



## E-BOOK HEALTHY : 1 semaine de repas



@acceswatch.com

Pour vous accompagner dans votre transformation, nous avons mis en place *ce livre de recettes gourmandes, délicieuses et faciles* à suivre.



**ACCESWATCH®**

WWW.ACCESWATCH.COM



# E-BOOK HEALTHY :

## 1 semaine de repas pour 2 personnes

### Lundi :

- Petit-déjeuner : pancakes au sarrasin
- Déjeuner : tarte aux légumes et fromage de chèvre
- Dîner : potatoes healthy

### Mardi :

- Petit-déjeuner : chia pudding
- Déjeuner : couscous végétarien
- Dîner : tarte aux légumes et fromage de chèvre

### Mercredi :

- Petit-déjeuner : smoothie au thé matcha
- Déjeuner : couscous végétarien
- Dîner : velouté de potimarron

### Jeudi :

- Petit-déjeuner : muffins à la citrouille
- Déjeuner : potatoes healthy
- Dîner : lasagnes aux légumes anciens

### Vendredi :

- Petit-déjeuner : muffins à la citrouille
- Déjeuner : velouté de potimarron
- Dîner : tian de légumes à la provençale

### Samedi :

- Petit-déjeuner : clafoutis aux prunes
- Déjeuner : tian de légumes à la provençale
- Dîner : lasagnes aux légumes anciens

### Dimanche :

- Petit-déjeuner & Déjeuner : gaufres salées aux brocolis et potimarron
- Dîner : saumon épinards sauce tartare

### Collations :

- Quatre-quarts sans beurre

# E-BOOK HEALTHY : Astuces et conseils

- Préparez vos plats en avance, le dimanche après-midi est un bon moment pour essayer d'avancer la préparation de vos plats de la semaine.
- Si vous avez des restes, n'hésitez pas à les congeler pour les manger la semaine suivante.
- Pour un programme perte de poids, il est conseillé de faire du sport régulièrement soit :
  - > 20 à 30 min par jour (hiit, cardio, marche), ou,
  - > 1h à 1h30 x 3 fois par semaine (cardio + musculation)
- Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des protéines animales pour accompagner vos plats si vous en avez besoin.
- Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous envoyer un message via Messenger, notre équipe est à votre disposition pour vous répondre.





# Pancakes au sarrasin

## Ingrédients :

- 1 banane
- 75 g de farine de sarrasin
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poudre de vanille
- Un peu d'huile de coco

## Préparation :

- Mélangez les aliments solides avec un fouet.
- Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à obtenir une pâte crémeuse, plutôt épaisse mais collante.
- Chauffer l'huile de coco dans une poêle et faire revenir les pancakes.

**Lundi : petit-déjeuner**

Pour accéder à la recette en ligne, [cliquez ici](#).



# Tarte aux légumes et fromage de chèvre

## Ingrédients :

- pâte à tarte
- 1 fenouil
- 1 poireau
- 1 oignon
- 100g de fromage de chèvre
- 2 œufs
- 25cl de crème (ou crème de soja)

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver, éplucher et couper en morceaux le fenouil, l'oignon et le poireaux.
- Faire revenir les légumes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un saladier, mélanger le fromage, les œufs, la crème puis ajouter les légumes.
- Déposer la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
- Piquer la tarte avec une fourchette et verser le mélange.
- Faire cuire 25 à 30 min.

**Lundi : déjeuner / Mardi : dîner**



# Potatoes healthy

Recette pour 4 personnes, divisez par deux

## Ingrédients :

- 500g de pommes de terre
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de persil
- 1 càs de paprika fumé
- 1 càc de curry
- 1 càc de sel
- 2 càs de farine (au choix)

## Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver et couper les pommes de terre en quartiers en gardant la peau.
- Dans un récipient qui se ferme, ajouter tous les ingrédients ainsi que les pommes de terre.
- Refermer et remuer énergiquement.
- Placer les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou dans un plat à gratin.
- Faire chauffer 20 à 30min jusqu'à ce que les potatoes soient tendres et légèrement grillées.

**Lundi : dîner / Jeudi : déjeuner**



# Chia Pudding

## Ingrédients :

- 1 à 2 c.à.s de graines de chia noires
- 8 c.à.s de lait végétal au choix (amande, noisette, riz, soja...)
- 1 c.à.s au choix : sirop d'agave, sirop d'érable, sucre de coco, miel
- 1 arôme au choix : 1 pincée de cannelle, coco, cacao ou quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 tasse de fruits au choix : fruits rouges, pomme, ananas, mangue, banane, poire, orange, clémentine
- 2 c.à.s de céréales ou fruits secs au choix : noix, noisettes, amandes, flocons d'avoine, baies de goji, sésame, graines de tournosol, cranberries
- 1 c.à.s de sauce au choix : coulis de fruits rouge, confiture, purée d'amande, cacahouètes ou chocolat

## Préparation :

- La veille (au moins 16h avant dégustation) laisser tremper dans un bol les graines de chia avec le lait végétal.
- Après repos, ajouter dans l'ordre la liste des ingrédients choisis.
- Déguster immédiatement.

**Mardi : petit-déjeuner**



# Couscous végétarien

Recette pour 4 personnes, divisez par deux

## Ingrédients :

- 500g de quinoa
- 150g de pois chiches
- 4 carottes
- 4 navets
- 4 tomates
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de curcuma
- sel et poivre
- 1L d'eau
- Option : mélange de noix et de raisins secs

## Préparation :

- Laver, éplucher et couper en morceaux tous les légumes et hacher l'ail.
- Dans une marmite, faire revenir les oignons et l'ail avec l'huile d'olive et cuire à feu doux sous couvercle durant environ 10 minutes.
- Ajouter 1L d'eau puis les carottes et les navets, saler et poivrer et laisser cuire 20 min sous couvercle à feu moyen.
- Ajouter les courgettes, les pois chiches, les tomates et le curcuma et laisser cuire à feu moyen sous couvercle 25 min.
- Pendant ce temps faire cuire le quinoa dans de l'eau. Une fois cuit, égoutter et verser dans un plat.
- Possibilité d'ajouter le mélange de noix et raisins secs dans le quinoa.
- Une fois les légumes tendre, servir avec le quinoa.

**Mardi : déjeuner / mercredi : déjeuner**



## Smoothie au thé matcha

### **Ingrédients :**

- 4 bananes
- 2 avocat
- 30 g de thé matcha en poudre
- 450 grammes de pousses d'épinards
- 480 g de lait d'amandes
- Glace pilée

### **Préparation :**

- Dans un mixeur, ajoutez tous les ingrédients.
- Mixez et c'est prêt !

**Mercredi : petit-déjeuner**



# Velouté de potimarron

Recette pour 4 personnes, divisez par deux

## Ingrédients :

- 2 potimarron
- 200ml de lait de coco
- 1 c.à.s de curry
- 1 c.à.s de cumin
- 1 c.à.s de curcuma
- sel et poivre

## Préparation :

- Couper les potimarrons en morceaux avec la peau.
- Dans une casserole remplie d'eau, faire cuire le potimarron (l'eau doit dépasser les morceaux de potimarron).
- Laisser cuire jusqu'à ce que les morceaux soient tendres et ajouter le lait de coco, le sel et le poivre.
- Mixer le tout et remettre sur le feu en ajoutant les épices.
- Bien remuer et servir chaud.

**Mercredi : dîner / Vendredi : déjeuner**



# Muffins à la citrouille

Pour 25 muffins

## Ingrédients :

- 80 g de farine de riz brun
- 60 g de farine de sarrasin
- 60 g de farine de tapioca (ou de maïs)
- ½ cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de noix de muscade
- 1 sachet de levure chimique
- une pincée de sel
- 190 ml de miel (ou de sirop d'érable)
- 2 œufs
- 120g d'huile de coco
- 60 ml d'eau froide
- 180 g de purée de citrouille

## Préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Dans un saladier, mélangez vos trois types de farine, avec vos épices (cannelle, noix de muscade, sel) et ajoutez la levure chimique.
- Mixez séparément la purée de citrouille avec l'eau, l'huile de coco, les œufs et le miel. Puis, ajoutez-les dans votre saladier. Mixez le tout.
- Beurrez ou huilez vos moules à muffins, puis ajoutez votre mélange.
- Enfournez pendant 40 à 45 minutes vos muffins. Vérifiez-les au fur et à mesure de la cuisson.- Chauffer l'huile de coco dans une poêle et faire revenir les pancakes.

**Jeudi et Vendredi : petit-déjeuner**



# Lasagnes aux légumes anciens

Recette pour 6 personnes

## Ingrédients :

- 1 oignon blanc
- du sirop d'agave (peut être remplacé par du sucre)
- 1 échalote
- un bouquet de céleri branche
- 2 fenouils
- 500 g de pulpe de tomate
- des herbes de Provence (thym, romarin)
- 100 cl de crème de soja
- 1 boîte de pâtes à lasagnes
- 100 g de chapelure pour une recette sans lactose
- de l'huile d'olive

## Préparation :

- Émincer l'oignon et l'échalote et les faire revenir dans 2 c.à.s d'huile d'olive. Après coloration, ajouter 2 c.à.s de sirop d'agave pour les caraméliser.
- Laver et émincer de céleri (bien penser à retirer les fibres trop dures) et les fenouils.
- Les ajouter aux oignons/échalotes et laisser cuire 10 minutes en remuant régulièrement.
- Ajouter la pulpe de tomate et une c.à.s de sirop d'agave pour corriger l'acidité de la tomate.
- Laisser mijoter la préparation pendant 5 minutes.
- Ajouter du sel, du poivre et les herbes de provence.

## Pour le dressage des lasagnes :

- Commencer par une couche de crème de soja au fond du plat à lasagnes. Ajouter une couche de préparation, une couche de pâte, une couche de crème de soja et ainsi de suite.
- Terminer en ajoutant la chapelure.
- Enfourner et faire cuire à 180°C pendant 30 à 40 minutes.
- Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson : les couches de pâte doivent être moelleuses.

**Jeudi et Samedi : dîner**



# Gaufres salées aux brocolis et potimarron

Pour 4 gaufres

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 30g de farine sarrasin
- 150g de potimarron
- 3 têtes de brocolis

## Préparation :

- Faire cuire à la vapeur le potimarron et les brocolis.
- Mélanger dans un bol la farine de sarrasin, les œufs et les légumes cuits.
- Mixer pour obtenir une pâte homogène.
- Verser le mélange dans un appareil à gaufre et déguster.

**Dimanche : petit-déjeuner et déjeuner**



## Tian de légumes à la provençale

### Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1 courgette verte
- 1 courgette jaune
- 1 tomate
- 1 tomate noire de Crimée
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Herbes de Provence

### Préparation :

- Chauffer en avance le four à 180°C.
- Repartir dans un plat à gratin la gousse d'ail et un peu d'huile.
- Laver, sécher et émincer les légumes. Placer le tout dans le plat en alternant les couleurs et en serrant bien les légumes.
- Incorporer légèrement les herbes de Provence puis arroser d'huile.
- Introduire dans le four 45 minutes en surveillant la cuisson. Si les légumes semblent sécher, couvrir de papier cuisson.

**Vendredi : dîner / Samedi : déjeuner**



# Clafoutis aux prunes

## Ingrédients :

- 6 cuillères à soupe de sucre roux
- 14 prunes coupées en deux et dénoyautées
- 3 œufs
- 85 mL de lait de coco
- 70g de farine tout usage
- Une pincée de zeste de citron râpé
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle moulue

## Préparation :

- Préchauffer le four à 190 ° C. Beurrer un moule à tarte de 10 pouces et saupoudrer 1 cuillère à soupe de sucre sur le fond.
- Disposer les moitiés de prunes, côté coupé vers le bas, de manière à couvrir tout le fond de l'assiette à tarte. Saupoudrer 2 cuillères à soupe de sucre sur le dessus des prunes. Dans un mélangeur, mélanger les 3 autres cuillérées à soupe de sucre, œufs, lait, farine, zeste de citron, cannelle, vanille et sel. Processus jusqu'à consistance lisse, environ 2 minutes. Verser sur les fruits dans la casserole.
- Cuire au four préchauffé pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ferme et légèrement bruni. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

**Samedi : petit-déjeuner**



## Saumon épinards sauce tartare

### Ingrédients :

- 1 cuillère à café d'huile de tournesol ou végétale
- 2 filets de saumon sans peau
- 250g d'épinards frais
- 2 c. à soupe de crème fraîche allégée
- ½ citron
- 1 c. à café de câpres égoutté
- 2 c. à soupe de persil plat, haché
- quartier de citron

### Préparation :

- Chauffer l'huile dans une poêle, assaisonner le saumon des deux côtés, puis faire frire pendant 4 min de chaque côté jusqu'à ce que la chair soit dorée et se défasse facilement. Laisser reposer sur une assiette pendant la cuisson des épinards.
- Verser les feuilles d'épinards dans la poêle chaude, bien assaisonner, puis couvrir et laisser flétrir pendant 1 min, en remuant une ou deux fois. Déposer les épinards dans des assiettes, puis garnir avec le saumon. Chauffer doucement la crème fraîche dans la poêle avec un filet de jus de citron, les câpres et le persil, puis assaisonner au goût. Attention à ne pas laisser bouillir. Verser la sauce à la cuillère sur le poisson, puis servir avec des quartiers de citron.

**Dimanche : dîner**



# Quatre-quarts sans beurre

## **Ingrédients :**

- 300 g sucre en poudre
- 300 g farine
- 5 oeufs
- 9 cuillère à soupe d'eau
- 3 cuillère à soupe d'huile
- 1 sachet Levure chimique
- 1 pincée de sel

## **Préparation :**

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger le sucre et les oeufs.
- Ajoutez au mélange la farine, la levure, l'eau, l'huile et une pincée de sel. Mélangez encore.
- Versez la pâte dans un moule, préalablement beurré.
- Faire cuire pendant 40 min.

**Collation de la semaine**

# VOTRE LISTE DE COURSE POUR LA SEMAINE

## Les basiques du placard/frigo :

- farine de blé
- farine de riz (riz brun)
- farine ou son d'avoine
- farine de sarrasin
- flocons d'avoine
- sucre roux en poudre
- sirop d'agave
- sirop d'érable
- miel
- extrait de vanille
- tablette de chocolat noir
- cacao en poudre
- beurre de cacahuètes
- bicarbonate de soude
- levure chimique
- huile de colza /olive / coco / canola - vinaigre balsamique
- sauce soja salée
- ail
- oignons
- échalotes
- moutarde
- jus de citron
- beurre ou margarine végétale

## Pour la semaine :

- 5 bananes
- poudre de vanille
- 1 pâte à tarte
- 3 fenouils
- 100g de fromage de chèvre
- 14 oeufs
- crème fraîche / crème de soja

## Les épices :

- persil plat
- curry
- sel
- poivre
- paprika
- cannelle

- 500g de pommes de terre
- graines de chia
- lait végétal (amande, coco ...)
- fruits aux choix (chia pudding)
- céréales ou fruits secs au choix (chia pudding)
- sauce au choix (chia pudding)
- 500g de quinoa
- 150g de pois chiches
- 4 carottes
- 4 navets
- 4 tomates
- 2 courgettes
- 2 avocats
- 30g de thé matcha en poudre
- 450g de pousses d'épinards
- 250g d'épinards frais
- 3 potimarrons
- lait de coco
- farine de tapioca ou de maïs
- 180g de purée de citrouille
- 1 bouquet de céleri branche
- 500g de pulpe de tomates
- 1 boîte de pâtes à lasagnes
- chapelure
- 3 têtes de brocolis
- 1 aubergine
- 1 courgette verte et jaune
- 1 tomate et 1 tomate noire de Crimée
- 1 oignon rouge
- 14 prunes
- 1 citron
- 2 filets de saumon sans peau
- câpres égouttés

- coco
- curcuma
- cumin
- noix de muscade
- herbes de Provence

