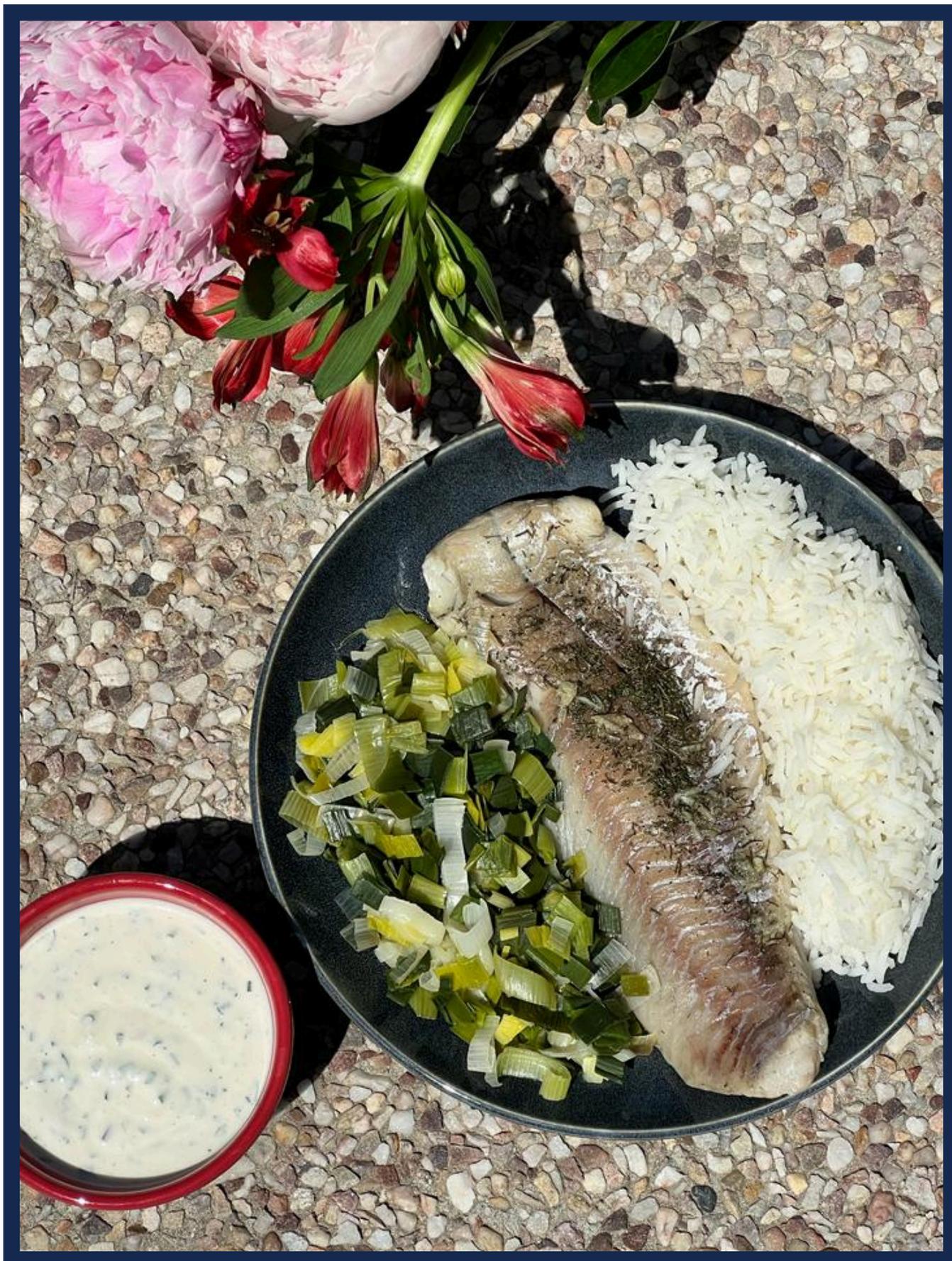
Ingrédients

- 100 g de dos de lieu
- 100 g de riz cuit
- 1 poireau
- Huile d'olive
- 1 càc mayonnaise
- 1 yaourt nature
- Citron, ail
- Herbes aromatiques

Préparation

- Laver et découper le poireau.
- Faire mijoter le vert de poireau pendant 10 minutes puis ajouter le blanc de poireau et laisser cuire encore 5 minutes.
- Faire cuire le riz.
- Mettre le poisson dans une papillote avec des herbes aromatiques (aneth, thym).
- Laisser cuire 10 minutes au four à 200°C.
- Faire la sauce en mélangeant la mayonnaise, le yaourt, le citron, l'ail, et les épices et les herbes aromatiques.

Pour obtenir environ 100 g de riz cuit, il faut peser 35 g de riz cru.



Pizza maison

Ingrédients

- 450 g de pâte à pizza PMV
- Sauce tomate
- 2 merguez
- 1 poignée de fromage râpé
- Salade
- Citron
- Ail
- Herbes aromatiques
- Épices au choix



Préparation

- Étaler la pâte et l'enfourner à blanc pendant 10 min.
- Retirer les merguez du boyau et former des boulettes.
- Assaisonner la sauce tomate avec différentes épices et des herbes aromatiques.
- Faire cuire les merguez puis les débarrasser sur un essuie-tout pour imbiber la matière grasse en excès.
- Sortir la pâte du four et la garnir avec la sauce tomate, les merguez puis le fromage.
- Enfourner la pizza en mode grill pour 5 à 10 min.
- Pendant ce temps, assaisonner la salade sans mettre d'huile.
- Vous pouvez mettre la salade directement sur la pizza ou la servir à côté.

Pour ajouter du goût, on peut ajouter des lamelles de poivrons marinés sur la pizza au moment de la faire griller.



Poulet, patate douce & pikliz

Ingrédients

- 100g de filet de poulet
- 1 patate douce
- Huile d'olive
- Estragon séché
- Pikliss PMV
- Citron, ail
- Herbes aromatiques

Préparation

- Éplucher et découper la patate douce en forme de frites.
- Mettre les frites sur une feuille de cuisson et ajouter un filet d'huile d'olive et des épices.
- Enfourner les frites pour 20 à 25 minutes à 200°C.
- Faire revenir le filet de poulet découpé en morceaux.
- À la fin de la cuisson, ajouter l'estragon, du poivre, du sel.
- Se servir du pikliss au moment de passer à table.



Pour une belle caramélisation de ton poulet, déposez-les sur la poêle à feu vif pour marquer la chair puis baisse le feu pour finir la cuisson.





CET OUVRAGE A POUR BUT DE
PROPOSER DES RECETTES SAINES ET
SAVOUREUSES TOUT AU LONG DE LA
JOURNÉE.

POUR CELA, IL YA :

10 RECETTES POUR DES PETITS-
DÉJEUNERS ET DES COLLATIONS
SALÉS OU SUCRÉS.

AINSI QUE 5 RECETTES
VÉGÉTARIENNES ET 5 RECETTES
AVEC VIANDE POUR LE DÉJEUNER
OU LE DÎNER.

PMV TRAINING & FORMATION

