

Ebook

# 74 Repas

POUR TOUTES  
VOS ENVIES



01234 5678 0123 567

**NATTY**  
FITNESS

# Félicitations

Je tenais à vous féliciter d'avoir décidé de prendre en main votre corps et votre santé.

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la réussite de votre objectif, ne la négligez pas.

Avec cet Ebook, vous avez maintenant le choix : soit continuer votre ancien mode d'alimentation, soit utiliser les recettes de cette Ebook pour faire passer votre corps et votre santé au niveau supérieur !

La vie est un ensemble de choix et notre condition physique est le reflet de nos actions passées. Faites les bons choix. **Croyez-moi, votre corps est capable de tout mais c'est vous qu'il faut convaincre de passer à l'action !**

Si vous souhaitez aller plus loin et que je vous accompagne personnellement dans la réussite de vos objectifs, vous pouvez retrouver mes offres de coaching sur cette page : [www.nattyfitness.fr/coaching](http://www.nattyfitness.fr/coaching)

Ne soyez pas timide, si vous avez une question ou que vous souhaitez simplement me remercier, n'hésitez pas à me contacter sur l'email : [contact@nattyfitness.fr](mailto:contact@nattyfitness.fr)



# Mentions Légales

Ce document est uniquement destiné à un usage privé. Il ne peut être distribué, partagé, ni revendu. Il ne peut être copié, même en partie.

Guillaume de NattyFitness et Life Expansion tiennent à rappeler qu'ils ne sont ni médecins, ni nutritionnistes et qu'il vous appartient de prendre conseil auprès de votre médecin avant tout changement d'alimentation ou avant d'entamer toute activité sportive et de vous assurer que celles-ci sont compatibles avec votre état de santé.

Selon votre état de santé ou vos prescriptions alimentaires, ce livre de recettes peut être contre-indiqué, il est donc important de vous assurer que celui-ci est bien adapté à votre cas particulier. Ce livre a pour objectif de vous motiver à avoir une meilleure alimentation et prendre mieux soin de vous.

Cet ebook est protégé par les droits d'auteurs et a été déposé auprès d'un huissier de justice. Toutes reproductions partielles ou totales, communications ou mises à disposition du public à titre onéreux ou gratuit sans une autorisation expresse de l'auteur encourt une peine de 3 ans d'emprisonnement et de 300.000,00 euros d'amende (article L335-2 du Code de la propriété intellectuelle).



# Sommaire

Introduction	9
Gaufres à la Courgette et à la Truite	10
Brouillade Oeufs et Pâtes	11
Salade César Light	12
Spaghettis Poulet et Tomates	13
Poisson pané Maison	14
Wok de Poulet et Légumes	15
Quesadillas Poulet et Crudités	16
Salade de Courgettes	17
Marinade pour la Viande	18
Quiche Petits Pois et Féta	19
Salade Quinoa et Épinards	20
Poulet à la Moutarde à l'ancienne	21
Nouilles Coco	22
Pâtes Sauce Tomate et Fromage Frais	23
Quiche au Saumon	24

# Sommaire

Wrap du Soleil	25
Bruschetta au Poulet	26
Soufflés Jambon et Fromage	27
Taboulé Menthe et Citron	28
Muffins Poivrons et Ricotta	29
Bowl Méxicain	30
Pâtes aux Légumes	31
Porc au Caramel	32
Boulgour Légumes et Protéines	33
Salade Composée	34
Cake Courgette et Chorizo	35
Taboulé du Sportif	36
Crêpes Bretonne Healthy	37
Nuggets de Poulet Curry	38
Poulet Oignons Basilic	39
Fajitas de Maïs au Boeuf	40

# Sommaire

Saumon en Papillote	41
Pavé de Saumon à l'unilatérale	42
Bruschetta Healthy	43
Patate douce Rôtie et Féta	44
Galettes de Thon au Curry	45
Salade Saumon et Avocat	46
Salade Saumon et Noix	47
Salade Haricots Verts et Pâtes	48
Carbonara Light	49
Pâtes Avocat et Amandes	50
Frites de Patates Douces	51
Guacamole Maison	52
Quiche Lorraine Allégée	53
Purée de Patates Douces	54
Velouté de Poireaux et Pommes de terre	55
Tacos Français Healthy	56

# Sommaire

Pizz'Wrap Saumon et Avocat	57
Brunch Dominical	58
Nems au Thon et à la Courgette	59
Poke Bowl Quinoa, Avocat & Oeuf dur	60
Quiche Saumon et Épinards	61
Steak de Thon	62
Poireaux Vinaigrette	63
Muffins Poireaux et Bacon	64
Asperges Vertes au Paprika	65
Tian de Courgettes et Tomates	66
Oeufs Cocttes en Avocat	67
Falafels Healthy au four	68
Ratatouille du Soleil	69
Marinade de Poulet	70
Fondue de Poireaux	71
Flan à la Courgette	72

# Sommaire

Galette Salée au Flocon d'avoine	73
Poulet Paprika et Légumes	74
Soupe de Légumes	75
Crêpes à Cheval	76
Courgettes Farcies aux Légumes	77
Avocado Toast	78
Courgettes au Chorizo	79
Bricks de Poulet et Légumes	80
Poulet et Légumes Grillés au four	81
Salade Protéinée aux oeufs et Amandes	82

# Bonjour, c'est Guillaume Natty

Bienvenue dans le monde de NattyFitness, où la transformation physique n'est pas seulement une question de muscles et de sueur, mais un voyage vers un mode de vie sain et équilibré.

Je suis Guillaume Natty, et depuis plus de 7 ans, je partage ma passion pour le fitness et la musculation, guidant des hommes et des femmes dans leur transformation corporelle. Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes.

C'est une invitation à redéfinir votre relation avec la nourriture, en harmonie avec un mode de vie actif. Dans ces pages, vous trouverez des plats délicieux, sains, et conçus pour s'aligner avec vos objectifs de fitness, sans jamais sacrifier le goût ou la satisfaction. Chaque recette a été pensée pour s'intégrer naturellement dans votre quotidien, vous aidant à prendre soin de votre corps tout en prenant plaisir à manger.

À travers mes concepts alimentaires et sportifs, je vous offre la possibilité de reprendre le contrôle de votre santé.

Laissez ces recettes vous guider pas à pas, au rythme de votre vie, vers un bien-être global. Que vous soyez un adepte de longue date du fitness ou que vous commenciez tout juste votre parcours, ce livre est un compagnon fidèle pour chaque étape de votre évolution.

Préparez-vous à découvrir des saveurs qui nourrissent le corps et l'esprit. Ensemble, transformons l'alimentation en une expérience joyeuse et régénératrice. Embarquez dans cette aventure culinaire et redécouvrez le plaisir de cuisiner pour votre bien-être.





## Gaufres à LA COURGETTE ET À LA TRUITE



2 personnes



10 minutes



5 minutes

### INGREDIENTS

- **Pour la pâte à gaufres :**
- 100gr de farine complète
- 1 oeuf
- 2 courgettes
- **Pour la garniture :**
- 4 tranches de truite fumée
- des épinards frais
- 3 CàS de fromage blanc
- 1 citron
- un peu de basilic
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Épluchez entièrement et râpez vos courgettes, essorez vos courgettes dans un torchon sec et propre pour retirer le surplus d'eau
2. Mettez-les dans un saladier et ajoutez la farine et l'oeuf
3. Mélangez afin d'obtenir une pâte homogène
4. Faites cuire vos gaufres dans un gaufrier
5. Pour la sauce, mélangez le fromage blanc, le citron, le basilic, le sel et le poivre
6. Ensuite il vous suffit de déposer une gaufre sur les épinards, d'ajouter la sauce sur la gaufre et la truite fumée



## Brouillade OEUFS ET PÂTES



1 personne



10 minute



10 minutes

### INGREDIENTS

- 150gr de pâtes complètes
- 3 oeufs
- Une poignée de tomates cerises
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faites cuire vos pâtes en suivant les indications sur le paquet
2. Mettez un filet d'huile d'olive dans une poêle chaude
3. Faites cuire vos oeufs de façon "oeufs brouillés"
4. À mi-cuisson des oeufs, ajoutez les tomates cerises, le sel et le poivre
5. Égouttez et servez vos pâtes
6. Ajoutez-y vos oeufs et tomates sur le dessus



## Salade César LIGHT



2 personnes



15 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- **Pour le poulet :**
- 2 filets de poulet
- 2 oeufs
- 30gr de parmesan
- **Pour la salade :**
- Une laitue
- Tomates cerises
- Parmesan
- 2 tranches de pain complet
- **Pour la sauce :**
- 4 CàS de fromage blanc
- 1 citron (jus)
- 1 CàC de moutarde
- 40gr de parmesan

### PRÉPARATION

1. Découpez vos filets de poulet en lamelle un peu épaisse et dans une assiette creuse, cassez et battez vos oeufs
2. Dans une autre assiette creuse, mélangez les flocons d'avoine, le parmesan râpé, le sel et le poivre
3. Plongez vos morceaux dans l'oeuf, puis dans le mélange flocons d'avoine/parmesan
4. Disposez votre poulet pané sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfournez-les 20 minutes à 210°C et sortez-les quand le poulet est doré
5. Dans une assiette, placez votre salade, vos tomates cerises coupées en morceaux, émiettez votre tranche de pain grillé et déposez quelques lamelles de parmesan
6. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce
7. Placez votre poulet sur votre salade et déposez votre sauce sur le dessus



## Spaghettis POULET ET TOMATES



2 personnes



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 200gr de spaghetti
- 2 filets de poulet
- 60gr de tomates séchées
- Un poignée de tomates cerises
- Filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faites cuire vos pâtes en respectant les indications du paquet
2. Découpez en petits morceaux et faites revenir vos tomates séchées dans une poêle chaude et huilée
3. Ajoutez-y le poulet préalablement coupé en morceaux
4. Une fois le poulet presque cuit, ajoutez-y les tomates cerises, le sel et le poivre
5. Mélangez pendant 5 minutes
6. Égouttez vos pâtes et remettez-les dans la casserole
7. Ajoutez sur vos pâtes la préparation, mélangez le tout

Variante : Vous pouvez ajouter des épinards ou des brocolis si vous le souhaitez



## Poisson pané MAISON



2 personnes



10 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 2 filets de colin
- 50gr de poudre de noisettes
- 1 citron (jus)
- Une poignée de graine de courge
- 2 CàS d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faites préchauffer votre four à 180°C
2. Mélangez ensemble la poudre de noisettes, les graines de courge, le jus du citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre
3. Mettez vos filets de colin dans un plat qui va au four
4. Versez la préparation sur vos poissons
5. Faites cuire au four pendant 20 minutes



## Wok DE POULET ET LÉGUMES



2 personnes



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 2 filets de poulet
- 200gr de nouilles chinoise
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 3 CàS de sauce soja (réduite en sel de préférence)
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Émincez votre oignon et faites-le revenir dans une poêle chaude huilée (ou un wok)
2. Pendant ce temps, découpez vos légumes et votre poulet en dès
3. Ajoutez vos légumes à l'oignon et laissez cuire 10 minutes
4. Ensuite, ajoutez votre poulet à la préparation
5. Faites cuire vos nouilles en suivant les indications du paquet. Salez et poivrez

Conseil : Dans un wok, les légumes restent croquants donc si vous préférez les légumes fondants, faites-les cuire plus longtemps et à couvert



## Quesadillas POULET ET CRUDITÉS



2 personnes



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 2 filets de poulet
- Épices de volaille
- Salade
- 1 tomate
- Wrap au blé complet
- Gruyère

### PRÉPARATION

1. Découpez vos filets de poulet en morceaux et faites-les cuire dans une poêle avec les épices de volaille
2. Faites une entaille dans votre wrap sur un quart pour pouvoir faciliter le pliage
3. Répartissez vos ingrédients sur chaque quart du wrap
4. Repliez votre wrap quart par quart
5. Faites réchauffer votre quesadillas à la poêle ou dans un appareil à panini

Conseil : Vous pouvez remplacer votre salade par des épinards pour plus de goût



## Salade DE COURGETTES



2 personnes



15 minutes



30 minutes

### INGREDIENTS

- 3 ou 4 courgettes
- 1/2 citron (jus)
- 90gr de fêta
- 2 CàS d'huile d'olive
- Quelques noix
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Épluchez vos courgettes et découpez-les en lamelle avec votre économe, ajoutez la fêta et les noix
2. Faites votre vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus du citron, le sel et le poivre

Conseil : Vous pouvez ajouter à vos courgettes 100gr de poulet ou tofu cuits si vous voulez un repas complet



## Marinade POUR LA VIANDE



1 personne



10 minutes



5-7 minutes

### INGREDIENTS

- 1 filet de boeuf
- 1 oignon
- 4 CàS d'huile d'olive
- 1 CàS de sauce soja salé
- 1 CàS de vinaigre balsamique
- 1 CàS de miel
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Découpez votre oignon et votre filet de boeuf
2. Ajoutez l'intégralité des ingrédients dans un saladier. Mélangez le tout et placez votre préparation au réfrigérateur pendant 2h minimum
3. Au moment du repas, faites cuire votre viande dans une poêle pendant 5-7 minutes pour qu'elle ne soit pas trop cuite, ni trop dure

Conseil : Vous pouvez accompagner votre viande avec des légumes et un peu de pâtes complètes



## Quiche PETITS POIS ET FÉTA



4 personnes



15 minutes



30 minutes

### INGREDIENTS

- 1 pâte brisée
- 200gr de petits pois
- 100gr de féta
- 1 oignon
- 20cl de crème de soja
- 4 oeufs
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Épluchez et émincez votre oignon
2. Faites-le revenir dans une poêle préalablement huilée
3. Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier
4. Une fois vos oignons cuits, ajoutez-les à votre préparation, mélangez
5. Versez votre préparation sur la pâte brisée
6. Mettez votre quiche au four à 200°C pendant 25 à 30 minutes en réduisant la température à 180°C à mi-cuisson



## Salade QUINOA ET ÉPINARDS



1 personne



10 minutes



3 heures

### INGREDIENTS

- 100gr de quinoa cru
- 30gr de copeau parmesan
- 100gr d'émincé de poulet
- 80gr d'épinards
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faites cuire votre quinoa en suivant les instructions du paquet, réservez-le au réfrigérateur
2. Ajoutez ensuite votre poulet, vos épinards et vos copeaux de parmesan
3. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre

Si vous ne consommez pas de protéines animales, vous pouvez remplacer le poulet par du tofu que vous ajouterez, une fois cuit, sur votre salade



## Poulet à LA MOUTARDE À L'ANCIENNE



4 personnes



10 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 100gr de champignon
- 3 CàS de fromage blanc
- 1 CàS de moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive
- 1 CàS de Thym
- 1 échalote
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faites revenir votre échalote dans un filet d'huile d'olive
2. Une fois votre échalote dorée, ajoutez le poulet
3. Une fois le poulet cuit, ajoutez les champignons, le fromage blanc, la moutarde, le thym, le sel et le poivre
4. Faites revenir le tout

Vous pouvez accompagner votre poulet avec des pâtes complètes ou du riz complet



## Nouilles coco



4 personnes



15 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 250gr de nouille chinoise
- 1 grosse courgette
- 3 petites carottes
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- Huile d'olive
- 3 CàS de paprika
- 2 CàS de curry
- 500ml de lait de coco (ou 250ml de lait et 250ml de crème de coco)
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Découpez et faites revenir votre oignon dans un filet d'huile d'olive
2. Une fois votre oignon dorée, ajoutez les courgettes, les carottes et le poivron coupés en dès
3. Ajoutez un peu d'eau pour faciliter la cuisson
4. Ajoutez ensuite le lait de coco, les épices, le sel, le poivron
5. Faites cuire vos pâtes en suivant les indications du paquet
6. Une fois cuites, ajoutez-les à votre préparation
7. Mélangez le tout et laissez mijoter quelques minutes, le lait doit légèrement s'épaissir



## Pâtes SAUCE TOMATE ET FROMAGE FRAIS



2 personnes



15 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 200gr de pâtes lentilles corail (ou complète)
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 courgette
- Huile d'olive
- 200gr de purée de tomates
- 2 CàS de fromage frais
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'échalote avec un filet d'huile d'olive
2. Lavez, épluchez la courgette une bande sur deux et découpez la en cube
3. Ajoutez-là dans la poêle avec l'oignon et faites la cuire en recouvrant la poêle
4. Dans une casserole, faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet
5. Une fois la courgette cuite, ajoutez la purée de tomates et mélangez
6. Ajoutez ensuite les pâtes et le fromage frais
7. Mélangez le tout, ajoutez le sel et le poivre



## Quiche AU SAUMON



4 personnes



10 minutes



20-25 minutes

### INGREDIENTS

- 4 tranches de saumon fumé
- 2 oignons
- 8 oeufs
- 2 CàS de fromage blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200°C
2. Faites revenir vos oignons à la poêle dans un filet d'huile d'olive
3. Dans un saladier, battez les oeufs
4. Ajoutez le fromage blanc, le sel et le poivre et mélangez
5. Dans un moule à tarte, mettez du papier sulfurisé et placez-y les oignons et le saumon
6. Versez dessus votre préparation
7. Enfournez pendant 20 à 25 minutes au four



## Wrap DU SOLEIL



2 personnes



5 minutes



5 minutes

### INGREDIENTS

- 4 wraps blé complet ou graine de chia
- 2 tomates
- 1 avocat
- 4 tranches de jambon blanc
- Gruyère
- Crème fraîche liquide ou épaisse
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Découpez vos tomates et votre avocat
2. Faites chauffer une poêle (avec un peu d'huile d'olive si elle accroche)
3. Placez votre wrap dans la poêle chaude
4. Déposez votre tranche de jambon, des morceaux de tomates et d'avocats
5. Ajoutez un peu de crème fraîche et le gruyère
6. Repliez les bords



## Bruschetta AU POULET



2 personnes



8 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 2 grandes tranches de pain complet
- 2 blancs de poulet
- Épices de volaille
- 2 tomates
- 80gr de fromage blanc
- 1/2 citron (jus)
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Découpez votre poulet en morceau et faites le cuire à la poêle
2. Ajoutez les épices de volaille en début de cuisson
3. A côté, lavez et découpez vos tomates en tranche
4. Faites chauffer vos tartines de pain au grille pain
5. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, le citron, le sel et le poivre
6. Une fois le pain grillé, mettez-y la sauce, les tomates puis le poulet



## Soufflés JAMBON ET FROMAGE



8 soufflés



10 minutes



25 minutes

### INGREDIENTS

- 20gr de flocons d'avoine mixés
- 5 oeufs
- 1 CàS de Maïzena
- 80gr d'emmental râpé
- 3 tranches de jambon
- 200gr de fromage blanc
- 200gr de lait d'amande
- Sel et poivre

Optionnel : Herbes de Provence

### PRÉPARATION

1. Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige
2. Ajoutez à vos jaunes d'oeufs : le fromage blanc, l'emmental, le jambon, le sel, le poivre et les herbes de Provence
3. Dans une casserole, faites bouillir le lait d'amande
4. Retirez la casserole du feu et ajoutez la maïzena et les flocons d'avoine mixés
5. Mélangez bien la préparation et ajoutez-la à la préparation
6. Ajoutez les blancs en neige à la préparation
7. Versez la pâte dans un moule et enfournez-le pendant 25min à 180°C



## Taboulé MENTHE ET CITRON



3 personnes



20 minutes



3 heures

### INGREDIENTS

- 1 sachet de taboulé parfumé Tipiak Menthe & Citron
- 3 CàS d'huile d'olive
- 2 citrons (jus)
- 3 tomates bien mûres
- 1/2 concombre
- Quelques dès de fêta
- 1 oignon rouge
- Sel et poivre

Optionnel : menthe fraîche, mélange d'herbes

### PRÉPARATION

1. Dans un saladier, versez l'intégralité d'un sachet de taboulé Tipiak
2. Ajoutez-y l'huile d'olive, le jus du citron, le sel et le poivre
3. Mélangez bien le tout et laissez-le de côté
4. Pelez vos tomates et découpez-les en petit dès tout en conservant leur jus
5. Ajoutez-les à la préparation
6. Découpez le concombre, l'oignon en dès et ajoutez-le tout à la préparation
7. Mélangez le tout pour que toutes les saveurs se mélangent bien entre elles
8. Laissez reposer au moins 3h au réfrigérateur en mettant un film plastique sur le saladier



## Muffins POIVRONS ET RICOTTA



4 personnes



20 minutes



40-45 minutes

### INGREDIENTS

- 600gr de patates douces
- 6 oeufs
- 1 poivron rouge
- 3 CàS de ricotta
- 1 oignon
- 180gr de farine complète
- 50gr de parmesan
- 1/2 sachet de levure
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Épluchez vos patates douces et râpez-les dans un saladier
2. Préchauffer votre four à 180°C
3. Découpez votre oignon et votre poivron et ajoutez-les à la patate douce râpée
4. Ajoutez ensuite les oeufs, la ricotta, le parmesan, le sel et le poivre
5. Mélangez le tout
6. Ajoutez la farine et la levure
7. Mélangez afin d'obtenir une pâte homogène
8. Répartissez-la pâte dans des moules à muffin
9. Ajoutez des bouts de poivrons en décoration et un peu de parmesan sur le dessus
10. Faites cuire vos muffins entre 45 et 50 minutes



## Bowl MÉXICAIN



4 personnes



15 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 2 blancs de poulet
- 200gr de riz complet
- 200gr d'haricot rouge
- 200gr de maïs
- 2 avocats
- 1 citron jaune ou vert (jus)
- Persil, sel et poivre
- 1 oignon
- Épice de volaille
- **Pour la sauce :**
- 1 yaourt, 1 CàS de jus de citron, 1 CàS d'huile d'olive, 1 CàC d'ail en poudre

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, cuisez votre riz en respectant le temps indiqué sur le paquet
2. Dans une poêle, faites revenir votre oignon avec un filet d'huile
3. Une fois l'oignon doré, ajoutez-y le poulet et vos épices de volaille, votre sel et poivre ainsi que le jus de votre citron
4. Une fois le poulet cuit, ajoutez votre maïs et vos haricots rouge et laissez mijoter quelques minutes
5. A côté, préparez votre sauce en mélangeant tous les ingrédients ensemble
6. Dans un bol, dressez votre repas avec en premier du riz, ajoutez le poulet et les légumes par dessus ainsi qu'un demi avocat et la sauce
7. Ajoutez le persil sur le dessus



## Pâtes AUX LÉGUMES



2 personnes



15 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 250gr de viande hachée
- 100gr de pâtes de blé complet
- 150gr de mix de légumes surgelés (naturels)
- 150gr de sauce tomate
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 CàS d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Faites cuire vos pâtes en suivant les indications du paquet
2. Dans une poêle, mettez l'huile d'olive et faites revenir l'ail et l'oignon
3. Ajoutez ensuite la viande hachée et faites-la cuire pendant quelques minutes
4. Ajoutez ensuite les légumes surgelés et la sauce tomate
5. Faites cuire le tout quelques minutes
6. Mélangez les pâtes à la sauce et servez bien chaud



## Porc AU CAMEL



4 personnes



25 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 400gr de filet mignon de porc
- 200gr de riz basmati ou complet
- 400gr de légumes surgelés natures
- 120ml de sauce de soja
- 70ml de sirop d'agave
- 1 oignon émincé
- 1 bouillon de légumes

### PRÉPARATION

1. Préparez la sauce en mettant dans un bol la sauce soja, le bouillon de légumes et le sirop d'agave
2. Mélangez bien
3. Faites cuire les légumes surgelés et le riz en parallèle
4. Dans une poêle, faites fondre l'oignon dans un fond d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien fondant et réservez
5. Ajoutez ensuite dans la poêle, le porc découpé en morceau et faites-le dorer à feu fort
6. Quand le porc est grillé, ajoutez le sirop préparé et faites réduire afin d'obtenir de beaux morceaux caramélisés
7. Égouttez le riz et servez dans votre assiette le porc, les légumes, le riz cuit et les oignons



## Boulgour LÉGUMES ET PROTÉINES



4 personnes



15 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 300gr de poulet
- 100gr de pois chiche
- 180gr de boulgour cuits
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 15gr de persil
- 1/2 citron (jus)
- 1 CàS d'huile d'olive
- Sel et poivre
- **Sauce :**

1 yaourt nature sans sucre, jus 1/2 citron, 1 CàS d'huile d'olive, 1 CàC d'ail en poudre

### PRÉPARATION

1. Faites revenir l'oignon dans une poêle huilée ainsi que le poulet coupé en morceaux
2. Faites cuire le boulgour en suivant les indications du paquet
3. Ajoutez ensuite les pois chiche
4. Faites votre sauce à côté en mélangeant l'ensemble des ingrédients
5. Coupez le concombre et assemblez le tout
6. Ajoutez la sauce, le concombre, le jus de citron et le persil



## Salade COMPOSÉE



2 personnes



10 minutes



Sans cuisson

### INGREDIENTS

- 2 carottes
- 1 poivron
- 100gr d'haricots rouges
- 4 poignées de salade
- 1 avocat
- 1 citron
- 1 oignon rouge

#### • **Sauce :**

1 citron, 3 CàS d'huile d'olive, 1 CàS de vinaigre balsamique, 1 CàC de sirop d'agave, une pincée d'ail en poudre

### PRÉPARATION

1. Émincez l'oignon rouge
2. Lavez tous les légumes, coupez-les et râpez les carottes
3. Égouttez les haricots et les déposer dans un saladier avec le reste des crudités et l'oignon rouge
4. Préparez la sauce en mélangeant l'ensemble des ingrédients
5. Versez-la sur votre salade



## Cake COURGETTE ET CHORIZO



4 personnes



10 minutes



Sans cuisson

### INGREDIENTS

- 2 œufs
- 200gr de farine complète
- 150ml de lait d'amande
- 60ml d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 50gr de chorizo
- 1 courgette
- 100gr de tomates cerises
- 100gr de féta
- 30gr de tomates séchées
- Sel et poivre
- Herbes de Provence

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Épluchez et coupez la courgette, le chorizo, les tomates cerises et les tomates séchées
3. Émiettez la féta
4. Dans une poêle, faire revenir les dès de courgettes et le chorizo
5. Dans un saladier, versez la farine, la levure, les herbes de Provence, le sel et le poivre
6. Ajoutez les oeufs, l'huile et le lait d'amande
7. Mélangez bien la pâte
8. Ajoutez la courgette et le chorizo cuits, ainsi que les tomates séchées, les tomates cerises et la féta
9. Mélangez le tout
10. Versez la pâte dans un moule à cake
11. Enfourez 45min et dégustez tiède ou froid



## Taboulé DU SPORTIF



1 personne



5 minutes



5 minutes

### INGREDIENTS

- Taboulé déjà préparé
- 1 poivron
- 3 oeufs
- 40gr de chorizo
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Mettez 3 à 4 cuillères à soupe de taboulé dans une assiette.
2. Faites revenir dans une poêle 3 oeufs brouillés
3. Faites revenir dans une seconde poêle les poivrons (surgelés ou frais)
4. Faites griller un peu de chorizo à la poêle et placez-le sur du papier absorbant une fois cuit
5. Dressez le tout dans une assiette
6. Aromatisez avec un peu d'huile d'olive, du vinaigre balsamique, sel et poivre



## Crêpes BRETONNE HEALTHY



1 personne



3 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 1 galette de sarrasin
- 1 oeuf
- 1 pincée de gruyère râpé
- 1 tranche de jambon cuit

### PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle anti-adhésive à feux doux
2. Placez ensuite la crêpe de sarrasin sur la poêle
3. Ajoutez l'oeuf puis la tranche de jambon découpée en morceaux
4. Une fois l'oeuf cuit, ajoutez une pincée de gruyère puis fermez la crêpe en deux
5. Laissez cuire encore quelques minutes de chaque côté
6. Accompagnez votre crêpe avec un peu de salade



www.nattyfitness.fr

## Nuggets DE POULET CURRY



2 personnes



10 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 2 filets de blanc de poulet
- **Pour la chapelure :**
- 1 oeuf
- 50gr de flocons d'avoines
- 1 poignet d'amandes
- Curry en poudre
- **Pour l'accompagner :**
- salade
- tomate

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Découpez les blancs de poulet en petits cubes
3. Préparez dans un bol la chapelure avec les flocons d'avoines, les amandes (préalablement réduites en poudre) et le curry en poudre
4. Trempez les morceaux de blanc dans un bol avec un oeuf battu puis les tremper dans la chapelure
5. Faites cuire au four environ 10 minutes puis retournez et cuire encore 5 minutes



## Poulet OIGNONS BASILIC



1 personne



5 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 1 oignon
- 1 blanc de poulet
- Sauce soja
- Noix de cajou
- Basilics ( frais ou surgelé)

### PRÉPARATION

1. Épluchez et faites revenir un oignon dans une poêle
2. Ajoutez ensuite dans la poêle un peu de sauce soja
3. Une fois les oignons caramélisés, ajoutez le blanc de poulet et faites cuire à feu doux
4. Sur la fin de la cuisson du poulet, ajoutez quelques noix de cajou et le basilic
5. Accompagnez le de riz complet et d'haricots vert



## Fajitas DE MAÏS AU BOEUF



2 personnes



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 250gr boeuf haché faible en matières grasses
- 2 tortilas de maïs
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 tomate
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Faites revenir du boeuf haché dans une poêle
2. Faites revenir dans une seconde poêle l'oignon, le poivron et la tomate avec un filet d'huile d'olive
3. Placez le boeuf et la préparation de légumes dans la tortilas de maïs
4. Accompagnez la faritas avec une salade verte



## Saumon EN PAILLOTE



1 personne



10 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 1 pavé de saumon sans arête
- 5 tomates cerises
- 1 citron
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique (option)
- Sel et poivre
- Papier de cuisson

### PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four à 180°C
2. Mettez dans un bol: de l'huile d'olive, le jus du citron, un peu de vinaigre balsamique et un peu de sel et de poivre
3. Déposez le pavé de saumon sur une feuille de papier sulfurisé
4. Versez sur le saumon le mélange du bol
5. Ajoutez quelques tranches de citron et les tomates cerises coupées en 2
6. Refermez la papillote puis la déposez dans un plat
7. Placez au four pour 20 minutes



## Pavé de Saumon à L'UNILATÉRALE



1 personne



5 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 1 pavé de saumon avec sa peau et sans arête
- Filet d'huile d'olive
- Citron
- Sel et poivre

### Accompagnement :

- Haricots verts
- Riz complet

### PRÉPARATION

1. Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle
2. Une fois la poêle bien chaude, déposez le pavé de saumon coté peau
3. Dès que la peau est légèrement grillée, laissez finir de cuire à feu doux pendant 6 bonnes minutes
4. Touchez le haut du pavé de saumon : une fois qu'il est tiède vous pouvez stopper la cuisson ! Avec ce mode de préparation, le pavé de saumon possède tous les stades de cuisson



## Bruschetta HEALTHY



1 personne



5 minutes



7 minutes

### INGREDIENTS

- 2 tranches de pain de mie complet
- Quelques feuilles de mâche
- 1/2 mozzarella
- 2 tranches de viande de grison
- Huile d'olive
- Poivre

### PRÉPARATION

1. Faites toaster quelques minutes le pain de mie pour le rendre légèrement rigide
2. Préchauffez le four à 180°C
3. Placez sur le pain toasté une tranche de viande de grison et une tranche de mozzarella
4. Versez un filet d'huile d'olive et le poivre
5. Placez au four pendant 7 minutes
6. Ajoutez les tomates cerises et la mâche à la sortie du four



## Patate douce RÔTIE ET FÊTA



2 personnes



15 minutes



35 minutes

### INGREDIENTS

- 2 patates douces
- Fêta
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200°C
2. Épluchez et coupez les patates douces en dès
3. Mettez les patates douces dans un plat en verre
4. Arrosez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez
5. Enfourez pour 35 minutes. Les patates douces doivent être fondantes
6. Versez les patates douces dans un bol ou une assiette creuse et disposez dessus la fêta et la ciboulette



## Galettes DE THON AU CURRY



1 personne



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 1 boîte de thon au naturel (environ 140gr)
- 1 oeuf
- 2 CàS de flocons d'avoine
- 2 CàS de fromage blanc
- Curry en poudre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Égouttez le thon puis émiettez à l'aide d'une fourchette
2. Placez le thon dans un bol
3. Ajoutez les flocons d'avoines ainsi que le fromage blanc, le curry en poudre et le sel
4. Remuez jusqu'à obtenir une pâte
5. Dans une poêle bien chaude, faites cuire les galettes quelques minutes puis retournez et terminez la cuisson



## Salade SAUMON ET AVOCAT



1 personne



10 minutes



Sans cuisson

### INGREDIENTS

- Mâche
- Tomates cerises
- 1 tranche de comté
- 1/2 avocat
- Quelques noix
- 2 tranches de saumon (préférence sauvage)
- 3 CàC d'huile d'olive
- 1/2 citron (jus)
- 1 CàC de vinaigre balsamique
- 1 CàC de moutarde au miel

### PRÉPARATION

#### Préparation de la salade :

1. Découpez les tomates, l'avocat, le fromage et le saumon en dès
2. Concassez les noix
3. Mélangez tous les ingrédients dans une assiette creuse

#### Préparation de la vinaigrette :

1. Mettez dans un bol: l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique, le moutarde au miel et une pincée de poivre
2. Mélangez et versez sur la salade



## Salade SAUMON ET NOIX



1 personne



10 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- Mâche
- Tomates cerises
- Quinoa
- Noix
- 1 pavé de saumon
- 3 CàC d'huile d'olive
- 1 CàC de vinaigre balsamique
- 1/2 citron (jus)
- 1 CàC de moutarde au miel
- Poivre

### PRÉPARATION

1. Faites cuire le quinoa dans une casserole
2. Faites cuire le pavé de saumon dans une poêle anti-adhésive
3. Découpez les tomates et émiettez le saumon (une fois cuit)
4. Concassez les noix
5. Mélangez tous les ingrédients dans une assiette creuse
6. Mettez dans un bol: l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique, la moutarde au miel et une pincée de poivre
7. Mélangez et versez sur la salade



## Salade HARICOTS VERTS ET PÂTES



1 personne



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 100g de pâtes complètes cuites
- 1 boîte d'haricots verts (bio de préférence)
- Comté
- 2 tranches de blanc de poulet
- 3 CàC d'huile d'olive
- 1 CàC de vinaigre balsamique
- 1/2 citron (jus)
- 1 CàC de moutarde au miel
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes complètes dans une casserole. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
2. Découpez les haricots verts en deux, le comté en dès, les tranches de blanc de poulet en lamelles.
3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
4. Mettez dans un bol: l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique, la moutarde au miel et une pincée de poivre.
5. Mélangez et versez sur la salade.



## Carbonara LIGHT



1 personne



10 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 100gr de pâtes aux lentilles corail cuites
- Lardons
- 1/2 oignon
- Quelques amandes
- 1 oeuf
- Poivre

### PRÉPARATION

1. Découpez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
2. Faites cuire les lardons et déposez-les sur du papier absorbant après cuisson
3. Faites également cuire les lentilles corail en suivant les instructions du paquet
4. Dans une casserole, amenez de l'eau à ébullition puis réalisez un oeuf mollet (6 minutes de cuisson)
5. Concassez les amandes
6. Mélangez tous les ingrédients dans une assiette creuse et ajoutez un peu de poivre



## Pâtes AVOCAT ET AMANDES



1 personne



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 100gr de pâtes aux blé complet cuites
- 1 avocat
- 1/2 citron (jus)
- 1/2 poignée d'amandes
- Parmesan
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Lancez la cuisson de vos pâtes dans de l'eau bouillante salée avec un filet d'huile d'olive
2. Épluchez et ôtez le noyau de l'avocat puis découpez sa chair en morceau
3. Ajoutez le jus du demi citron et mixez
4. Concassez des amandes en petit morceaux (ou utilisez des amandes effilées)
5. Ajoutez les amandes, le sel, le poivre et le parmesan
6. Une fois la cuisson des pâtes finie, versez la sauce à l'avocat sur les pâtes



www.nattyfitness.fr

## Frites DE PATATES DOUCES



1 personne



10 minutes



30 minutes

### INGREDIENTS

- 1 patate douce
- Huile d'olive
- Paprika
- Curcuma
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Épluchez la patate douce
2. Coupez-la en bâtonnets égaux
3. Préchauffez votre four à 180°C
4. Mettez les bâtonnets dans un sachet de congélation, ajoutez les épices, l'huile d'olive et mélangez
5. Disposez vos bâtonnets de patate douce sur une plaque de cuisson
6. Enfournez la plaque à mi-hauteur pendant 20 à 30 minutes au four à 180°C



## Guacamole MAISON



6 personnes



10 minutes



Sans cuisson

### INGREDIENTS

- 2 beaux avocats bien mûrs
- quelques branches de coriandre fraîches (ou en poudre)
- un peu de cumin
- un peu de paprika
- 1 citron vert (jus)
- 1 petit oignon frais émincé

### PRÉPARATION

1. Écrasez et mélangez tous les ingrédients dans un bol
2. Vous pouvez le consommer sur une tranche de pain complet avec 2 tranches de viandes de grison



## Quiche LORRAINE ALLÉGÉE



4 personnes



10 minutes



40 minutes

### INGREDIENTS

- 1 pâte brisée
- 200gr de lardons
- 3 tranches de blanc de poulet
- 400gr de fromage blanc
- 3 oeufs
- Un peu d'emmental râpé
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Placez la pâte dans le moule et la piquer à l'aide d'une fourchette
3. Faites rissoler les lardons dans la poêle
4. Battez les oeufs et le fromage blanc dans un bol
5. Découpez les tranches de blanc de poulet en petits bouts et ajoutez-les au mélange
6. Ajoutez les lardons (placez-les avant sur du papier absorbant)
7. Assaisonnez de sel et de poivre
8. Placez la préparation dans le plat et ajoutez l'emmental râpé sur le dessus
9. Cuire 40 minutes
10. Accompagnez le tout d'une salade verte



www.nattyfitness.fr

## Purée DE PATATES DOUCES



2 personnes



15 minutes



25 minutes

### INGREDIENTS

- 700gr de patates douces
- 2 CàS de fromage blanc
- 1 CàC de miel
- 1 CàS d' huile d'olive

Option: Paprika et curcuma

### PRÉPARATION

1. Épluchez et découpez les patates douces
2. Mettez-les à cuire dans l'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient "fondantes"
3. Une fois cuites, égouttez-les et mixez-les en purée
4. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, le fromage blanc, le miel et les épices
5. La purée ne doit pas être trop liquide, ni trop pâteuse



## Velouté DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE



2 personnes



15 minutes



35 minutes

### INGREDIENTS

- 2 poireaux
- 1kg de pommes de terre
- 1 oignon
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Épluchez et découpez les pommes de terre et l'oignon en dès
2. Lavez et émincez les poireaux
3. Mettez un filet d'huile d'olive dans une cocotte
4. Quand elle est chaude, faites y blondir les dès oignons pendant 5 minutes
5. Ajoutez les poireaux et remuez pendant 5 minutes
6. Ajoutez les pommes de terre et recouvrez le tout d'eau
7. Portez à ébullition et laissez mijoter à découvert pendant 25 minutes
8. Passez ensuite le tout au mixeur et servez



## Tacos FRANÇAIS HEALTHY



1 personne



15 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 1/2 Avocat
- 1 wrap (idéalement Farine de maïs ou de froment)
- 1/2 oignon
- 1 filet de poulet
- Huile d'olive
- Jus de citron

Pour les végétariens,  
vous pouvez remplacer  
le poulet par 2 oeufs  
brouillés

### PRÉPARATION

1. Découpez l'avocat et broyez-le
2. Émincez l'oignon et ajoutez-le à l'avocat
3. Assaisonnez avec le sel, le poivre et du jus de citron
4. Faites cuire le poulet et découpez-le en tranche
5. Mélangez le poulet avec la préparation à base d'avocat
6. Découpez les contours du wrap en lamelles (pour pouvoir le replier)
7. Placez la préparation au centre du Wrap puis avec un peu d'huile d'olive, venez badigeonner les lamelles du wrap, puis refermez-le
8. Placez au four pendant 10 minutes à 200°C



## Pizz'wrap SAUMON ET AVOCAT



1 personne



10 minutes



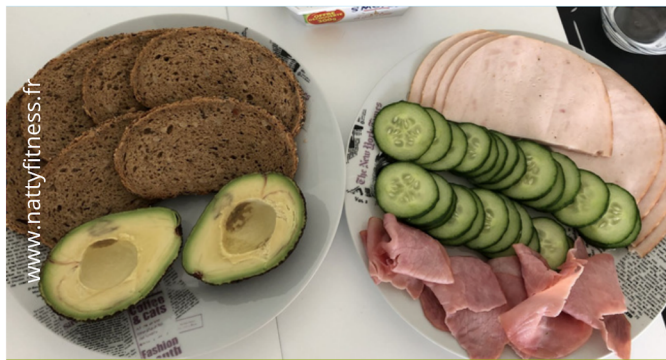
15 minutes

### INGREDIENTS

- 1 avocat
- 1 pavé de saumon
- 1 wrap (idéalement Farine de maïs ou de froment)
- Oignon
- Crème liquide
- Roquette (ou salade)
- 1/2 mozzarella

### PRÉPARATION

1. Commencez par étaler un peu de crème liquide sur le wrap
2. Découpez ensuite les oignons, le saumon, l'avocat et la mozzarella
3. Disposez les ingrédients sur le wrap à la façon d'une pizza
4. Faites cuire le wrap 15 minutes au four à 180°C
5. Une fois cuit, ajoutez la roquette sur le dessus



www.nattyfitness.fr

## Brunch DOMINICAL



1 personne



2 minutes



Sans cuisson

### INGREDIENTS

- 2 tranches de pain complets aux céréales
- 1/2 avocat
- Saint-Moret
- 1/2 concombre
- 2 tranches de bacon
- 2 tranches de blanc de poulet

Option: oeufs, tomates

### PRÉPARATION

1. Découpez et disposez les différents aliments sur un plateau ou une assiette
2. Composez vos propres toast comme vous le souhaitez
3. Buvez de l'eau, un thé ou un café sans sucre



## Nems AU THON ET À LA COURGETTE



2 personnes



10 minutes



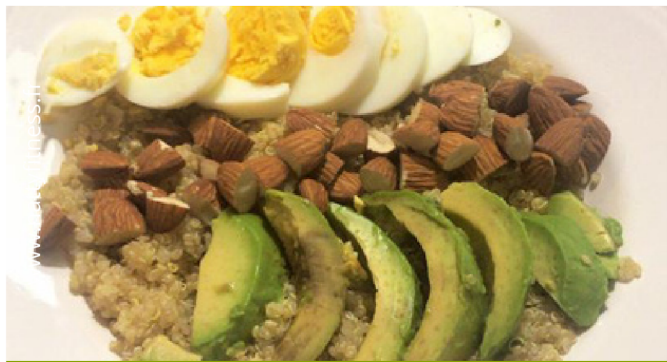
20 minutes

### INGREDIENTS

- 1 boîte de thon
- 1 courgette
- Fromage frais (type Saint Moret)
- 4 feuilles de brick
- 1 oeuf entier
- Sel et poivre
- Curry

### PRÉPARATION

1. Commencez par découper la courgette en dès très fins
2. Ajoutez ensuite le thon émietté ainsi que le fromage frais
3. Ajoutez 1 oeuf entier battu, le curry, un peu de sel et du poivre
4. Bien mélanger
5. Découpez ensuite les feuilles de brick en 2 puis placez l'équivalent d'une cuillère et demi de préparation dans la feuille
6. Repliez la feuille de brick pour former un Nems
7. Placez sur une plaque au four pendant 20 minutes à 180°C (retournez les nems à mi-cuisson).



## Poke bowl QUINOA, AVOCAT ET OEUF DUR



1 personne



15 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 60gr de quinoa cru
- 1 oeuf frais
- 1/2 avocat
- 1 citron (jus)

Option: Gressins et  
graines de pavot

### PRÉPARATION

1. Rincez le quinoa cru à l'eau froide à l'aide d'une passoire fine
2. Versez le quinoa dans une casserole et ajoutez 1,5 à 2 fois son volume d'eau
3. Portez l'eau à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire le quinoa pendant 10 minutes
4. Pendant ce temps, préparez un oeuf dur
5. Quand le quinoa est cuit, ôtez la casserole du feu et laissez-le gonfler pendant 5 minutes
6. Il ne vous reste plus qu'à placer le quinoa dans un bowl et y disposez vos ingrédients
7. Ajoutez ensuite un peu de jus de citron



www.nattyfitness.fr

## Quiche SAUMON ET ÉPINARDS



4 personnes



10 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 40gr de fromage râpé
- 4 blancs d'oeuf
- 2 oeufs entier
- 4 tranches de saumon
- Feuilles d'épinard
- Oignon
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Battez les oeufs dans un saladier avec un peu de poivre et le fromage râpé
2. Découpez les tranches de saumon et les ajouter au saladier
3. Rincez puis placez les feuilles d'épinard dans des moules en silicone individuels
4. Ajoutez ensuite la préparation à base d'oeuf, de poivre et de saumon
5. Vous pouvez rajouter sur le dessus de chaque mini-quiche une rondelle d'oignon
6. Placez au four pendant 15 minutes à 180°C



www.nattyfitness.fr

## Steak DE THON



2 personnes



5 minutes



5 minutes

### INGREDIENTS

- 1 boîte de thon (environ 140gr)
- 1/2 oignon
- 25gr d'olives vertes
- 25gr de comté
- 1 oeuf

Option: Herbes (coriandre, aneth, etc.)

### PRÉPARATION

1. Découpez les olives, le comté, le demi oignon, le thon et placez-les dans un saladier
2. Ajoutez l'oeuf puis remuez et formez des "pavés" de steak
3. Dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, laissez cuire environ 4 à 5 minutes par côté
4. Vous pouvez les accompagner d'une bonne salade (si vous voulez perdre du poids) et/ou de glucides (riz, pâtes, quinoa) et légumes si vous voulez prendre du poids



www.nattyfitness.fr

## Poireaux VINAIGRETTE



2 personnes



15 minutes



25 minutes

### INGREDIENTS

- 3 poireaux
- 1 échalote
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

### PRÉPARATION

1. Commencez par garder le blanc des poireaux
2. Rincez les poireaux afin de retirer la terre
3. Pendant que vous nettoyez et coupez les poireaux, faites bouillir dans une casserole de l'eau
4. Une fois que l'eau bout, faites cuire les poireaux pendant 25 minutes
5. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique, huile d'olive et découpez une échalote en petits morceaux
6. Servez les poireaux tièdes et ajoutez la vinaigrette



## Muffins POIREAUX ET BACON



2 personnes



15 minutes



15 minutes

### INGREDIENTS

- 1 poireau
- 50gr de bacon
- 2 oeufs entiers
- 3 blancs d'oeufs
- Sel et poivre
- Un peu de gruyère râpé

### PRÉPARATION

1. Lavez puis découpez le blanc du poireau en fines rondelles
2. Faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
3. Ajoutez ensuite le bacon (préalablement découpé en petits morceaux)
4. Dans un saladier, mettez les oeufs, un peu de gruyère, le poireau et le bacon
5. Mélangez
6. Placez la préparation dans un moule en silicone puis au four pendant 15 minutes à 180°C



## Asperges VERTES AU PAPRIKA



2 personnes



10 minutes



25 minutes

### INGREDIENTS

- Asperges vertes (si possible Bio)
- Huile d'olive
- Paprika

### PRÉPARATION

1. Lavez puis découpez les asperges
2. Placez-les sur une plaque avec du papier cuisson
3. Mettez un filet d'huile d'olive puis du Paprika
4. Remuez les asperges sur la plaque pour les enduire du mélange huile d'olive et Paprika
5. Placez au four à 200°C pendant 25 minutes
6. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe du couteau (les asperges doivent être "fondantes")



## Tian DE COURGETTES ET TOMATES



2 personnes



15 minutes



30 minutes

### INGREDIENTS

- 2 courgettes
- 3, 4 tomates
- 50gr de fêta
- Thym
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Lavez vos courgettes, coupez ses 2 extrémités
2. Retirez la peau de vos courgettes une bande sur 2, et découpez-les en fines rondelles ainsi que les tomates
3. Huilez un moule en verre allant au four et superposez vos rondelles de courgettes et de tomates de manière à ce qu'elles se chevauchent les unes les autres
4. Émiettez la fêta et saupoudrez de thym et d'épices de votre choix
5. Versez un filet d'huile d'olive
6. Faites cuire au four préchauffé à 170°C pendant environ 20 à 30 minutes



www.nattyfitness.fr

## Oeufs COCOTTES EN AVOCAT



2 personnes



10 minutes



12 minutes

### INGREDIENTS

- 2 avocats
- 4 oeufs
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200°C
2. Coupez les avocats en deux dans le sens de la longueur
3. Ôtez les noyaux
4. Disposez les avocats dans un plat à gratin (calez-les pour qu'ils ne bougent pas trop)
5. Cassez chaque oeuf un par un dans un récipient, puis versez-le dans un demi-avocat
6. Parsemez de piment d'Espelette, salez et poivrez
7. Enfournez pour une douzaine de minutes (le jaune doit juste faire une croûte mais l'intérieur doit être coulant)
8. Dégustez chaud à la cuillère



## Falafels HEALTHY AU FOUR



2 personnes



15 minutes



25 minutes

### INGREDIENTS

- 500gr de pois chiches
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Coriandre/Persil/  
autres herbes
- Cumin
- Sel et poivre

#### Pour la sauce :

- 3 CàS de fromage blanc
- 1 citron (jus)
- Ail et Persil
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Égouttez les pois chiches et séchez-les dans du papier absorbant
3. Les pois chiches doivent être très secs
4. Mixez les pois chiches jusqu'à obtenir une pâte collante
5. Mettez la pâte dans un bol puis rajoutez les épices
6. Hachez finement l'oignon, l'ail et vos herbes aromatiques
7. Bien mélanger le tout
8. Formez des petites boules et disposez-les sur une plaque de cuisson recouvert d'une feuille de cuisson
9. Enfournes 25 minutes au four et retourner à mi-cuisson.
10. Mélangez tous les ingrédients de la sauce



## Ratatouille DU SOLEIL



4 personnes



15 minutes



25 minutes

### INGREDIENTS

- 4 courgettes
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 tomates
- Olives vertes
- Paprika doux
- Cumin
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Émincez l'oignon et faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive
2. Coupez les courgettes en dés et rajoutez-les dans la poêle avec l'oignon émincé
3. Coupez un poivron jaune et un poivron vert et ajoutez-les à la cuisson
4. Faites cuire lentement à feu doux
5. Salez, poivrez et ajoutez les épices
6. Ajoutez 2 ou 3 tomates coupées en morceaux et des olives vertes
7. Laissez cuire à couvert à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants



## Marinade DE POULET



3 personnes



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 600gr de blanc de poulet
- 4 gousses d'ail
- Paprika Doux
- Herbes de Provence
- Sel et poivre
- Miel

### PRÉPARATION

1. Découpez les blancs de poulet en petits morceaux et retirez le gras
2. Placez les blancs de poulet dans un saladier
3. Découpez 4 gousses d'ail
4. Ajoutez l'huile d'olive, le paprika doux, le sel, le poivre, 4 gousses d'ails, le miel et les herbes de Provence
5. Mélangez l'ensemble des ingrédients pour bien imprégner le poulet de la marinade
6. Réservez environ 1 heure au réfrigérateur
7. Faites cuire à l'aide d'une poêle à feu vif le poulet pendant environ 10 minutes



## Fondue DE POIREAUX



2 personnes



15 minutes



35 minutes

### INGREDIENTS

- 4 poireaux
- 10gr de beurre
- 1 CàS de crème fraîche
- 1/2 citron (jus)
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Coupez les poireaux en petits morceaux
2. Lavez-les soigneusement
3. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 min environ, en remuant de temps en temps
4. À ce moment là, ajoutez le jus de citron et la crème aux poireaux, salez légèrement, poivrez et mélangez bien
5. Couvrez et laissez cuire encore 10 min à feu doux



## Flan À LA COURGETTE



4 personnes



15 minutes



30 minutes

### INGREDIENTS

- 4 courgettes
- 2 oeufs
- 1 oignons
- Crème fraiche légère
- Emmental râpé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Découpez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
2. Dans un saladier, cassez les oeufs, ajoutez de l'emmental râpé, de la crème fraiche et mélangez
3. Rincez puis découpez les courgettes et les faites revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
4. Mettez les courgettes dans un plat en verre puis ajoutez les oignons et la préparation
5. Puis ajoutez un peu d'emmental râpé sur le dessus
6. Faites cuire au four pendant 30 minutes à 180°C



## Galette SALÉE AU FLOCONS D'AVOINE



4 personnes



15 minutes



30 minutes

### INGREDIENTS

- 25gr de Flocons d'avoine
- 25gr de fromage blanc 0%
- 2 carrés frais 0%
- 2 oeufs
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Séparez les blancs des jaunes et mélangez ensemble tous les ingrédients sauf les blancs d'oeufs
2. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au reste de la préparation
3. Faites cuire la préparation sur une poêle chaude préalablement huilée (avec de l'huile d'olive)



## Poulet PAPRIKA ET LÉGUMES



4 personnes



10 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 1 oignon
- 4 courgettes
- 50ml de lait de coco
- 4 aiguillettes de poulet
- 2 poivrons rouges
- Crème fraîche légère
- Huile d'olive
- Paprika
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Émincez vos filets de poulet, puis faites les revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et d'oignons
2. Lavez puis coupez tous vos légumes en petits morceaux
3. Ajoutez vos légumes et laissez mijoter 10 minutes à feux doux et couvert
4. Mélangez puis incorporez la crème fraîche, le lait de coco, le paprika, sel et poivre. Poursuivre la cuisson 10 minutes
5. Mélangez le tout
6. Vous pouvez accompagner ce plat de riz sauvage



## Soupe DE LÉGUMES



6 personnes



15 minutes



40 minutes

### INGREDIENTS

- 3 tomates
- 3 courgettes
- 3 navets
- 2 pommes de terre
- 2 poireaux
- Crème fraîche légère
- 2 kub'or
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez et coupez tous vos légumes en morceaux
2. Dans une cocotte, mettez les légumes puis recouvrez d'eau
3. Ajoutez vos Kub'Or et votre poivre
4. Faites cuire 40 minutes à feu moyen et à couvert
5. Mixez le tout puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche légère



## Crêpes À CHEVAL



1 personne



5 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- 1 crêpe au sarrasin ou au blé noir
- 1 tranche de jambon blanc
- 20gr gruyère
- Crème fraîche
- 1 oeuf
- Sel et poivre
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Faites chauffer une poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive. Déposez votre crêpe dans la poêle. Cassez un oeuf au centre. Ajoutez un peu de fromage râpé puis salez et poivrez.
2. Lorsque l'oeuf est cuit, ajoutez votre tranche de jambon coupée finement.
3. Ajoutez de la crème fraîche et repliez les côtés de la galette.



## Courgettes FARCIES AUX LÉGUMES



2 personnes



15 minutes



30 minutes

### INGREDIENTS

- 2 courgettes rondes
- 2 carottes
- Gruyère
- 70gr de semoule cuite
- 1 oeuf
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Lavez vos légumes, épluchez les carottes et coupez-les en fines lamelles pour les cuire à la vapeur
2. Coupez les courgettes en tronçons de 5 à 6 cm et les évider sans percer le fond
3. Ajoutez le coeur de courgettes récupéré aux carottes en train de cuire
4. Dès que les légumes sont cuits, faites une purée de légumes à laquelle vous ajouterez l'oeuf
5. Puis ajoutez un peu de semoule de blé à la préparation. Salez et poivrez
6. Remplir les courgettes évidées avec la préparation
7. Mettre au four 20 à 30 minutes à 180°C



## Avocado TOAST



2 toasts



5 minutes



6 minutes

### INGREDIENTS

- 1 avocat bien mûr
- 2 oeufs
- 1 citron (jus)
- 2 tranches de pain complet aux céréales
- Piment d'Espelette (optionnel)
- Huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Faites cuire les 2 oeufs façon mollet (6 minutes dans l'eau bouillante)
2. Coupez l'avocat en 2, retirez le noyau et mettez la chair dans un récipient
3. Ajoutez à la chair de l'avocat, du jus de citron, un peu d'huile d'olive, un peu de sel
4. Écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture lisse
5. Faites griller les tranches de pains au grille pain
6. Ajoutez la chair d'avocat écrasée, puis l'oeuf mollet sur le dessus
7. Rajoutez un peu de piment d'Espelette sur le dessus



## Courgettes AU CHORIZO



2 personnes



15 minutes



50 minutes

### INGREDIENTS

- 2 courgettes
- Tomates cerises
- 20gr de gruyère
- Chorizo
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 190°C
2. Nettoyez les courgettes puis coupez-les en 2 dans le sens de la longueur
3. Faites de même pour les tomates cerises
4. À l'aide d'une cuillère à café, enlevez un peu de chair des courgettes
5. Mettez le râpé, les dès de chorizo et les tomates cerises dans les courgettes
6. Salez, poivrez et enfournez à 190°C pendant 50 minutes



## Bricks DE POULET ET LÉGUMES



4 personnes



20 minutes



40 minutes

### INGREDIENTS

- 10 feuilles de brick
- 2 filets de blancs de poulet
- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Épices de volaille
- Filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Coupez les blancs de poulet et les légumes en petit dès
3. Faites revenir les blancs de poulet dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
4. Une fois le poulet doré, ajoutez les épices
5. Ajoutez les légumes et faites les cuire à couvert pendant 20 minutes
6. Ajoutez la crème fraîche, le sel et le poivre
7. Pliez vos feuilles de bricks en triangle
8. Mettez les au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées



## Poulet ET LÉGUMES GRILLÉS AU FOUR



3 personnes



10 minutes



20 minutes

### INGREDIENTS

- 3 escalopes de poulet
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- Olives vertes
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 210°C
2. Coupez les blancs de poulet et les légumes en petit dès
3. Dans un plat, versez un filet d'huile d'olive et l'ensemble des ingrédients
4. Salez, poivrez
5. Enfournez pour 15 à 20 minutes
6. Vous pouvez également servir ce plat accompagné de riz afin d'avoir un apport calorique plus important



## Salade PROTÉINÉE AUX OEUFS ET AMANDES



1 personne



10 minutes



10 minutes

### INGREDIENTS

- Laitue
- Tomates cerises
- Une poignée d'amandes
- 1 oeuf
- 2 tranches de blanc de poulet
- Comté
- 3 CàC d'huile d'olive
- 1 CàC de vinaigre balsamique
- 1/2 citron (jus)
- 1 CàC de moutarde au miel
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Faites cuire un oeuf dur (10 minutes) dans une casserole
2. Découpez la laitue, les tomates, le comté et les amandes
3. Épluchez l'oeuf dur et découpez-le
4. Mélangez tous les ingrédients dans une assiette creuse
5. Mettez dans un bol : l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique, la moutarde au miel et une pincée de sel et de poivre
6. Mélangez et versez sur la salade