

# *Livre De* **CUISINE DE REPAS** **VÉGANES POUR ATHLÈTES**

**100 RECETTES VÉGANES** RICHES EN PROTÉINES ET NUTRITIVES,  
BÉNÉFIQUES POUR VOS MUSCLES ET VOTRE SANTÉ



**JOSEPH P. TURNER**

# Joseph P. Turner

# Livre De Cuisine De Repas

# Véganes Pour Athlètes

## Аннотация

**\*\*** Avec images, informations nutritionnelles et instructions simples

**\*\*** Vous pensez que la cuisine végétane est morne et fade ?

Vous pensez que le nombre de plats composés de simples carottes est réduit ?

Ce Livre de cuisine de repas végétanes pour athlètes propose 100 recettes de plats pour végétanes parmi les plus sains et les plus délicieux, riches en protéines : soupes et collations, salades et desserts, ainsi que de merveilleuses boissons parmi lesquelles les smoothies tiennent une place importante.

Ce livre de recettes végétanes vous explique en détail les étapes pour cuisiner des aliments qui seront consommés à une date ultérieure, ainsi que la façon de préparer des portions de plats à l'avance.

Que vous soyez très occupé ou parent, ce livre de recettes végétanes vous aidera de bien des façons: vous gagnerez du temps, en éliminant

la question quotidienne que nous nous posons tous : « Que vais-je préparer pour dîner ce soir ? ».

Vous économiserez de l'argent et éviterez les achats impulsifs à la boutique. Vous réduirez les gaspillages de nourriture, ce qui vous fera économiser d'autant plus.

Ce livre garantit que vous cuisinez des aliments variés et créez des repas bien équilibrés et nutritifs. Il vous permet de réduire vos achats de repas à emporter et d'aliments déjà préparés et traités.

Vous confectionnerez des desserts délicieux assez nutritifs pour tenir lieu de repas.

Découvrez une mine de petits déjeuners simples, de déjeuners rapides et bien plus...

Le fait de savoir ce que vous allez préparer pour le dîner chaque soir élimine le stress et l'ennui de la cuisine quotidienne. Vous serez sûr de pouvoir préparer des repas simples et savoureux pour la famille et les amis.

Ce livre de cuisine diététique basé sur les plantes sera utile pour:

- ceux et celles qui veulent cuisiner des repas savoureux plus sains à la maison,
- les parents qui veulent nourrir leur famille avec un régime nutritif équilibré,
- les parents qui veulent découvrir des idées de collations saines pour leurs enfants,
- les personnes qui veulent économiser de l'argent sur leurs achats alimentaires et limiter le gaspillage de nourriture,

- ceux et celles qui veulent organiser la préparation de leurs repas afin d'économiser du temps et de réduire le stress et les efforts liés à la cuisine à domicile,
- enfin ceux et celles qui veulent établir un planning de repas idéal adapté au style de vie de leur famille.

Vous aimeriez pouvoir préparer des repas végétariens auxquels votre famille est attachée, apprendre comment confectionner des plats véganes sains et créer des portions savoureuses d'aliments véganes, alors vous avez sous la main ce que vous recherchez !

Procurez-vous immédiatement un exemplaire de cet inestimable Livre de cuisine de repas véganes pour athlètes et commencez à cuisiner des plats simples et sains dès aujourd'hui !

Livre de cuisine de repas véganes pour athlètes

100 recettes véganes riches en protéines et nutritives,  
bénéfiques pour vos muscles et votre santé

Joseph P. Turner

**Traducteur: Pierre Balsamo**

Copyright © 2020 Joseph P. Turner - Tous droits réservés.

Il est interdit de reproduire, distribuer ou transmettre une partie de cette publication sous une forme ou par un moyen quelconque, notamment la photocopie, l'enregistrement, d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, ou à l'aide d'un système de stockage et de récupération des informations, sans la permission écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de très brefs extraits incorporés dans les commentaires d'une critique et de certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi sur les droits d'auteur.

**Exclusion de responsabilité**

Les informations contenues dans ce programme sont présentées à titre éducatif uniquement. L'auteur n'est pas médecin et ces informations ne constituent en rien des avis médicaux. Vous devriez obtenir l'approbation d'un médecin avant de mettre en pratique les informations de ce programme. Ce programme s'adresse aux adultes en bonne santé d'au moins 18 ans. Si vous souffrez de blessures, affections ou

problèmes de santé, veuillez obtenir l'approbation de votre médecin traitant avant de mettre en pratique les informations de ce programme. L'auteur n'est pas responsable de dommages résultant de l'application de ce programme. L'utilisateur reconnaît la possibilité de blessures, provoquées ou prétendues, lors de l'application de ce programme. Si votre médecin vous recommande de ne pas utiliser les informations fournies dans le programme, veuillez respecter cette injonction.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre prestataire de santé qualifié pour toute question concernant une pathologie dont vous souffrez. N'attendez pas pour rechercher un conseil médical concernant ce que vous avez lu ici, et n'ignorez jamais un avis médical une fois reçu. Vous devez obtenir une autorisation médicale complète d'un médecin agréé avant de commencer un régime, un programme d'exercices ou un style de vie, ou de le modifier, et informez votre médecin traitant de toute modification de votre régime alimentaire.

Votre cadeau gratuit

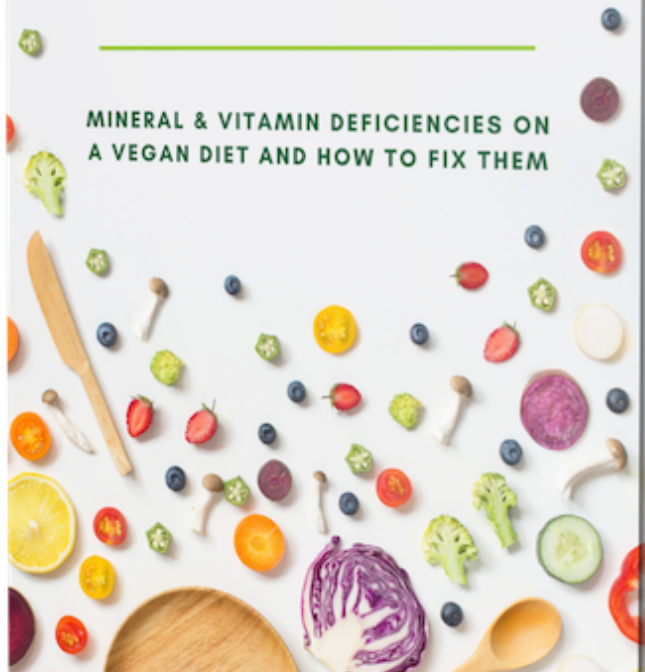
Afin de vous remercier de votre achat, je vous offre un livre en cadeau « **Comment obtenir du calcium, du fer, du zinc, du phosphore, des vitamines A, B12, C & D : Les déficiences en minéraux et vitamines dans un régime végétarien et comment les suppléer** »

# HOW VEGANS GET

## CALCIUM, IRON, ZINC, PHOSPHORUS, VITAMINS A, B12, C & D

---

MINERAL & VITAMIN DEFICIENCIES ON  
A VEGAN DIET AND HOW TO FIX THEM



Utilisez le lien à la fin du livre

Table des matières

PRÉPARATION DES REPAS

CONSEILS POUR PRÉPARER VOS REPAS :

COMMENT RÉCHAUFFER CONVENABLEMENT VOS

ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS OU GELÉS ?

PETIT-DÉJEUNER

SMOOTHIE AUX FRUITS ET AUX AMANDES

Barres énergétiques aux raisins et à la citrouille cuites au four

Barres d'avoine cuites savoureuses à la pomme

Smoothie stimulant au céleri et aux noix de coco

Galettes de pommes de terre au petit-déjeuner

Smoothie au « gâteau » de carottes

Muffins aux carottes, aux amandes et à l'aneth

Muffins au chocolat noir et aux bananes

Smoothie à la noix de coco

Délicieux pain aux tomates assaisonnées

Smoothie revigorant aux baies congelées

Galettes au quinoa vert pour le petit-déjeuner

Smoothie riche en protéines au chia et à la banane

Smoothie glacé à la salade et à l'ananas

Barres énergétiques aux fruits secs

Smoothie savoureux blanc neige

Gaufres véganes simples

Smoothie épicé végétarien pour le petit-déjeuner



Gâteau aux poires, aux amandes entières et au gingembre  
Quiche végétane aux épinards et aux artichauts avec du tofu  
DÉJEUNER

Épinards aromatiques avec de la purée de basilic-sésame

Galettes cuites au quinoa et aux haricots noirs

Pilaf à l'orge et aux brocolis

Purée de chou et de chou-fleur

Soupe végétane rouge foncée

Délicieux bâtonnets de tofu panés

Purée d'aubergine et de persil

Soupe aux légumes frais du jardin

Tofu frit aux asperges et à la sauce chinoise

Sauce tomate frite

Chaudrée de maïs copieuse et crémeuse

Quinoa riche en protéines avec du céleri et des pignons de pin

Soupe de fèves instantanée avec du safran

Bolognaise instantanée aux lentilles

Riz au jasmin et risotto de petits pois

Soupe de lentilles simple

Beignets aux petits pois cuits au four

Soupe épaisse aux pommes de terre, au riz et aux épinards

Pot-au-feu de chou, de soja et d'arachides

Frittata (omelette) végétane aux pommes de terre et aux

champignons

DÎNER

Cœurs d'artichaut avec du riz brun

Patates douces cuites aux haricots verts

Soupe aux haricots et au chou-fleur

Purée de haricots, sésame et pignons de pin.

Lentilles Béluga et « boules de viande » de tofu

Haricots à œil noir avec des épinards

Aubergines aux grains de poivre - sauce tamari

Ragoût au riz, à l'ail et aux haricots noirs

Ragoût de haricots « géants » et tomates

Ratatouille grecque

Tarte méditerranéenne fourrée aux olives noires

Pâtes biseautées avec des asperges au citron

Briam au quinoa et aux légumes

Pousses de choux de Bruxelles grillées avec tofu

Sauce aux poivrons grillés

Lasagnes véganes simples avec tofu

Poivrons farcis au riz et aux pignons de pin

Chili rouge et noir sucré à la cannelle

Choux frisé toscan avec sauce tamari

Nouilles jaunes en sauce ail - hoisin

## SNACKS

Tortillas aux bananes et au beurre d'arachide

Trempeuse de haricots barbecue (autocuiseur)

Fleurs de chou-fleur panés

Crème au coco - cerise avec curcuma

Trempeuse crémeuse d'aubergines et de lin

Barres énergétiques aux fraises et aux caroubes

Olives parfumées aux épices

Beignets frits aux noix de cajou et aux pois chiches

Chips de courges musquées au gingembre et curcuma

Popcorns faits maison au coco et à la vanille

Biscuits d'avoine aux graines

Crackers aux olives

Chips de chou frisé aux noix de cajou cuits au four

Trempeuse de pesto aux noix

Galettes aux amandes et aux carottes riches en protéines

Fragments de chou grillé

Galettes de graines de lin aux pistaches brutes

Galettes d'épinards assaisonnées

Chips de patates douces simples

Garniture moelleuse de choux fleurs doux et de noix de pécan

FRIANDISES/DESSERTS/BARRES D'ÉNERGIE

Boules de coco « rugueuses »

Gâteau aux amandes et au chocolat

Gâteau aux bananes et aux amandes

Glace à la banane et au coco

Cookies nuages au beurre de coco

Barres aux noisettes chocomint

Boules au coco et à la cannelle

Pudding express au lin et au coco

Glace à la vanille pleine saveur

Cookies irrésistibles aux arachides

Cookies bruns aux amandes

[Halva de semoule à l'orange](#)

[Bâtonnets glacés à la mangue et à la cannelle assaisonnés](#)

[Glaces à la mélasse de fraise](#)

[Sorbet à la menthe et à la fraise](#)

[Pâte à tartiner végane aux noisettes et au chocolat](#)

[Mousse au chocolat exotique végane](#)

[Pudding végane au citron](#)

[Sorbet tropical vitaminé coup de fouet](#)

[Bâtonnets glacés à la vanille et aux noix](#)

[À propos de l'auteur](#)

**Votre cadeau gratuit**

[Une dernière chose...](#)

# PRÉPARATION DES REPAS

En planifiant et en cuisinant vos repas à l'avance, vous pourrez vous simplifier la vie tout en effectuant des choix sains, et vous prendrez des habitudes diététiques.

Une fois que vos repas sont préparés, vous pouvez choisir une portion et atteindre plus facilement vos objectifs nutritionnels.

Selon des enquêtes, le manque de temps pour cuisiner ou préparer des repas dans la journée est l'un des principaux obstacles signalés par les athlètes dans leur recherche d'une nourriture plus saine.

Les athlètes ont des emplois du temps chargés, ce qui les oblige à prendre leur repas à des heures inhabituelles, et ils sont parfois si occupés que bien trop souvent, ils se contentent d'encas et de boissons mixées en guise de repas.

# **CONSEILS POUR PRÉPARER VOS REPAS :**

Dressez une liste de tous les ingrédients que vous devez acheter pour préparer les repas figurant sur votre planning hebdomadaire. Pour garder toutes ces informations en un seul endroit, vous pouvez télécharger des applications permettant de constituer des listes de courses, ou créer une liste de courses dans votre assistant Google sur Google Home.

Achetez des récipients appropriés, de toutes sortes et de différentes formes. L'idéal est d'acheter des récipients en matériaux réfractaires (verre ou céramique) dotés de couvercles verrouillables. Meilleurs types d'emballage pour le congélateur :

Sacs Ziploc pour congélateurs

Scelleuse sous vide

Récipients Tupperware pour congélateur

Organisez votre temps pour cuisiner. Si vous êtes très occupé(e), profitez de votre weekend pour réaliser toutes vos préparations, vous disposerez de tous vos repas prêts au début de la semaine.

Faites un tour des épiceries du voisinage à l'avance. Utilisez les recherches Internet pour faire vos courses en ligne ; cela vous économisera du temps et de l'argent.

Adoptez des modes de cuisson sains tels que la cuisson au four, la cuisson à la vapeur, la grillade et le rôtissage.

Une préparation avec un autocuiseur programmé peut énormément alléger la charge du weekend.

Remarque importante : selon les autorités de santé, une fois que les aliments sont cuits, ils ne devraient pas reposer à la température ambiante plus de deux heures avant d'être réfrigérés ou gelés !

# **COMMENT RÉCHAUFFER CONVENABLEMENT VOS ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS OU GELÉS ?**

Réchauffez les sauces, soupes et jus en les amenant à ébullition.

Couvrez vos aliments quand vous les réchauffez ; cela retient l'humidité.

Placez tous les aliments qui contiennent peu ou pas de sauce (les pommes de terre, les légumes cuits à la vapeur) dans des poêles en acier inoxydable ou en fonte ; réchauffez à une température moyenne-haute.

Versez la soupe/le ragoût dans un récipient résistant au four à micro-ondes et chauffez la soupe/le ragoût sur « Haut » pendant 20 ou 30 secondes.

Aliments à ne pas réchauffer dans le four à micro-ondes : les légumes en feuilles, les piments rouges, les sauces rouges pour les pâtes, le pain, tout ce qui a été réchauffé antérieurement.



# **PETIT-DÉJEUNER SMOOTHIE AUX FRUITS ET AUX AMANDES**

Prêt : en 10 minutes | Portions : 2



# Ingrédients

1 1/2 tasse de lait d'amande

1 petite banane pelée coupée en morceaux de 2,5 cm et gelée

1 tasse de pêches gelées, en tranches, décongelées

3 cuillères à soupe d'amandes moulues

1 cuillerée de poudre de protéines (petits pois ou soja)

1 cuillère à soupe de graines de lin (moulues)

# Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots Mason ; couvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.
3. Ou bien, versez votre smoothie dans un sac Ziploc résistant au congélateur et conservez-le congelé jusqu'à 3 mois.
4. Laissez-le dégeler dans le réfrigérateur pendant la nuit, remuez et appréciez !

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

262 calories | Calories tirées des lipides (26 %) 67,61 | Total  
matières grasses 8 g 12 % | Acides gras saturés 0,7 g 3 % |  
Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 26,49 mg 1 % | Potassium 497,5  
mg 14 % | Total hydrates de carbone 45,27 g 15 % | Fibres 5,6 g  
21 % | Sucres 34,85 g | Protéines 6,58 g 13 %

# Barres énergétiques aux raisins et à la citrouille cuites au four

Prêt : en 35 minutes | Portions : 8



## Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour graisser

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille pure

1/2 tasse de compote de pomme

1 1/2 tasse de flocons d'avoine

2/3 tasse de raisins secs dorés

1/2 tasse de noisettes grillées hachées

1/2 tasse de graines de courge

2 cuillères à soupe de poudre de protéine végétale (p. ex., du chia, du soja ou du chanvre)

1/4 cuillère à soupe de cannelle

1/2 cuillère à soupe de gingembre

Une pincée de sel à votre goût

# Instructions

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Graissez un plat de cuisson carré.
3. Remuez l'extrait de vanille et la compote de pomme dans un récipient large.
4. Versez les flocons d'avoine dans la compote ainsi mélangée et remuez.
5. Ajoutez tout le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Versez le mélange dans le plat de cuisson avec une cuillère et pressez jusqu'à ce que le niveau soit uniforme.
7. Placez le plat dans le four et faites cuire pendant environ 25 minutes.
8. Retirez du four, et laissez-le refroidir complètement.
9. Découpez en 16 petites (ou 8 grosses) barres carrées ou rectangulaires.
10. Enveloppez chaque barre dans du papier et conservez-les à la température de la pièce pendant jusqu'à 3 semaines.
11. Vous pouvez aussi congeler vos barres énergétiques dans un récipient étanche à l'air ou un sac pour congélateur pour les garder fraîches pendant plus longtemps.



# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 279,13 | Calories provenant des lipides (39 %) 109,62 | Valeurs quotidiennes en % | Total matières grasses 12,3g 20 % | Gras saturés 1,24 g 6 % | Cholestérol 0,19 mg <1 % | Sel 303,7mg 13 % | Potassium 318,72 mg 9 % | Total hydrates de carbone 38,1 g 13 % | Fibres 4,16 g 17 % | Sucres 16,48 g | Protéines 6 g 11 %

# **Barres d'avoine cuites savoureuses à la pomme**

Prêt : 45 minutes | Portions : 8



## **Ingédients**

- 1 cuillère à café d'huile de sésame (ou d'huile d'olive)
- 2 pommes à tarte râpées
- 1/2 tasse d'avoine instantanée

1/2 tasse de flocons d'avoine  
1 tasse de farine d'avoine  
1/4 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de levure chimique  
3/4 tasse de dattes  
2/3 tasse de beurre de sésame ou de tahini  
3 cuillères à soupe de graines de Chia  
1/2 tasse de lait d'amande  
1 cuillère à café d'extrait de vanille pure

# Instructions

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Graissez un plat à four de 23 x 23 cm avec de l'huile.
3. Pelez et râpez les pommes ; faites-les égoutter dans une passoire.
4. Dans un grand bol, combinez l'avoine instantanée et les flocons d'avoine, la farine d'avoine, le sel et la levure chimique.
5. Dans un bol séparé, remuez les pommes égouttées, le beurre de sésame, les graines de Chia, le lait d'amande et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé (utiliser un mixeur).
6. Ajoutez le mélange de pommes dans le mélange d'avoine et remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
7. Placez la pâte dans le plat à four préparé.
8. Placez dans le four et faites cuire pendant 30 minutes.
9. Retirez le plat du four, et laissez refroidir complètement avant de couper en tranches.
10. Conservez les barres dans un récipient hermétique à la température de la pièce pendant 4 jours ou au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 316 | Calories provenant des lipides (41 %) 130,2 |  
Total matières grasses 15,8 g 24 % | Gras saturés 2,1 g 11 % |  
Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 208 mg 9 % | Potassium 353,85  
mg 10 % | Total hydrates de carbone 41,74 g 14 % | Fibres 7,16  
g 29 % | Sucres 16 g | Protéines 7,62 g 15 %



# **Smoothie stimulant au céleri et aux noix de coco**

Prêt : 10 minutes | Portions : 2



**Ingrédients**

3 tasses de feuilles de chou, fraîches et hachées

Une grosse banane coupée en tranches

1 1/2 tasse de lait d'amande (en boîte)

1 cuillère à soupe de poudre de protéines (petits pois ou soja)

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de graines de chia

# Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans votre mixeur et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots Mason ; couvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.
3. Ou bien, versez votre smoothie dans un sac Ziploc résistant au congélateur et conservez-le congelé jusqu'à 3 mois.
4. Laissez-le dégelé dans le réfrigérateur pendant la nuit, remuez et appréciez !

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 473,21 | Calories provenant des lipides (70 %)  
333,57 | Total matières grasses 39,7 g 61 % | Gras saturés 32,49  
g 162 % | Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 89 mg 4 % | Potassium  
926,64 mg 26 % | Total hydrates de carbone 28,8 g 10 % | Fibres  
6,1 g 24 % | Sucres 9,5 g | Protéines 9,2 g 18 %

# **Galettes de pommes de terre au petit-déjeuner**

Prêt : en 45 minutes | Portions : 8



## Ingrédients

700 g de pommes de terre râpées



1 oignon râpé

3 cuillères à soupe de compote de pommes non sucrée (en boîte)

Sel et poivre noir moulu selon le goût

2 cuillères à soupe de farine tout usage

1/2 tasse d'huile d'olive ou de canola pour friture

# Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans un grand bol, et remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
2. Modelez des galettes plates avec la pâte.
3. Chauffez l'huile dans une grande poêle à frire à feu moyen.
4. Faites frire vos galettes de pommes de terre pendant environ 6 à 7 minutes, puis retournez-les avec une spatule et faites frire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit cuit.
5. Retirez les galettes prêtes sur un plat tapissé de papier essuie-tout pour égoutter, et laissez refroidir complètement.
6. Disposez vos galettes en une couche unique sur des plaques de cuisson.
7. Congelez les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dures.
8. Transférez les galettes congelées dans des sacs à congélation et gardez au congélateur jusqu'à 2 semaines.
9. Réchauffez au four à micro-ondes.

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 201,55 | Calories provenant des lipides (60 %)  
121,42 | Total matières grasses 13,74 g 21 % | Gras saturés 1 g  
5 % | Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 5,87 mg 1 % | Potassium  
386,69 mg 11 % | Total hydrates de carbone 18,2 g 6 % | Fibres  
2,25 g 9 % | Sucres 1,5 g | Protéines 2,8 g 6 %

# **Smoothie au « gâteau » de carottes**

Prêt : 10 minutes | Portions : 2



2 tasses de lait d'amande

4 cuillères à café de flocons d'avoine

1 orange pressée (environ 1/2 tasse)

1 cuillère à soupe de graines de chia

3/4 cuillère à café de cannelle

1 cuillère à soupe de poudre de protéines (petits pois ou soja)

1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

# Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mélangez à vitesse maximum jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Si votre smoothie est trop épais, ajoutez encore du lait d'amande.
3. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots Mason ; couvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.
4. Ou bien, versez votre smoothie dans un sac Ziploc résistant au congélateur et conservez-le congelé jusqu'à 3 mois.
5. Laissez-le dégelé dans le réfrigérateur pendant la nuit, remuez et appréciez !



# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

191,11 calories | Calories tirées des lipides (21 %) 40,41 |  
Total matières grasses 4,6 g 7 % | Acides gras saturés 0,59 g 3  
% | Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 76,26 mg 3 % | Potassium  
507,62 mg 15 % | Total hydrates de carbone 30,18 g 10 % |

# **Muffins aux carottes, aux amandes et à l'aneth**

Prêt : 45 minutes | Portions : 12



2 cuillères à café de levure chimique  
4 cuillères à soupe de farine d'amande  
2 cuillères à soupe de sucre brun  
Une pincée de sel  
2 cuillères à café d'aneth frais, finement haché  
1 petite banane mûre écrasée  
1 tasse de carottes râpées  
3 tasses de lait d'amande  
1 tasse d'huile d'olive  
1/4 tasse de compote de pommes non sucrée  
2 cuillères à soupe de miel extrait

# Instructions

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Graissez 12 moules à muffin ; mettez de côté.
3. Combinez la farine de pâtisserie avec la levure chimique, la poudre d'amande, le sucre, la carotte, la banane, l'aneth et le sel.
4. Dans un bol séparé, battez le lait d'amande, la compote de pommes et le miel avec un mixeur à main.
5. Lentement, ajoutez le mélange de lait au mélange de farine et battez jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
6. Divisez le mélange dans des tasses de muffin préparées (3/4 d'une tasse).
7. Faites cuire pendant environ 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré à l'intérieur ressorte propre.
8. Retirez du four, et laissez refroidir complètement.
9. Rangez vos muffins dans un récipient étanche à l'air ; il se conservera jusqu'à 3 jours à la température de la pièce ou sept jours dans le réfrigérateur.

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 108,14 | Calories provenant des lipides (2 %) 2,27  
| Total matières grasses 0,27 g 1 % | Gras saturés 0,05 g 1 % |  
Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 89,22 mg 4 % | Potassium 99,35  
mg 3 % | Total hydrates de carbone 24,5 g 8 % | Fibres 1,5 g 5  
% | Sucres 6,49 g | Protéines 2,69 g 6 %



# Muffins au chocolat noir et aux bananes

Prêt : 28 minutes | Portions : 12



**Ingrédients**

1/2 tasse de beurre de coco ramolli  
1 tasse de sucre brun clair (en paquet)  
4 cuillères à soupe de compote de pommes  
2 bananes écrasées  
3 cuillères à soupe de lait de coco (en boîte)  
2 tasses de farine de blé tout usage  
1 cuillère à café de bicarbonate de sodium  
Une pincée de sel de mer  
1/3 tasse de poudre de cacao sèche, non sucrée  
1 tasse de noix grillées, hachées  
1 tasse d'eau pour l'autocuiseur

# Instructions

1. Graissez 12 moules à muffin (céramique ou silicone) avec un spray antiadhésif ; mettre de côté.
2. Versez le beurre de noix de coco ramolli et le sucre brun dans un bol de mélangeur.
3. Battez avec un mixeur électrique jusqu'à ce que tout soit bien lisse et homogène.
4. Ajoutez la compote de pommes, la banane et le lait de coco ; continuez à battre pendant 30 secondes supplémentaires.
5. Ajoutez la farine, le sel et le bicarbonate de sodium ; battez à vitesse moyenne jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés.
6. Ajoutez la poudre de cacao et les noix grillées ; réduisez à faible vitesse et continuez de mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
7. Versez la pâte dans les moules à muffin préparés.
8. Versez l'eau dans le récipient en acier inoxydable intérieur de votre autocuiseur programmable, et placez la grille à l'intérieur.
9. Placez les moules à muffin sur la grille.
10. Verrouillez le couvercle et réglez sur le paramètre MANUEL haute pression pendant 18 minutes.
11. Utilisez la soupape d'échappement rapide pour libérer la pression.

12. Retirez les muffins de l'autocuiseur, et laissez refroidir complètement.

13. Placez les muffins dans un sac en plastique, et conservez à la température de la pièce jusqu'à 3 jours.

14. Ou bien, placez les muffins dans des sacs à congélation et laissez congeler jusqu'à 3 mois.

15. Avant de consommer, réchauffez vos muffins dans le four à micro-ondes.

16. Micro-ondes sur HAUT pendant environ 30 secondes pour chaque muffin.

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 320 | Calories provenant des lipides (45 %) 143,21 |  
Total matières grasses 16,84 g 26 % | Gras saturés 9,41 g 47 % |  
Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 208,81 mg 9 % | Potassium 208,48  
mg 6 % | Total hydrates de carbone 41,77 g 14 % | Fibres 2,58  
g 10 % | Sucres 21 g | Protéines 5,43 g 10 %

# **Smoothie à la noix de coco**

Prêt : 10 minutes | Portions : 2





## Ingrédients

1 tasse de chair de noix de coco fraîche finement hachée/  
tranchée

- 1 1/2 tasse de lait de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix de coco
- 1 avocat (épluché, coupé en cubes)
- 3 cuillères à soupe de poudre de cacao
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillerée de poudre de protéines véganes (petits pois ou soja)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 3 cuillères à soupe de miel extrait ou filtré

# Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots Mason ; couvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.
3. Ou bien, versez votre smoothie dans un sac Ziploc résistant au congélateur et conservez-le congelé jusqu'à 3 mois.
4. Laissez-le dégeler dans le réfrigérateur pendant la nuit, remuez et appréciez !

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 555,37 | Calories provenant des lipides (38 %)  
389,16 | Total matières grasses 43,84 g 74 % | Gras saturés 25,6  
g 70 % | Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 50,22 mg 2 % | Potassium  
1226,85 mg 35 % | Total hydrates de carbone 61 g 21 % | Fibres  
22,18 g 89 % | Sucres 27,7 g | Protéines 13,24 g 26 %

# Délicieux pain aux tomates assaisonnées

Prêt : 45 minutes | Portions : 8



## **Ingédients**

1 1/2 tasse de farine blanche simple

1 tasse de farine d'amandes  
1/2 cuillère à café de levure chimique  
1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium  
1/2 cuillère à café de sel  
1 1/2 cuillère à café de poudre d'ail  
1 cuillère à café de poudre d'oignon sec  
1 cuillère à soupe de basilic séché  
1/2 cuillère à café d'origan séché  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
3 cuillères à soupe de lait de soja ou de lait d'amandes.  
1 1/2 tasse de coulis de tomates (en boîte)  
2 1/2 cuillères à soupe de concentré de tomate  
1 cuillère à soupe de sauce de soja



# Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Graissez un moule avec de l'huile d'olive ; mettez de côté.
3. Remuez les farines, la levure chimique et le bicarbonate de sodium, le sel, l'ail et la poudre d'oignon, le basilic et l'origan dans un grand bol.
4. Dans un bol séparé, mélangez et remuez tous les ingrédients humides.
5. Incorporez les ingrédients humides dans le mélange de farines, et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
6. Versez la pâte dans le plat à four préparé.
7. Faites cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré à l'intérieur ressorte propre.
8. Retirez du four, et laissez refroidir complètement dans le plat à four.
9. Couvrez avec un torchon de cuisine.
10. Coupez le pain en tranches, placez dans un récipient, et gardez jusqu'à 3 jours à la température de la pièce.
11. Ou bien, enveloppez les tranches de pain, ajoutez dans des sacs à congélation, et congelez pour un stockage à long terme.
12. Dégelez des tranches de pain avec tomates ; réchauffez-les au four à micro-ondes pendant 20 à 25 secondes.

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 265,18 | Calories provenant des lipides (52 %)  
137,72 | Total matières grasses 16,08 g 25 % | Gras saturés 1,7 g  
8 % | Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 428,05 mg 18 % | Potassium  
314 mg 9 % | Total hydrates de carbone 25,5 g 9 % | Fibres 3,54  
g 14 % | Sucres 2,69 g | Protéines 7 g 14 %

# Smoothie revigorant aux baies congelées

Prêt : 10 minutes | Portions : 2



## Ingédients

1 1/2 tasse de lait d'amande

3/4 tasse de baies congelées, dégelées (le cas échéant)

1/2 tasse de feuilles d'épinards fraîches hachées

1 grosse banane coupée en tranches

3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes

2 cuillères à soupe de miel filtré

1 cuillerée de poudre de protéines véganes (soja)

# Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans votre mixeur et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots Mason ; couvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.
3. Ou bien, versez votre smoothie dans un sac Ziploc résistant au congélateur et conservez-le congelé jusqu'à 3 mois.
4. Laissez-le dégeler dans le réfrigérateur pendant la nuit, remuez et appréciez !

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.



## Quantité par portion

Calories 301 | Calories provenant des lipides (38 %) 113,68 |  
Total matières grasses 13,52 g 21 % | Gras saturés 2,71 g 14 % |  
Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 137 mg 6 % | Potassium 570,22  
mg 16 % | Total hydrates de carbone 41,18 g 14 % | Fibres 4,72  
g 19 % | Sucres 29,82 g | Protéines 10 g 20 %

# **Galettes au quinoa vert pour le petit-déjeuner**

Prêt : 20 minutes | Portions : 4



## Ingrédients

- 1 1/2 tasse de quinoa cuit
- 1/2 tasse de carottes râpées
- 2 cuillères à soupe de graines de lin (trempées dans 6 cuillères à soupe d'eau)
- 1/2 tasse de miettes de pain simples
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de poudre d'ail

2 cuillères à soupe de persil frais, finement haché

Sel et poivre noir moulu selon le goût

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (plus un peu pour la cuisson)

Huile d'olive pour la friture

# Instructions

1. Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Confectionnez des galettes à partir du mélange.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à frire non adhésive.
4. Faites frire les galettes de quinoa sur les deux côtés pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
5. Égouttez sur une assiette tapissée d'une serviette en papier.
6. Gardez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 5 jours.

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 155,38 | Calories provenant des lipides (12 %) 19,11  
| Total matières grasses 2,15 g 3 % | Gras saturés 0,18 g 1 % |  
Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 124,87 mg 5 % | Potassium 265,48  
mg 8 % | Total hydrates de carbone 28,8 g 10 % | Fibres 3,58 g  
14 % | Sucres 2,23 g | Protéines 5,45 g 11 %

# **Smoothie riche en protéines au chia et à la banane**

**Prêt : 10 minutes | Portions : 2**





2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes, non sucré

2 cuillères à soupe de graines de Chia

1 tasse de feuilles de céleri, finement hachées

1 grosse banane coupée en tranches

1 cuillerée de poudre de protéines véganes (petits pois ou soja)

2 cuillères à soupe de miel brun filtré

# Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur haute vitesse ; mélangez jusqu'à ce que tout soit lisse et homogène.
2. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots Mason ; couvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.
3. Ou bien, versez votre smoothie dans un sac Ziploc résistant au congélateur et conservez-le congelé jusqu'à 3 mois.
4. Laissez-le dégeler dans le réfrigérateur pendant la nuit, remuez et appréciez !

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 620,1 | Calories provenant des lipides (66 %) 406,92  
| Total matières grasses 48,55 g 75 % | Gras saturés 34,23 g 171  
% | Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 129,3 mg 5 % | Potassium  
861,45 mg 25 % | Total hydrates de carbone 44,64 g 15 % |  
Fibres 7 g 28 % | Sucres 26,32 g | Protéines 12,68 g 25 %

# **Smoothie glacé à la salade et à l'ananas**

Prêt : 10 minutes | Portions : 2



2 cuillères à soupe de beurre d'amande (simple, non salé)

Un petit cœur de laitue haché

1 tasse de morceaux d'ananas frais

Une grosse banane coupée en tranches de 2,5 cm

1 cuillère à soupe de poudre de protéine végétale (p. ex., du chia, du soja ou du chanvre)

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

1 tasse de cubes de glace (facultatif)



# Instructions

1. Combinez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots Mason ; couvrez et gardez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.
3. Ou bien, versez votre smoothie dans un sac Ziploc résistant au congélateur et conservez-le congelé jusqu'à 3 mois.
4. Laissez-le dégelé dans le réfrigérateur pendant la nuit, remuez et appréciez !

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

## Quantité par portion

Calories 368,7 | Calories provenant des lipides (31 %) 114,44  
| Total matières grasses 13,36 g 21 % | Gras saturés 1,2 g 6 %  
| Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 118,73 mg 5 % | Potassium  
779,15 mg 22 % | Total hydrates de carbone 54 g 18 % | Fibres  
6,15 g 25 % | Sucres 36,27 g | Protéines 13,7 g 28 %

# Barres énergétiques aux fruits secs

Prêt : 10 minutes | Portions : 4



- 1 tasse de raisins dénoyautés
- 1 tasse d'abricots séchés hachés
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 poignée de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de miel extrait

# Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients dans votre robot culinaire ; mélangez jusqu'à obtenir un mélange lisse.
2. Appliquez le mélange sur une plaque de cuisson, et aplatissez avec une spatule ; réfrigérez le mélange pendant 2 heures.
3. Coupez le mélange en barres.
4. Conservez vos barres d'énergie bien couvertes dans un sac Ziploc dans le réfrigérateur ou le congélateur.

# Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.



## Quantité par portion

Calories 280,9 | Calories provenant des lipides (2 %) 4,23 |  
Total matières grasses 0,51 g 1 % | Gras saturés 0,04 g 1 % |  
Cholestérol 0 mg < 0 % | Sel 12,61 mg 1 % | Potassium 900,12  
mg 26 % | Total hydrates de carbone 74,15 g 25 % | Fibres 5,9  
g 24 % | Sucres 46,38 g | Protéines 3,1 g 6 %

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.