

Œufs cocotte

aux œufs de saumon



4 personnes



5 minutes



15 minutes

Ingrédients

- 4 œufs extra-frais
- 40 g d'œufs de saumon (ou de truite)
- 8 cl de crème épaisse à 15 % MG
- 4 brins de cerfeuil
- Sel et poivre du moulin

Au petit-déjeuner

- 1 thé ou 1 café sans sucre
- 1 œuf cocotte aux œufs de saumon
- 1/8 de baguette
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 demi-verre de boisson à l'avoine
- 30 g de pétales de maïs peu sucrés
- 100 g de fraises

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Efficuez le cerfeuil. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes, et en veillant bien à ne pas percer les jaunes.
- 2 Dans un bol, versez les blancs d'œufs et la crème. Salez, poivrez et fouettez rapidement à la fourchette.
- 3 Répartissez la préparation dans quatre ramequins allant au four. Disposez les ramequins dans un grand plat à gratin rempli d'eau. Enfouissez pour 12 minutes environ, jusqu'à ce que les blancs soient bien coagulés.
- 4 Ouvrez le four, disposez un jaune d'œuf et des œufs de saumon dans chaque ramequin et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes.
- 5 Poivrez légèrement et décorez de pluches de cerfeuil juste avant de servir.

Conseil

Pour des œufs cocotte aux jaunes bien coulants, adoptez notre technique et séparez les blancs des jaunes ! Le blanc d'œuf met en effet plus de temps à cuire que le jaune. En disposant des œufs entiers dans les ramequins, vous obtiendrez soit des jaunes trop cuits... soit des blancs gluants.



Je complète avec : 2 Light + 1 Gourmand

ou : 1 Light + 2 Zen

ou : 1 Zen + 1 Gourmand

Gaspacho de poivron

aux noisettes



4 personnes



20 minutes



5 minutes

Ingrédients

- 400 g de poivrons jaunes
- 400 g de tomates
- 1 citron jaune
- 2 tranches de pain de mie sans croûte
- 50 g de noisettes
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de romarin frais
- Sel et poivre du moulin

Au petit-déjeuner

- 1 thé ou 1 café sans sucre
- 1 verre de gaspacho de poivron
- 2 tartines craquantes type Cracotte®
- 1 yaourt nature
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 abricot

- 1 Portez une grande casserole ou un faitout d'eau à ébullition. Plongez-y les poivrons et les tomates pendant 30 secondes, puis égouttez-les.
- 2 Retirez la peau et les graines des tomates. Retirez les graines et la partie blanchâtre des poivrons. Coupez les tomates et les poivrons en petits dés, en gardant quelques dés de poivron pour la décoration finale.
- 3 Pressez le citron pour en recueillir le jus. Émiettez grossièrement le pain de mie. Concassez les noisettes. Efficuez le romarin.
- 4 Dans le bol d'un blender, réunissez les dés de poivron et de tomate, le jus de citron, le pain de mie, l'huile et le vinaigre. Salez, poivrez et mixez jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.
- 5 Répartissez le gaspacho dans quatre verres. Décorez de dés de poivron et de noisettes concassées. Ajoutez quelques feuilles de romarin et servez immédiatement.

Suggestion

Si vous jugez la texture du gaspacho trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau. Vous pouvez également réaliser cette recette avec des poivrons rouges, seule la couleur finale changera. Évitez en revanche d'utiliser des poivrons verts, qui apporteraient un peu trop d'amertume.



Gaufres légères, myrtilles au miel

 10 gaufres
(1 par personne)

 20 minutes
Repos 30 minutes

 20 minutes

Ingrédients

- 160 g de farine
- 20 cl de lait écrémé
- 4 œufs
- 200 g de myrtilles fraîches
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 pincée de sel

Au petit-déjeuner

- 1 thé ou 1 café sans sucre
- 1 gaufre aux myrtilles au miel
- 100 g de fromage blanc nature
- 30 g de pétales de maïs peu sucrés
- 4 amandes
- 100 g de framboises

- 1 Rincez les myrtilles et mélangez-les dans un bol avec le miel. Laissez-les reposer le temps de la recette.
- 2 Faites légèrement tiédir le lait dans une petite casserole. Pendant ce temps, cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs.
- 3 Mélangez la farine, la levure, l'extrait de vanille et le sel dans un saladier. Ajoutez les jaunes d'œufs et l'huile, puis versez le lait tiédi progressivement. Mélangez au fouet jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.
- 4 Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation en les soulevant à l'aide d'une maryse.
- 5 Faites chauffer le gaufrier. Versez-y de petites louches de pâte et laissez cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (3-4 minutes environ). Servez-les immédiatement, avec les myrtilles au miel en accompagnement.

Conseil

Si votre gaufrier n'est pas antiadhésif ou a tendance à accrocher, il sera nécessaire de le graisser un peu en début de cuisson. Le mieux est d'utiliser un spray de démoulage : il vous permettra de maîtriser la quantité de matière grasse ajoutée.



Compotée de rhubarbe façon crumble

 4 personnes

 20 minutes

 35 minutes

Ingrédients

- 400 g de rhubarbe
- 55 g de farine
- 40 g de sucre en poudre
- 30 g de cassonade
- 40 g de poudre d'amande
- 40 g de beurre mou
- 1 demi-cuillère à café de cannelle moulue

Au petit-déjeuner

- 1 thé ou 1 café sans sucre
- 100 g de skyr nature
- 30 g de pétales de maïs peu sucrés
- 1 bol de compotée de rhubarbe

- 1 Effilez la rhubarbe et coupez-la en dés. Déposez les dés dans une casserole, ajoutez la cassonade et 4 cuillères à soupe d'eau. Faites compoter à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.
- 2 Préchauffez le four à 180 °C. Mixez la compotée de rhubarbe au mixeur plongeant.
- 3 Préparez la pâte à crumble : dans un saladier, versez la farine, le sucre, la poudre d'amande, la cannelle et le beurre. Mélangez le tout du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture de sable grossier.
- 4 Éparpillez la pâte à crumble sur une plaque à four chemisée de papier cuisson. Enfourez pour 15 minutes de cuisson (le crumble doit être doré).
- 5 Répartissez la compotée dans quatre bols et émiettez le crumble par-dessus. Dégustez aussitôt.

Variante

Vous pouvez réaliser cette recette avec de la rhubarbe surgelée : faites-la compoter comme à l'étape 1, mais sans la décongeler et sans ajouter d'eau. Vous pouvez aussi associer la rhubarbe avec des fraises ou des framboises. Diminuez alors la quantité de rhubarbe en fonction de celle des fruits rouges.



Sommaire

Introduction

Bien commencer la journée	10
Le petit-déjeuner c'est sacré	12
Le sucre : opération détox	16
Les brunchs : ils ont tout bon !	18

Mes recettes plaisir.....22

Mode d'emploi	24
---------------------	----

Recettes salées

Smoothie de chou kale aux épinards	26
Pain irlandais express (soda bread)	28
Salade de champignons au yaourt	30
Jus de tomate au céleri	32
Raïta de concombre à la grenade	34
Guacamole allégé	36
Pancakes à la courgette et à la farine de pois chiches	38
Œufs cocotte aux œufs de saumon	40
Frittata à la ricotta, petits pois et épinards	42
Pancakes de pommes de terre au jambon	44
Cake de semoule à l'orientale	46
Smoothie bowl de cresson à l'œuf mollet	48
Tzatziki façon smoothie	50
Soupe glacée de petits pois au chorizo	52
Œufs mimosa aux miettes de crabe	54
Coleslaw au poulet fumé	56
Petites tartes fines aux légumes du soleil	58
Roulé d'omelette au jambon blanc	60
Verrines de tomates au fromage frais	62
Cake au jambon et aux olives	64
Pastèque grillée, fromage aux herbes	66

Carrot cake salé à la mimolette	68
Citrons farcis aux rillettes de sardine	70
Tartines craquantes au chèvre chaud et magret fumé	72
Verrines de quinoa au poulet et raisin blanc	74
Mini-cakes courgette-ricotta	76
Petits croissants jambon-fromage	78
Tatin de tomates à la tapenade	80
Gaspacho de poivron aux noisettes	82
Salade de carottes aux raisins secs, sauce au sésame	84
Mini-tatins aux poires et au gorgonzola	86
Œufs à la coque, mouillettes d'asperges panées	88
Salade de figues et d'épinards à la brousse	90
Falafels maison, sauce au yaourt	92
Muffins aux tomates et au jambon cru	94
Bruschettas aux aubergines grillées	96
Mille-feuilles tomate-mozzarella	98
Gaufres salées au poulet et aux herbes fraîches	100
Tartines à l'ail des ours et aux radis	102
Scones au parmesan et au thym	104
Pancakes au saumon gravlax	106
Mini-poivrons surprise	108
Tartines aux courgettes marinées	110
Wraps à l'halloumi, épinards et citron confit	112
Œufs brouillés au chorizo	114
Nuggets de poulet en croûte de céréales	116
Avocado toasts à la pastèque et ricotta	118
Muffins garnis à l'anglaise	120
Quesadillas à l'avocat et à la tomate	122
Verrines de lentilles, saumon fumé et œuf poché	124
Salade d'endives aux noix, pomme et comté	126
Œufs aux haricots blancs et à la tomate	128
Tartines d'asperges vertes, œuf poché et parmesan	130

Taboulé sucré-salé..... 132

Wraps végétariens au tofu grillé..... 134

Croque-monsieur à la viande des Grisons..... 136

Wraps au jambon blanc, courgette et pesto..... 138

Porridge aux épices, patate douce et pois chiches..... 140

Bagels au saumon fumé et au cottage cheese..... 142

Bagels à l'avocat, crudités et jeunes pousses..... 144

Recettes sucrées

Smoothie kiwi-concombre à la menthe..... 146

Pamplemousses grillés au thym..... 148

Smoothie glacé framboise-betterave..... 150

Fruits mi-cuits aux épices..... 152

Smoothie à l'amande, pomme et passion..... 154

Compote d'abricot à la lavande..... 156

Petits flans à la clémentine..... 158

Smoothie abricot-carotte au gingembre..... 160

Soupe de fruits façon sangria..... 162

Granité de fraises au basilic..... 164

Compote de pomme et de coing..... 166

Gaufres légères, myrtilles au miel..... 168

Lait d'or (golden latte)..... 170

Tartelettes pomme-poire à la crème d'amande..... 172

Faisselles aux cerises au sirop..... 174

Crêpes « mille trous »..... 176

Pêches pochées au sirop de verveine..... 178

Barre de céréales aux pistaches et cranberries..... 180

Roulés aux raisins, pommes et cannelle..... 182

Smoothie de melon façon gaspacho..... 184

Soupe de cerises aux amandes caramélisées..... 186

Chouquettes maison..... 188

Energy balls aux fruits secs, coco et sésame..... 190

Quinoa au lait vanillé et aux kiwis..... 192

Muffins aux poires et aux noix de pécan..... 194

Panna cotta au yaourt et au coulis de mangue..... 196

Pâte à tartiner choco-noisette..... 198

Petits pains au lait..... 200

Barres de céréales aux abricots secs et au chocolat..... 202

Chaussons aux pommes..... 204

Verrines de granola aux abricots frais..... 206

Smoothie bowl à la banane, coco et kiwi..... 208

Cake au citron et aux graines de chia..... 210

Panna cotta à la gelée de citron vert..... 212

Tartelettes caramélisées à la banane..... 214

Pancakes au lait de coco et à l'ananas frais..... 216

Far breton aux pruneaux..... 218

Brownie à la patate douce et aux noisettes..... 220

Banana bread au chocolat..... 222

Gâteau au yaourt à la vanille..... 224

Gratin de brioche aux fruits rouges..... 226

Granola au chocolat au yaourt brassé..... 228

Salade d'agrumes à la cannelle, yaourt au miel..... 230

Petits cheese cakes au citron..... 232

Crêpes au thé matcha, sauce chocolat..... 234

Flan antillais à la noix de coco..... 236

Muffins à la châtaigne et au chocolat..... 238

Babka aux myrtilles..... 240

Compotée de rhubarbe façon crumble..... 242

Porridge de tapioca au thé matcha et aux framboises..... 244

Brioche à la crème..... 246

Smoothie bowl à l'avocat et aux fruits rouges..... 248

Riz au lait au chocolat..... 250

Avoine du lendemain aux fruits frais..... 252

Panna cotta à la menthe, chocolat craquant..... 254

Muesli aux flocons de riz, fromage blanc et poires..... 256

Smoothie bowl d'automne au granola..... 258

Granola au sarrasin, fromage blanc et fruits vitaminés..... 260

Muesli au petit épeautre, yaourt, fraises et kiwi..... 262

Porridge à l'amande et aux figues..... 264

Annexes 266

Plats à l'équilibre..... 268

Tableaux de bord nutritionnels..... 282

Index des ingrédients..... 290

Remerciements..... 294

Crédits photographiques..... 296