

Recettes : focus protéines

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Petit-déjeuner	Chia pudding amande-framboises	Toast avocat-œufs	Porridge aux pommes cuites
Dîner	Pâtes aux légumes	Salade d'hiver	Rouleaux de printemps
En-cas	Energy balls façon brownie	Açaï bowl	Barres au quinoa soufflé
Souper	Hachis parmentier végé	Chili sin carne	Soupe repas aux lentilles corail

	Jour 4	Jour 5
Petit-déjeuner	Pancakes de châtaigne	Skyr amélioré
Dîner	Poké bowl	Salade composée
En-cas	Tartelette choco- banane	Fruits + oléagineux + chocolat noir
Souper	Tomates farcies	Carottes rôties

Toutes les recettes sont adaptables en fonction des saisons, de tes goûts et tes envies ...
Laisse aller ton imagination !

Les portions des recettes sont souvent pour plusieurs personnes. Tu peux donc soit congeler certains plats pour un jour où tu auras moins le temps, soit le garder pour le lendemain et espacer les journées de recettes.

Recettes jour 1

Chia pudding amande-framboise

Ingrédients (pour un pudding) :

- 8 cuillères à soupe de lait végétal d'amande (sans sucre ajouté !)
- 4 cuillères à soupe de graines de chia
- Une portion de protéines (végétale ou non, aromatisée ou non)
- de la cannelle
- une poignée de framboises fraîches (ou surgelées) ou autre fruit
- 1 cuillère à café de beurre d'amande
- 1 cuillère à café de graines de chanvre
- quelques amandes effilées

Recette

1. Mélanger ensemble le lait, les graines de chia, les protéines et la cannelle
2. Laisser reposer au frais minimum une dizaine de minutes
3. Ajouter les framboises, le beurre d'amande, les graines de chanvre et les amandes effilées.

Pâtes aux légumes

Ingrédients (pour deux grosses assiettes) :

- 150g de pâtes de lentille corail
- 1 brocoli
- 2 carottes
- 1 poignée de petits pois surgelés
- 1 gros bloc de tofu fumé
- un filet d'huile de sésame toastée
- un filet de tamari
- épices : cumin, curry, paprika et ail
- herbes fraîches : coriandre et persil.

Recette

1. Couper et cuire les légumes à la vapeur
2. Cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage
3. Egoutter les pâtes
4. Lorsque les légumes sont encore un peu croquants, ajouter quelques minutes le tafu coupé en dés puis les sortir du cuit-vapeur et les mélanger aux pâtes
5. Dans l'assiette, ajouter un filet d'huile et de sauce soja et ajouter les épices selon le goût souhaité
6. Parsemer d'herbes fraîches ciselées.

Energy balls façon brownie

Ingrédients (pour une dizaine de boules) :

- 70g de dattes
- 35g de noix de grenoble ou noix de pécan
- 1 portion de protéine
- 1 cuillère à soupe de cacao
- 1 cuillère à café d'huile de coco

Recette

1. Dans un blender mixer tous les ingrédients
2. Former 10 boules avec la pâte.

Hachis parmentier végé

Ingrédients (pour quatre assiettes) :

Pour la purée :

- 600g de patate douce
- 10cl de lait végétal au choix
- Epices : sel, poivre, noix de muscade

Pour le hachis :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200g de champignons
- 10cl de sauce soja
- 150g de lentilles vertes
- Epices : coriandre, curry, cumin
- Facultatif : fromage

Recette

1. Laver et couper en cubes les patates douces
2. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres
3. Ajouter le lait végétal et former une purée
4. Assaisonner selon le goût souhaité
5. Dans une poêle cuire les oignons et l'ail émincés
6. Ajouter les champignons coupés en 4 puis les lentilles
7. Assaisonner selon le goût souhaité avec la sauce soja et les épices
8. Dans un grand plat mettre le mélange de champignons et lentilles puis une couche de purée (et du fromage), passer au four quelques minutes.

Recettes jour 2

Toast avocat-oeuf

Ingrédients (pour une personne) :

- 2 tranches de pain au levain d'épautre ou de petit épautre
- 2 œufs
- 1 avocat bien mûr
- un filet d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron
- épices : gomasio, cumin, paprika
- herbes fraîches : coriandre, persil.

Recette :

1. Cuire l'œuf au plat en laissant le jaune coulant
2. Écraser la chair de l'avocat avec le jus de citron et l'huile d'olive
3. Ajouter du cumin, du paprika et de la coriandre ciselée
4. Ajouter du gomasio et du persil ciselé sur l'œuf
5. Sur les tranches de pain, placer le mélange d'avocat et les œufs.

Salade d'hiver

Ingrédients (pour 4 assiettes) :

- 200g de quinoa
- une boîte de pois chiche cuits
- une botte de cresson
- 1 butternut
- une vingtaine de choux de Bruxelles
- huile de noix de première pression à froid
- Sauce soja
- épices : ail, cumin, coriandre, gomasio
- herbes fraîches : coriandre et persil.

Recette

1. Retirer les graines du butternut et le tailler en cube et couper les choux en deux
2. Cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres
3. Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau une dizaine de minutes
4. Egoutter et rincer les pois chiche
5. Les mélanger au cresson et au quinoa égoutté, ajouter du gomasio
6. Ajouter aux légumes un filet d'huile de noix, de l'ail, du cumin et de la coriandre
7. Assaisonner les choux de Bruxelles par un filet de sauce soja
8. Dresser l'assiette avec le mélange de quinoa, quelques cuillères de butternut assaisonnées et quelques choux de Bruxelles. Ajouter de la coriandre et du persil ciselé.

Açaï bowl

Ingrédients (pour 1 bol) :

- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de poudre d'açaï
- 1 tofu soyeux
- 10 cl de lait végétale au choix
- 1 poignée de framboises (fraîches ou surgelées
- autres garnitures au choix (myrtilles ou autres fruits, noix, graines, copeaux de noix de coco,...).

Recette

1. Dans un blender, placer la banane, la poudre d'açaï, le tofu soyeux, les framboises et le lait végétal puis mixer.
2. Répartir le smoothie dans un bol.
3. Ajouter tous les toppings souhaités.

Chili sin carne

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400g de haricots rouges cuits
- 800g de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2 carottes
- 1 petit poivron rouge
- 200 g de maïs
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- épices : cumin, coriandre, paprika, origan (ou un mélange d'épices pour chili), sel complet, poivre
- herbes fraîches : coriandre
- 400g de riz complet

Recette

1. Éplucher et émincer l'ail et l'oignon, les faire revenir dans une grande poêle ou un wok avec un filet d'huile d'olive
2. Découper les carottes et le poivron en petits cubes
3. Lorsque l'oignon et l'ail sont dorés, ajouter les épices et les faire griller durant 1 minute.
4. Ajouter les dés de carottes et de poivron, recouvrir et laisser cuire 5 minutes.
5. Ajouter le maïs et les haricots rouges égouttés et rincés, les tomates concassées et le concentré de tomate
6. Mettre sur feu doux et laisser mijoter pendant une quinzaine de minutes.
7. Cuire le riz comme indiqué sur l'emballage
8. Servir ce plat avec le riz et de la coriandre fraîche.

Recettes jour 3

Porridge aux pommes cuites

Ingrédients (pour une portion) :

- 4 cuillères à soupe de flocons de quinoa (ou avoine)
- lait végétal selon la consistance souhaitée
- 1 portion de protéines
- extrait de vanille
- cannelle
- 1 pomme
- miel
- purée d'amande
- amandes effilées

Recette

1. Dans un poêlon, laisser compoter la pomme en morceau avec la cannelle (+un fond d'eau si nécessaire)
2. Sur feu doux, ajouter les flocons de quinoa et les protéines avec du lait végétal (en ajouter au fur et à mesure pour garder la consistance souhaitée)
3. Laisser cuire 3 minutes
4. Après avoir coupé le feu, ajouter quelques gouttes d'extrait de vanille aux flocons
5. Placer le mélange de flocons et pommes dans un bol
6. Parsemer d'amandes effilées, ajouter une cuillère à café de purée d'amande et un filet de miel si besoin.

Rouleaux de printemps

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 12 feuilles de riz
- 6 tranches de saumon fumés (ou morceaux de saumon frais) ou des lamelles de tofu
- des garnitures au choix selon vos goûts : avocat, choux rouges, carottes, algues, germes de soja, graines germées, salades de blé, radis, ...
- herbes fraîches : coriandre.

Pour la sauce :

- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de sauce soja ou tamari
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel

Recette

1. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce jusqu'à obtenir un mélange homogène
2. Couper ou ciseler les ingrédients pour l'intérieur des rouleaux
3. Préparer un récipient d'au moins la circonférence des feuilles de riz rempli d'eau et un essuie humide
4. Tremper une feuille jusqu'à ce qu'elle ramollisse
5. La sortir de l'eau et la poser sur l'essuie. Placer les ingrédients en petit tas au milieu de la feuille
6. Plier la feuille de riz (voir tuto youtube)
7. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de feuille de riz.

Barres au quinoa soufflé

Ingrédients (pour une dizaine de barres) :

- 200g de dattes séchées hachées
- 125 ml d'eau
- 150g d'amandes hachées
- 4 cuillères à soupe de beurre d'amande
- 60g de quinoa soufflé
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 6 cuillères à soupe de graines de lin
- 100g de chocolat noir haché ou en brisures
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- autres garnitures (noix, graines, baies,...).

Recette

1. Dans un blender, mélanger les dattes avec l'eau, les amandes hachées, le beurre d'amande, l'huile de coco et les graines de lin. Mixer quelques instants en laissant des morceaux.
2. Ajouter le quinoa soufflé et mélanger.
3. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disperser le mélange dans des formes carrées et bien presser uniformément.
4. Dans un bol allant au four à micro-ondes, placer le chocolat et l'huile de coco pour la garniture et cuire à coup de 15 secondes (ou au bain-marie). Mélanger régulièrement jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
5. Verser le chocolat sur le quinoa soufflé.
6. Réfrigérer 2 heures avant de couper et servir.

Soupe repas aux lentilles corail

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 verre de lentilles corail trempées pendant au moins 4h
- 5 carottes
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de chacune des épices : curcuma, curry, gingembre, coriandre, cumin, sel
- 1 boîte de lait de coco

Recette

1. Dans une grande casserole, faire revenir les oignons et l'ail dans un filet d'huile d'olive quelques minutes
2. Ajouter les lentilles rincées, le lait de coco, les carottes, les épices et un verre d'eau
3. Laisser cuire à feu doux une vingtaine de minutes
4. Mixer, goûter et rectifier l'assaisonnement et la quantité d'eau.

Recettes jour 4

Pancakes à la châtaigne

Ingrédients (pour une douzaine de pancakes) :

- 200g de farine de châtaignes
- 1 portion de protéines
- 2 œufs
- 25cl de lait d'amande
- 1/2 sachet de poudre à lever sans gluten
- Quelques gouttes d'essence de vanille
- Topping au choix : chocolat noir cru, miel de châtaignier, cannelle
- Ghee

Recette

1. Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige
2. Mélanger les jaunes, la farine, les protéines, le lait végétal, l'essence de vanille et la poudre à lever
3. Ajouter délicatement les blancs
4. Dans une poêle, faire fondre du ghee, ajouter une petite louche de pate
5. Lorsque des bulles se forment, retourner le pancake et laisser cuire 1 minute
6. Recommencer autant de fois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pate
7. Recouvrir des toppings.

Poke bowl

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 oignon rouge
- 3 carottes
- 1 chou rouge
- 2 avocats
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame toastée
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de cacahuètes grillées salées
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 500g saumon (ou autre poisson ou tofu ou tempeh ou poulet cuit)
- 500 g de riz à sushi ou de riz rond
- coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe de paillettes d'algues séchées (facultatif)

Recette

1. Couper en petits cubes le saumon cru
2. Faire cuire le riz comme indiqué sur son emballage
3. Couper en tranches tous les légumes
4. Placer le riz dans le fond du bol
5. Disposer tous les légumes par-dessus
6. Préparer la sauce avec le vinaigre, l'huile de sésame, la sauce soja, le jus de citron et les algues, la verser sur les légumes
7. Placer des dés de saumon par-dessus
8. Décorer avec quelques cacahuètes grillées concassées et de la coriandre fraîche.

Tartelette choco-banane

Ingrédients (pour une dizaine de tartelettes) :

- 3 bananes mûres
- 12 cuillères à soupe de flocons de sarrasin
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- De la cannelle
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- Chocolat noir
- +autres garnitures

Recette

1. Ecraser les bananes à la fourchette.
2. Ajouter l'huile de coco, les graines de chia, la cannelle et les flocons.
3. Sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson, ajouter une cuillère à soupe de pâte, étaler et former un « creux » au centre.
4. Placer dans un four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes.
5. Au bain-marie, faire fondre le chocolat noir.
6. Dans le creux des biscuits, placer 1 ou 2 cuillères à café de chocolat fondu.
7. Ajouter des toppings si souhaité.

Tomates farcies

Ingrédients (pour deux personnes) :

- 4 grosses tomates
- 125g de quinoa cru
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 200g de champignons de Paris
- Un bouquet de persil
- Sel, poivre, cumin
- Fromage râpé (facultatif)

Recette

1. Préchauffer le four à 200
2. Emincer l'ail et les oignons
3. Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes
4. Ajouter les champignons coupés en petits dés et laisser cuire pendant 5 minutes
5. Pendant ce temps, retirer « le capuchon » des tomates et les évider. Garder la chair à part.
6. Ajouter la chair au mélange d'oignon. Épicer. Ajouter le persil ciselé.
7. Dans un plat allant au four, placer les tomates puis les farcir du mélange.
8. Ajouter du fromage par-dessus.
9. Placer au four pour une trentaine de minutes.

Recettes jour 5

Skyr amélioré

Ingrédients (pour un bol) :

- 3 grosses cuillères à soupe de skyr (ou autre yaourt riche en protéines)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe d'un mélange de noix
- Topping au choix : beurre d'amande, chocolat noir, miel, cannelle, fruits, ...

Recette

1. Mélanger le yaourt, les graines.
2. Ajouter les noix et tout autre aliment
Peut être préparé en avance et emporté facilement.

Salade composée

Ingrédients (pour 1 personne) :

- Tous les légumes crus ou cuits appréciés et dispos dans le frigo
- Une boîte de petit poisson (sardine, maquereau, thon, ...)
- Deux cuillères à soupe de féculent (quinoa, riz, pommes de terre, ...)
- Une huile de première pression à froid
- Un filet de vinaigre de cidre
- Des épices et aromates au choix

Recette

1. Couper et cuire les légumes si nécessaire
2. Cuire le féculent.
3. Dans un bocal, ajouter tous les ingrédients.
4. Bien mélanger !
Peut être préparé et emporté facilement

Fruits + oléagineux + chocolat noir

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 à plusieurs fruits au choix
- Une poignée d'un mélange d'oléagineux
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir.

Carottes rôties

Ingrédients (pour deux personnes) :

- 4 grosses carottes
- 1 boîte de pois chiche
- 1 bloc de feta
- Du pesto (maison ou non)
- Huile d'olive
- Épices : cumin, paprika, ail en poudre, ...
- Herbes fraîches

Recette

1. Préchauffer le four à 200
2. Couper les carottes en petits bâtonnets
3. Dans un saladier les mélanger avec les pois chiche, et préparer une marinade : huile d'olive et épices au choix
4. Bien mélanger pour tous les recouvrir
5. Étaler sur une plaque du four et enfourner pour 15-20 minutes
6. Sur l'assiette, dresser avec de la feta émiettée et quelques gouttes de pesto.