

Recettes



Introduction

Voici un planning de 3 semaines de délicieuses recettes riches en couleurs et en nutriments .

Les plats variés et équilibrés, qui sont proposés te permettront de découvrir de nouveaux aliments et combinaisons possibles.

J'espère que tu prendras autant de plaisir à les cuisiner qu'à les déguster !



V FOR VICTORY.

SEMAINE 1

Sommaire recettes

Jour	Midi	Soir
Lundi	Escalope de poulet aux poivrons	Salade de pois chiches aux olives
Mardi	Salade de quinoa aux légumes et maquereau fumé	Lentilles aux carottes
Mercredi	Haricots verts sautés, tofu fumé et sésame	Aubergines épicées aux haricots rouges
Jeudi	Risotto de quinoa, courgettes et saumon	Salade de féta aux légumes
Vendredi	Poivrons farcis à l'avocat	Salade de tofu aux lentilles
Samedi	Poulet et légumes du soleil	Salade de betteraves, carottes et concombres
Dimanche	Poke bowl	Patates douces aux épinards

SEMAINE 2

Sommaire recettes

Jour	Midi	Soir
Lundi	Cuisse de poulet aux champignons	Tian de légumes
Mardi	Papillote de poisson	Salade de choux rouges aux choux de Bruxelles
Mercredi	Salade de quinoa à l'avocat	Salade de tomates féta
Jeudi	Saumon vapeur au citron et riz mélangé	Dal de pois cassés et courgettes au colombo
Vendredi	Fricassée de poulet aux haricots verts	Ragoût d'aubergines aux pois chiches
Samedi	Lotte aux tagliatelles de courgettes	Tofu aux pommes
Dimanche	Salade de lentilles, mangue et avocat	Salade de chèvre aux noix

SEMAINE 3

Sommaire recettes

Jour	Midi	Soir
Lundi	Saumon vapeur quinoa et fruits secs	Salade de pommes de terres et pois cassés
Mardi	Wok de tofu	Salade de pois chiches aux olives
Mercredi	Colin au four, quinoa champignons	Lentilles aux carottes
Jeudi	Salade de patates douces à l'avocat	Betteraves et duo de légumes au four
Vendredi	Salade de quinoa aux crevettes	Curry de choux-fleurs et pois chiches
Samedi	Poulet à l'asiatique aux haricots verts et au riz	Ragoût de pois cassés
Dimanche	Poké bowl	Salade Grecque

S-1 LUNDI



Escalope de poulet aux poivrons Salade de pois chiches aux olives



Découpez les poivrons en dés, le poulet en morceaux, et hacher finement l'ail et le gingembre.

Faire revenir les morceaux de poulet, l'ail, le gingembre, 2 cuillères d'huile d'olive.

Dans un wok, faire cuire les poivrons à feu doux (7 min). Réserver.

Pendant ce temps faire cuire le riz.

Ensuite saisir la marinade de poulet à feu vif pendant seulement deux à trois minutes.

Ensuite, faire sauter tous les ingrédients ensemble en ajoutant une cuillère à soupe de soja.

Au dernier moment ajouter la coriandre hachée et le jus du demi citron restant.

Rincez et égouttez les pois chiches puis versez dans un bol.

Ajoutez les tomates cerise, olives fendez le concombre en deux.

Ajoutez le zeste de citron, le persil plat ciselé et mélangez.

Ajoutez l'huile d'olive jus de citron, le sel, le poivre du moulin et le cumin.

Couvrez puis conservez au frais jusqu'au moment de servir.



S-1 MARDI



Salade de quinoa aux légumes et maquereau fumé Lentilles aux carottes



Sauce : mélangez le jus et le zeste de citron avec l'huile d'olive et les fines herbes.

Faites sauter les brocolis brièvement à l'huile d'olive.

Faites cuire le quinoa.

Mélangez le quinoa encore chaud avec la sauce et les brocolis.

Retirez la peau du maquereau et réduisez-le en morceaux grossiers. Ajoutez-les dans la salade.

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse.

Faites revenir les oignons ciselés.

Ajoutez ensuite les tomates, l'ail, les épices et les lentilles.

Ajoutez ensuite les dés de carottes.

Rajoutez de l'eau en fin de cuisson si besoin.

Avant de servir bien chaud saupoudrez de persil haché, goûtez et assaisonnez d'un peu de sel et poivre.



S-1 MERCREDI



Haricots verts sautés, tofu fumé et sésame Aubergines épicées aux haricots rouges



Lavez et égouttez les haricots verts.

Les faire cuire 10 min à l'eau bouillante salée.

Cuire également le riz à l'eau bouillante salée.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle avec le thym, l'ail et les graines de sésame.

Ajoutez les dés de tofu et faites-les cuire 3 min sur feu vif en remuant régulièrement.

Ajoutez les haricots égouttés, laissez cuire encore 2 min en remuant.

Servez aussitôt.

Dans l'huile d'olive, faites revenir l'oignon avec l'aubergine coupée en cubes environ 3 min.

Ajoutez les tomates pelées, les graines de piment, l'ail, le poivre et faites revenir environ 10 min avec un couvercle à feu réduit.

Ajoutez les haricots rouges et poursuivez la cuisson 3 min.

Dégustez !



S-1 JEUDI



Risotto de quinoa, courgettes et saumon Salade de féta aux légumes



Faire cuire le quinoa à part, dans un bouillon de légumes (10 minutes).

Épluchez les carottes et les réduire en julienne.

Dans une sauteuse, faire revenir une échalote dans un peu d'huile d'olive, une fois brunis ajoutez les carottes en julienne.

Laissez cuire 5 minutes puis ajouter le pavé de saumon et l'émiettez au fur et à mesure de sa cuisson.

Ajoutez les épices puis le quinoa quand le saumon est bien cuit.

Cette recette est meilleure cuisiner la veille pour le lendemain.

Faites-les cuire dans un grand volume d'eau avec les herbes pendant 40 min. Égouttez et laissez refroidir.

Lavez les radis, coupez-les. Épluchez et émincez les oignons verts.

Préparez la vinaigrette : pressez le citron, mélangez le jus avec du sel, du poivre et le thym effeuillé. Ajoutez l'huile d'olive en filet et émulsionnez à la fourchette.

Dans un plat, mélangez les légumes et les oignons. Parsemez le dessus de feta émiettée. Poivrez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



S-1 VENDREDI



Poivrons farcis à l'avocat Salade de tofu aux lentilles



Lavez les poivrons, et coupez les « chapeaux ».

Versez une cuillère d'huile d'olive dans le fond, saupoudrez de gros sel, et passer au four.

Pendant ce temps couper l'avocat en dés, égouttez le riz, et le laisser refroidir.

Mélangez l'avocat de façon à avoir une purée, épicer avec le curry, sel, poivre.

Ajoutez les fruits secs, et déposez le mélange les poivrons fondants, grillés, et refroidis, avec le mélange.

Egouttez-le Tofu.

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.

Placez-les lentilles dans une casserole et recouvrez-les largement d'eau froide.

Laissez mijoter à feu doux et à couvert une vingtaine de minutes, ensuite égouttez et gardez tiède.

Coupez le tofu en dés. Faites-les revenir à feu moyen dans une poêle.

Dans un saladier, mélangez délicatement les lentilles cuites avec la préparation tofu-courgette, l'oignon haché, les tomates cerises et les herbes fraîches.



S-1 SAMEDI



Poulet et légumes du soleil Salade de betteraves, carottes et concombres



Faites cuire le quinoa.

Émincez les oignons, l'échalote, coupez la courgette en cubes ou en bâtonnets, hachez l'ail.

Faites revenir à feu doux, les oignons et les poivrons 5 minutes.

Ajoutez les dés de courgettes.

Coupez les blancs de poulet en lanières, et faites les revenir à la poêle 5 minutes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez l'ail, le sel, le poivre et le paprika.

Râpez les carottes, betteraves et concombres dans un saladier.

Hâchez les herbes (menthe et persil).

Assaisonnez avec les épices et les herbes hachées.

Arrosez du jus de citron et de l'huile.



S-1 DIMANCHE



Poké bowl Patates douces aux épinards



Faites cuire le quinoa.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les edamames 5 minutes.

Coupez le saumon en petits cubes.

Dans quatre bols, répartir séparément le quinoa, les mini-concombres, le chou rouge, les edamames et la préparation au saumon.

Lavez les patates douces puis les piquer avec une fourchette. faites revenir au four, elles doivent être tendres.

Pendant ce temps, battre ensemble la purée d'amande, la moitié du jus de citron avec un peu d'eau dans un bol. Mettre de côté. Lavez la roquette.

Badigeonnez les tranches de pommes de terre d'huile d'olive. Chauffez une grande poêle et cuire les tranches de patates douces, 2 à 3 min de chaque côté pour qu'elles soient dorées.

Ajoutez les tranches de patates douces et terminer par la sauce.



S-2 LUNDI



Cuisse de poulet aux champignons Tian de légumes



Pelez les oignons et coupez-les en rondelles.

Nettoyez les champignons et coupez-les en 4.

Faites chauffer un filet d'huile et faites-y revenir les oignons et les champignons.

Ajoutez un filet d'huile et faites saisir de chaque côté les cuisses.

Ajoutez de l'eau à mi-hauteur puis, le thym, le laurier, le sel et le poivre et laissez cuire 30 min.

Servez bien chaud avec du riz.

Lavez les aubergines. Découpez-les en rondelles et placez-les à égoutter (égouttez) dans un saladier.

Pendant ce temps, lavez le reste des légumes, épluchez-les et coupez-les en fines rondelles. Badigeonnez-les d'huile d'olive.

Ajoutez tous les légumes et la mozzarella en les alternant.

Versez un filet d'huile d'olive et parsemez de persil, de thym, de romarin. Ajoutez le laurier. Salez et poivrez.

À la sortie du four, décorez votre tian provençal de feuilles de basilic et servez-le bien chaud, en accompagnement de grillades par exemple..



S-2 MARDI



Papillote de poisson Salade de choux rouges aux choux de Bruxelles



Préchauffez le four pendant 10 min.

Coupez les poivrons et faire revenir dans la poêle.

Coupez les pommes de terre en rondelles réserver.

Disposez chaque filet de poisson sur une feuille de papier aluminium.

Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de citron.

Déposez le filet et aussi sur les pommes de terre un peu d'huile d'olive et une branche de thym.
Faites cuire 15 min à 220° (th. 8).

Enlevez les feuilles abîmées des choux de Bruxelles, lavez-les et mettez-les à cuire une douzaine de minutes soit au four vapeur soit dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée.

Vérifiez la cuisson qui dépend de la taille des choux.

Lavez le chou rouge et coupez-le en fines lamelles.

Préparez la vinaigrette et mélangez chou rouge et choux de Bruxelles.



S-2 MERCREDI



Salade de quinoa à l'avocat Salade de tomates féta



Pelez et dénoyauter l'avocat puis le couper en morceaux et l'arroser de jus de citron.

Récupérez les grains de grenade puis les réserver avec l'avocat.

Faire revenir brièvement les noisettes dans une poêle chaude puis les concasser grossièrement.

Dans un grand saladier, mélanger l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre puis ajouter le quinoa, l'avocat et la grenade.

Mélangez et agrémenté de noisettes torréfiées.

Servir la salade de quinoa à l'avocat et déguster !

Lavez et essorer la salade, coupez les tomates en 4.

Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel, le poivre et ajoutez les herbes ciselées.

Faire revenir les aiguillettes dans un peu d'huile d'olive, salez et ajoutez le piment d'Espelette. Laissez cuire 15mn en remuant souvent.

Disposez sur chaque assiette un peu de salade et la tomate, arrosez de vinaigrette.



S-2 JEUDI



Saumon vapeur au citron et riz mélangé Dal de pois cassés et courgettes au colombo



Faites bouillir 2 casseroles d'eau salée.

Dans la première, faites cuire le riz noir suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet.

Dans la seconde, faites cuire le riz blanc et la carotte épluchée et coupée en fin bâtonnets.

Salez, poivrez et laissez cuire une dizaine de min à feu doux tout en mélangeant.

Faites cuire le saumon à la vapeur ou au court-bouillon.

Servez le saumon avec le riz mélangé.

Cuire les brisures de pois cassés.

Épluchez et émincez finement l'échalote et faire dorer dans un filet d'huile d'olive.

Ajoutez la courgette coupée en tout petits dès. Cuire pendant 10 mn environ en remuant souvent.

Saupoudrez de colombo et d'ail semoule.

Incorporez les pois cassés et poursuivez la cuisson 10 min supplémentaires. Salez et poivrez.

Dégustez chaud ou tiède.



S-2 VENDREDI



Fricassée de poulet aux haricots verts Ragoût d'aubergines aux pois chiches



Epluchez et émincez les oignons finement.

Préchauffé le four pendant 10min .

Rincez les haricots et équeutez-les. Ciseler le persil.

Ajoutez les lamelles de patates douces.

Mette les aiguillettes de poulet et les oignons dans une poêle, sur feu vif.

Laissez dorer 5 minutes puis baissez le feu. Ajoutez les haricots verts, le cumin, le cube de bouillon et le poivre.

Déposez dans la casserole, les aubergines découpées en morceaux et le thym.

La cuisson est terminée lorsque les aubergines sont bien dorées.

Ajoutez l'oignon, l'ail et le persil.

Ajoutez le vinaigre et laissez cuire pendant quelques minutes. Les pois chiches et laissez mijoter à couvert pendant environ 15 minutes.

Goûtez et assaisonnez selon vos goûts. Arrosez d'huile d'olive.

Cette recette se sert chaude ou froide, parsemée de feuilles de persil haché.



S-2 SAMEDI



Lotte et tagliatelles de courgettes Tofu aux pommes



Lavez les courgettes et essuyez-les. A l'aide d'un couteau économe, détaillez-les en lanières larges et fines comme des tagliatelles.

Faites-les blanchir 1 min à l'eau bouillante, égouttez-les et plongez-les aussitôt dans de l'eau très froide. Préchauffez le four à th 2 (60°).

Coupez la lotte en médaillons de 1 cm d'épaisseur. Salez et poivrez les médaillons de lotte.

Disposez de l'huile d'olive dans une cocotte. Posez la lotte dessus. Ajoutez les courgettes.

Chauffez à feu doux et laissez cuire 5 min après les premiers frémissements. La lotte est cuite lorsque la chair est complètement blanche.

Coupez le tofu en dés et ciseler les échalotes.

Ensuite, dans une poêle graissée avec la cuillère d'huile d'olive, faites légèrement blondir les échalotes et ajoutez les dés de tofu, salez et poivrez.

Puis, lavez les pommes, les essuyez, les coupez en quatre, retirez les pépins et les trancher finement.

Enfin, servir individuellement en déposant un peu de chaque ingrédients, arroser de sauce et saupoudrer de persil.



S-2 DIMANCHE



Salade de lentilles, mangue et avocat Salade de chèvre aux noix



Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et versez les lentilles.

Détaillez finement les échalotes puis épépinez le piment et hachez-le menu.

Réalisez une vinaigrette avec les échalotes, le piment, le vinaigre et l'huile.

Épluchez et coupez en deux la mangue faites de même avec l'avocat.

Mélangez les lentilles, la vinaigrette et les cubes de mangue et avocat.

Dressez le mélange lentilles, mangue et avocat puis déposez un éventail de lanières mangue et avocat sur chaque assiette.
Bon appétit !

Délayez 2 c-à-s de miel avec le jus de citron dans un bol.

Allumez le grill du four.

Disposer le chèvre dans un plat à four, arroser d'une c-à-s de miel et poivrez.

Enfournez et laissez dorer légèrement.

Répartissez la salade dans les assiettes, arrosez de la sauce au miel, parsemez de noix et de croûtons frits, poivrez.

Déposez le chèvre sur la salade.



S-3 LUNDI



Saumon vapeur quinoa et fruits secs Salade de pommes de terres et pois cassés



Versez le quinoa dans une casserole, portez à frémissement, salez et laissez cuire 10 min.

Pendant ce temps, lavez et ciselez toutes les herbes et mettez-les dans un saladier.

Coupez les oranges: coupez la peau jusqu'à la chair ajoutez-les dans le saladier avec les herbes.

Versez-y le quinoa cuit, assaisonnez et ajoutez les fruits secs et les graines.

Posez le filet de saumon sur une plaque recouverte de papier cuisson et versez dessus un filet d'huile.

Servez le saumon chaud avec les tranches de citron accompagné de la salade de quinoa aux herbes.

Mettre les pois cassés dans une casserole portez à ébullition, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, mais pas pâteux.

Mettre les pommes de terre, carottes et oignons rouges dans un saladier, saler, poivrer, ajoutez le romarin, l'huile d'olive et mélangez.

Les déposez sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 35 min.

Servir les pois cassés avec les légumes et arroser de vinaigrette et de persil.



S-3 MARDI



Wok de tofu Salade de pois chiches aux olives



Cuire le riz.

Faire chauffer l'huile à feu moyen-vif et ajoutez le tofu.

Faire sauter en remuant chaque le tofu il doit être bien coloré.

Ajoutez l'ail, l'oignon vert, le gingembre.

Ajoutez les pousses d'épinards et ajoutez les graines de sésame et l'huile de sésame.

Servir avec le riz complet, les oignons verts. Arrosez d'un peu de sauce soja supplémentaire et de graines de sésame si désire.

Rincez et égouttez les pois chiches puis versez dans un bol.

Ajoutez les tomates cerise, olives fendez le concombre en deux .

Ajoutez le zeste de citron, le persil plat ciselé et mélangez.

Ajoutez l'huile d'olive jus de citron, le sel, le poivre du moulin et le cumin.

Couvrez puis conservez au frais jusqu'au moment de servir.



S-3 MERCREDI



Colin au four, quinoa champignons Lentilles aux carottes



Faites dorer les champignons dans une poêle huilée, pendant quelques minutes.

Faites cuire le poisson au four.

Faites revenir les oignons et l'ail, sans cesser de remuer.

Ajoutez le quinoa, mélangez.

Lorsque le quinoa a absorbé tout le bouillon, ajoutez le lait de coco.

Ajoutez les champignons, le basilic ciselé, les noisettes hachées.

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse.

Faites-y revenir les oignons ciselés.

Ajoutez ensuite les tomates, l'ail, les épices et les lentilles.

Ajoutez ensuite les dés de carottes.

Rajoutez de l'eau en fin de cuisson si besoin.

Avant de servir bien chaud saupoudré de persil haché, goûtez et assaisonnez d'un peu de sel et poivre.



S-3 JEUDI



Salade de patates douces à l'avocat Betteraves et duo de légumes au four



Épluchez les patates douces et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 30 min.

Découpez les patates douces en cubes.

Retirez la chair des avocats et coupez-la en cubes.

Découpez les feuilles de laitue en gros morceaux.

Dans un bol, mélangez les patates douces, l'avocat et la laitue, et versez l'huile d'olive en filet.

Assaisonnez de sel et de poivre avant de servir.

Placez la grille dans le haut du four. Préchauffez le four à gril.

À l'aide d'une mandoline, tranchez finement les betteraves en rondelles et les carottes en rubans ainsi que les courgettes.

Les répartir sur la plaque. Ajoutez les échalotes et l'ail. Arroser | (1 c. à soupe) d'huile.

Cuire au four environ 10 minutes jusqu'à ce que la surface des légumes soit légèrement noircie. Laissez tiédir.

Entre-temps, dans un bol avec de l'huile, mettre les brocoli.



S-3 VENDREDI



Salade de quinoa aux crevettes Curry de choux-fleurs et pois chiches



Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le quinoa selon les instructions de préparation.

Optionnel : dans une poêle chaude, faites griller les pignons (ou amandes). Réservez-les lorsqu'ils sont bien dorés.

Lavez les tomates et les concombres et coupez-les en cubes.

Une fois le quinoa cuit, rincez-le à l'eau froide pour le refroidir, égouttez.

Dans un saladier ajoutez : le quinoa, le vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive/personne, les crevettes, les tomates, le concombre, la menthe ciselée, (les pignons/amandes), salez, poivrez, mélangez, c'est prêt !

Égouttez les légumes secs, rincez-les à l'eau froide, puis égouttez bien.

Transférez-les dans un saladier, ajoutez l'échalote et le persil.

Mélangez bien tous les ingrédients de l'assaisonnement dans un petit bol, puis versez cette sauce dans la salade et mélangez délicatement.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Laissez au frigo au moins 15 min avant de servir.



S-3 SAMEDI



Poulet à l'asiatique aux haricots verts et au riz Ragoût de pois cassés



Cuire le riz.

Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Faites chauffer.

Équeutez les haricots verts et coupez-les en deux.

Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Faites cuire les haricots avec le riz les chou-fleur.

Faites cuire le poulet.

Servez le riz et les haricots sur les assiettes. Mettez le poulet et la sauce par-dessus et garnissez le tout avec le gomasio.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte minute.

Ajoutez l'oignon, la carotte et le céleri et laisser cuire pendant 4 min en remuant régulièrement.

Ajoutez le reste des ingrédients, mélanger, fermer la cocotte et cuire 30 min.



S-3 DIMANCHE



Poké bowl Salade Grecque



Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et versez les lentilles.

Détaillez finement les échalotes puis épépinez le piment et hachez-le menu.

Réalisez une vinaigrette avec les échalotes, le piment, le vinaigre et l'huile.

Épluchez et coupez en deux la mangue faites de même avec l'avocat.

Mélangez les lentilles, la vinaigrette et les cubes de mangue et avocat.

Dressez le mélange lentilles, mangue et avocat puis déposez un éventail de lanières mangue et avocat sur chaque assiette.
Bon appétit !

Dans un saladier, mélanger les pois chiches avec les tomates cerises, les mini concombres,

Ajoutez la vinaigrette, l'oignon rouge

Si désiré, les olives et l'origan. Poivrer.

Pour finir garnir de feta.

