

# RECETTES DE CUISINE



Simon Legros  
Diététicien - Nutritionniste  
& Coach Sportif Personnel



# SOMMAIRE

## PETIT-DÉJEUNER

Muesli maison | Porridge | Tapioca chocolat |

Pancakes | Pain perdu | Boules d'énergie

## APPÉRITIF

Champignons farcis | Houmous | Guacamole | Caviar d'aubergine | Tzatzíki |

Crevettes à l'ail | Cake salé | Gaspacho | Soupes variées | Tartines salées

## SAUCES

Sauce tomate | Ratatouille | Mayonnaise | Sauce à l'échalotes |

Sauces fromage blanc variées | Vinaigrette

## PLATS

Salade niçoise | Salade de harengs | Poké au saumon | Taboulé

Purée saint-germain | Purée de pommes de terre | Dahl de lentilles

Tortilla de patatas | Omelette garnie | Falafels | Légumes farcis

Quiche sans pâte | Cuisson d'un rôti | Rougail de saucisses | Minestrone

Nouilles chinoises sauté | Ramen | Rizotto poireaux chèvre | Chili con carné

Tartiflette | Galettes bretonnes | Lasagnes de bœuf

## DESSERTS

Smoothies variés | Crêpes sucrées | Salade de fruits | Mousse au chocolat

Clafoutis léger | Cake à la banane | Gâteau au yaourt | Desserts au FB

# PETIT- DÉJEUNER





# MUESLI

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 500g de flocons d'avoine
- 150g de mélange d'oléagineux : noix, noisettes, noix cajou, ...
- 80g de miel OU sirop d'érable
- 50ml d'huile d'olive OU isio4

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 35 min
- Prêt en | 45 min

## ÉTAPES

- 01** Préchauffez le four à 150°C.
- 02** Mélangez correctement tous les ingrédients dans un saladier.
- 03** Préparer un plat muni d'un papier cuisson. Déposez la préparation dessus en étalant de façon homogène.
- 04** Laissez cuire 20 minutes, sortez la préparation du four, retournez l'ensemble à l'aide d'une cuillère à soupe et réenfourner pour +/- 15 mins.
- 05** Mettez votre préparation dans un bocal pour le petit-déjeuner ou le goûter.

## ACCOMPAGNEMENT



- Fromage blanc, yaourt, skyr, petit suisses, lait (vache ou végétal)



- Fruits : banane, baies (framboises, mûres, myrtilles, sureau, ...)



# PORRIDGE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 180g de flocons d'avoine
- 600ml de lait (vache ou végétal)
- 1 cas de sucre complet

### Accompagnement facultatif :

- Cacao en poudre, beurre de cacahuètes, vanille, fleur d'oranger

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 5 min
- Repos | 12h

## ÉTAPES

01

Faites chauffer le lait dans une casserole avec le sucre.

02

Lorsqu'il frémit, ajoutez en plus fine les flocons d'avoine. Mélangez pendant 5 minutes à feu moyen.

03

Déposez la préparation dans des bols et placez les au réfrigérateur durant 12h. Vous pouvez les placer au bain marie pour les faire refroidir plus rapidement.

## ACCOMPAGNEMENT



- Fruits : banane, baies (framboises, mûres, myrtilles, sureau, ...)



- Oléagineux : noix, noisettes, noix de cajou, amandes, noix de pécan, ...



- 1 cac de miel OU sirop d'érable OU sirop d'agave OU confiture



# TAPIOCA CHOCOLAT

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 3 cas de cacao 100% (30g)
- 3 cas de tapioca (30g)
- 1/2 de lait (vache ou végétal)
- Facultatif : 2 cas de sucre/miel

Pour 4 pers

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 5 min
- Prêt en | 10 min

## ÉTAPES

01

Prenez 4 tasses de 150 ml minimum.  
Dans une casserole, faites chauffer le lait à feu moyen. Ajouter en pluie fine le cacao à l'aide d'une passoire.

02

Ajoutez la tapioca en pluie fine, mélangez pendant 5 minutes. La préparation durcit légèrement. Rester prêt du feu pour éviter tout débordement de lait.

03

Répartissez la préparation dans les 4 tasses prévus préalablement puis réservez les au réfrigérateur 2h minimum.



# PANCAKES À LA BANANE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 200g de farine
- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 10cl de lait (vache ou végétal)
- 1/3 sachet levure chimique
- Facultatif : fleur d'oranger, arôme vanille, cannelle, rhum brun

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 20 min
- Prêt en | 30 min

## ÉTAPES

01

Ecrasez les bananes dans un saladier avec une fourchette.

02

Ajoutez les œufs et mélangez de façon homogène.

03

Ajoutez la farine en la tamisant à l'aide d'une passoire. Ajoutez la levure.

04

Ajoutez le lait doucement, en mélangeant avec une cuillère en bois.

05

Dans une poêle antiadhésive à feu vif, légèrement huilée avec un sopalin imprégné, cuire par 3 les pancakes 1 minute par face. Retournez les lorsque se forment des petites bulles à l'aide d'une spatule en bois.

## ACCOMPAGNEMENT

- Fruits, oléagineux
- 1-2 cac de produit sucré (miel, sirop d'érable, chocolat, confiture)





# PAIN PERDU

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 240g de pain OU 8 tr de pain de mie
- 2 oeufs
- 10 cl de lait (vache ou végétal)
- 1-2 cas de sucre OU de miel
- 1 noix de beurre

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 5 min
- Prêt en | 10 min

## ÉTAPES

01

Faites griller le pain dans un grille pain pour améliorer l'absorption de la préparation.

02

Pendant ce temps, cassez les 2 oeufs dans un assiette, et ajoutez-y le lait. Fouettez à l'aide d'une fourchette.

03

Laissez tremper le pain 30 secondes par face en s'assurant qu'il s'imbibe bien de la préparation.

04

Faites chauffer une poêle à feu vif 1 minute puis ajoutez y la noix de beurre. Attendez d'y ajouter le pain. Laissez dorer environ 1 minute par face.

05

Sortez le pain de la poêle, parsemez le avec le sucre OU le miel, et servez de suite avant qu'il ne refroidisse.



# BOULES D'ÉNERGIE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 120 g de flocons d'avoine
- 1,5 cas de beurre de cacahuètes (40g)
- 2 cas de miel ou sirop d'agave
- 5 cas d'eau (50 ml)
- Facultatif : extrait de vanille
- Finition : cacao 100% OU graines de sésame OU noix de coco râpées

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 8 min
- Repos au frais | 1h
- Prêt en | 1h08

## ÉTAPES

01

Mixez les flocons d'avoine et les mettez dans un saladier.

02

Ajoutez le beurre de cacahuète et le miel, ainsi qu'un extrait de vanille. Mélangez pour rendre la préparation homogène. Ajoutez l'eau pour lier.

03

Formez 6 petites boules de la taille d'une balle de baby-foot, en les roulant entre les mains.

04

Faites rouler ces boules dans l'ingrédient de finition choisi (cacao, graines, noix de coco).

05

Réservez au frais minimum 1h dans un bocal hermétique.

# APPERITIF





# CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 8 gros champignons de Paris frais ou 12 moyens
- 2 cas de crème fraîche 15%MG
- 3 cas de Boursin (80g)
- 2 filets d'huile d'olive
- 4 tiges de ciboulette OU persil

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 10 min
- Prêt en | 15 min

## ÉTAPES

- 01** Préchauffez le four à 180°C (T6).
- 02** Nettoyez légèrement ou brossez les champignons.
- 03** Retirez la queue des champignons à la main.
- 04** Dans un bol, mélangez le Boursin, la crème, sel et poivre.
- 05** Hachez la ciboulette et ajoutez 2/3 dans le bol. Gardez le reste pour le dressage.
- 06** Mettez la préparation au four durant 10 minutes à 180°C.
- 07** Dressez la ciboulette restante au dessus.



# HOUMOUS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 200g Pois chiches (en boîte ou déjà cuit en amont)
- 2 cas de Tahiné
- 2 cas d'huile olive
- 2 cas d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- 2 cac de Cumin, Sel, poivre

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Prêt en | 10 min

## ÉTAPES

- 01** Mettez les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
- 02** Si la texture est trop compacte, rajoutez 5 cl d'eau et remixer.



# GUACAMOLE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs
- ½ oignon rouge
- 1/2 citron (jaune ou vert)
- Épices : 1 pincée de cumin, 4 gouttes de tabasco OU piment de cayenne, coriandre moulue, sel / poivre.
- Facultatif : feuille de coriandre, ciboulette.

## ÉTAPES

01

Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur, retirez le noyau, récupérez la chair avec une cas.

02

Lavez, puis émincez le demi oignon.

03

Mixez tous les ingrédients dans un blender OU écrasez à l'aide d'une fourchette dans un bol.

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Prêt en | 5 min



# CAVIAR D'AUBERGINE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Dietéticien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- 2 cas d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1 cas de cumin, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 45 min
- Prêt en | 55 min

## ÉTAPES

01

Nettoyez l'aubergine. Coupez-la en deux et incisez la chair en quadrillage.

02

Cuisson au four 45 min à 180°C ou 15 minutes à l'autocuiseur.

03

Sortez l'aubergine du mode de cuisson choisi et laissez-la refroidir 1h.

04

Récupérez la chair de l'aubergine à l'aide d'une cuillère à soupe, placez-la dans un mixeur avec l'ail, le jus d'un demi citron, le cumin, le sel et le poivre.



# TZATZIKI

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 1 pot de yaourt grec (150g)
- 4 cas d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 5-6 feuilles de menthe
- 5-6 feuille de coriandre
- S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Réfrigérateur | 1h

## ÉTAPES

01

Nettoyez le concombre, pelez-le, puis râpez-le dans un bol. Faites le dégorger dans une passoire en appuyant dessus à l'aide d'un écumoire durant 30 secondes.

02

Tailler l'ail finement. À l'aide d'un ciseau, hachez finement les herbes. Ajoutez-les dans le bol, avec le S et le P.

03

Ajoutez ensuite, l'huile d'olive et le yaourt. Mélangez. Réservez au frais 1h minimum sous un film alimentaire jusqu'au service.



# CREVETTES SAUTÉES À L'AIL

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 200g de crevettes décortiquées  
OU 1kg non décortiquée
- 1 gousse d'ail
- 2 cas d'huile d'olive
- Ciboulette ou Persil frais
- Facultatif : tabasco OU piment  
OU Cajun

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 5 min
- Prêt en | 10 min

## ÉTAPES

- 01** Décortiquez les crevettes.
- 02** Hachez la gousse d'ail. Hachez les herbes et réservez de côté.
- 03** Faites chauffer l'huile dans une sauteuse (casserole).
- 04** Ajoutez les crevettes, l'ail, salez, poivrez. A feu vif, mélangez régulièrement durant 5 minutes environ jusqu'à coloration des crevettes.
- 05** Retirez du feu, dressez, ajoutez les herbes fraîches.



# CAKES SALÉS VARIÉS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 180g de farine
- 40g de beurre +5g pour le moule
- 2 cas d'huile d'olive
- 10cl de vin blanc sec ou de lait
- 200g de garniture au choix : olive, fromage, thon, bacon, légumes variés, ...
- 1/3 sachet de levure chimique

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 30 min
- Prêt en | 35 min

## ÉTAPES

- 01** Préchauffez le four à 180°C.
- 02** Beurrez le moule.
- 03** Mélangez la farine et la levure dans un saladier.
- 04** Faites chauffer le beurre au micro-onde.
- 05** Ajoutez tous les ingrédients dans le saladier. Mélangez.
- 06** Disposez la préparation dans un moule beurré.
- 07** Cuire 30 minutes à 180°C.



# GASPACHO

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Dietéticien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 6 tomates rondes OU 4 type cœur de bœuf (1 kg)
- 1 poivron rouge + 1 vert
- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 cas d'huile d'olive
- 2 cas de vinaigre de cidre
- 6 feuilles de basilic frais + S / P
- Facultatif épicé : 10 gouttes de Tabasco OU 1/2 cac de piment

## ÉTAPES

01

Lavez tous les légumes. Coupez les ensuite grossièrement puis placez les dans le blender jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et lisse.

02

Préservez la préparation au frais durant 1h minimum.

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Réfrigérateur | 1h



# SOUPES VARIÉES

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- Légumes de base : 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 pommes de terre, 2 carottes
- 1 bouquet garnis
- De l'eau
- 3 cas d'huile d'olive
- Des épices au choix
- 1 légume cible : poireaux, butternut, céleri rave, potimarron, panais, patate douce, champignons, ...

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 20 min
- Cuisson | 30 min
- Prêt en | 50 min

## ÉTAPES

- 01** Lavez tous les légumes.
- 02** Emincez les oignons et l'ail. Coupez en morceaux réguliers les autres légumes.
- 03** Faites chauffer l'huile dans un faitout, puis y ajouter l'oignon et l'ail 1 minute à feu moyen.
- 04** Ajoutez ensuite les autres légumes durant 2 minutes à feu vif en mélangeant.
- 05** Ajoutez les épices et les herbes choisies, le bouquet garnis, et de imprégnez d'eau jusqu'à hauteur des légumes. Laissez mijoter 30 minutes à feu doux et à couvert.
- 06** Retirez le bouquet garnis. Mixez l'ensemble. Servez.  
Vous pouvez la parsemer de graines.

# TARTINES SALÉES

## avec du pain au levain bio



Guacamole



Ricotta + saumon fumé  
+ citron + aneth



Œufs brouillés + bacon +  
ciboulette



Houmous



Chèvre frais + jambon sec



Maquereaux + moutarde



Caviar d'aubergine



Tomates + mozzarella + basilic



Sardines



Avocats + ail + paprika  
+ piment



Ricotta + crevettes + aneth



Rillettes de thon

# SAUCES





# SAUCE TOMATE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1kg de tomates type cœur de bœuf 2e choix
- 2 cas d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- Persil, Basilic

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 1h minimum

## ÉTAPES

- 01** Lavez les légumes.
- 02** Découpez la tomates en petits morceaux, et émincez l'oignon et l'ail finement, puis hachez les herbes.
- 03** Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais pour faire revenir l'oignon et l'ail 1 minute à feu vif, puis ajoutez les tomates en remuant 2 minutes.
- 04** Baissez le feu, recouvrez la préparation et laissez mijoter 1h minimum.
- 05** Ajoutez les herbes fraîches hachées, et laissez mijoter encore 2 minutes. Assaisonnez, réservez en bocal hermétique.



# RATATOUILLE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1 Aubergine
- 2 Courgettes
- 2 Poivrons
- 2 grosses Tomates
- 2 Oignons
- 4 cas d'Huile olive
- 200ml de Sauce tomate 100% ou maison
- 3 gousses d'Ail
- Thym, Romarin, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 35 min
- Prêt en | 45 min

## ÉTAPES

01

Lavez les légumes.

02

Découpez l'aubergine et la courgettes en cubes de 2 cm environ, les poivrons en lamelles, les tomates en huit, émincez les oignons et l'ail.

03

Faites chauffer une poêle avec 4 cas d'huile d'olive, et y ajouter les oignons et l'ail 1 minute à feu doux.

04

Ajoutez les morceaux de poivrons, d'aubergines et de courgettes avec la sauce tomate et les herbes aromatiques et baisser à feu doux, pendant 20 minutes.

05

Puis ajoutez les morceaux de tomates pour 15 minutes supplémentaires.

06

Dressez avec des féculents.



# MAYONNAISE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'œuf
- 1 cac de moutarde
- 2 cas de vinaigre de vin ou de cidre (15-20ml)
- 200ml d'huile de colza

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 8 min
- Prêt en | 8 min

## ÉTAPES

01

Clarifiez l'œuf, réservez le blanc, mettre le jaune dans un bol.

02

Ajoutez la moutarde et le vinaigre, mélangez.

03

Fouettez à l'aide d'une fourchette, d'un fouet ou d'un fouet électrique en ajoutant l'huile en petit filet pour faire émulsionner la mayonnaise.

04

Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



# SAUCE À L'ÉCHALOTE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Dietéticien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 6 échalotes
- 1 cas d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec (10cl)
- 3 cas de crème fraîche 15%
- S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 5 min
- Prêt en | 10 min

## ÉTAPES

01

Émincez les échalotes et faites-les revenir avec l'huile d'olive à feu moyen.

02

Une fois translucide, déglacez en ajoutant le vin. Laisser colorer 1 minute.

03

Réduisez à feu doux et ajoutez la crème, le sel et le poivre.



# SAUCES AU FROMAGE BLANC

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## MIEL / MOUTARDE

- 6 cas de fromage blanc (200g)
- 1 grande cac de miel (15 g)
- 1 grande cas de moutarde (30 g)
- S / P



## COCKTAIL

- 6 cas de fromage blanc (200g)
- 2 cas de ketchup (30g)
- 3 cas de jus de citron (30 ml)
- 5 gouttes de Tabasco ou 1 pincée de piment de cayenne
- 1 cac de paprika
- S / P



## GRECQUE

- 1 yaourt grec nature (150 g)
- 3 cas de jus de citron (30 ml)
- 1 cas d'huile d'olive (10 ml)
- 1 gousses d'ail hachée
- Persil et/ou ciboulette hachée
- S / P



## ÉTAPES

01

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Couvrez-le et placez-le au réfrigérateur 30 minutes minimum.

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Repos au frais | 1H

# VINAIGRETTE MAISON

## INGRÉDIENTS

- 3 cas d'huile d'olive
- 3 cas d'huile de colza
- 3 cas d'eau
- 2 cas de vinaigre de cidre
- 1 cas de vinaigre balsamique
- 1 cas de moutarde forte
- Sel / Poivre noir

### Facultatif :

- Jus de citron | ail | échalotes



Secouer tous les ingrédients dans un shaker



Préparation | 5 min

@ls-equilibre.fr

# PLATS





# SALADE NICOISE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 4 œufs durs
- 200g de thon
- 4 filets d'anchois
- 100g de tomates cerises
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 100g de fèves
- Quelques olives noires
- Basilic frais, salade verte
- Vinaigrette maison (avec du vinaigre de vin)

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Prêt en | 10 min

## ÉTAPES

01

Si vous n'avez pas d'œufs durs, faites chauffer de l'eau dans une casserole, une fois à ébullition laissez les œufs 9 minutes.

02

Pour la vinaigrette : 2 cas d'huile d'olive + 2 cas d'huile de colza + 1 cas de vinaigre de vin + 1 cac de moutarde + S/P

03

Lavez les légumes, émincez l'oignon et coupez le poivron en fines lamelles et les tomates cerises en deux. Ciselez le basilic.

04

Coupez chaque œuf dur en quartier.

05

Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez. Dressez.



# SALADE DE HARENGS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Dietéticien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 4 filets de harengs fumés
- 600g de pommes de terre
- 1 tomate
- 1 oignon rouge
- 1 échalote
- Quelques olives
- Persil et roquette
- 1 cas de moutarde
- Vinaigrette maison\*

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 15 min
- Prêt en | 30 min

## ÉTAPES

01

Épluchez les patates et les faire cuire 15 minutes à l'autocuiseur ou 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

02

Lavez les légumes, émincez l'oignon et l'échalote, coupez la tomate. Faites refroidir les patates à l'eau froide puis coupez les en rondelles.

03

Coupez les harengs en petits rectangles.

04

Pour la vinaigrette : 2 cas d'huile d'olive + 2 cas d'huile de colza + 1 cas de vinaigre de cidre + 1 cac de moutarde + S/P

05

Ajoutez tous les ingrédients dans le saladier. Mélangez. Dressez.



# POKÉ SAUMON

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 400g de pavé de saumon
- 150g de fèves OU petit pois
- 250g de riz
- 2 avocats murs
- ¼ de choux rouge
- 12 radis environ
- Oignons frits
- 4 carrés de Boursin
- Graines de sésame
- Sauce soja

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 15 min
- Prêt en | 15 min

## ÉTAPES

01

Faire chauffer 500ml d'eau dans une casserole pour cuire le riz par absorption.

02

Lavez les légumes, coupez les radis en fines lamelles, l'avocat en deux puis en lamelles, et râpez le 1/4 de choux.

03

Cuire le riz à feu doux 10 minutes.

04

Découpez le saumon cru en allumettes ou en cubes de la taille de votre choix.

05

Disposez le riz dans le fond, puis chaque aliment préparé dans un coin de l'assiette sauf le saumon au milieu. Parsemez d'oignons frits.

06

Ajoutez 1 cas de sauce soja.



# TABOULÉ

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 250g de couscous
- 200g de tomates
- 1 poivron
- 1 concombre moyen
- 1 oignon
- 200g de pulpe de tomates
- 4 cas d'huile d'olive
- Persil, menthe, Sel / Poivre

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Cuisson | 30 min
- Réfrigérateur | 2h
- Prêt en | 2h35 min

## ÉTAPES

01

Lavez, épluchez, relavez, coupez les tomates, le poivron et le concombre en petits morceaux (brunoise).

02

Mixez la pulpe de tomate, l'huile, l'oignon pré coupé grossièrement, avec le S/P, le persil et la menthe.

03

Placez le couscous cru dans un saladier et y ajouter la préparation mixée et les légumes en brunoise. Mélangez.

04

Placez au réfrigérateur minimum 2h.

05

Dressez.



# PURÉE SAINT GERMAIN

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 300g pois cassés (secs)
- 100g d'allumettes au bacon
- 2 patates (200g)
- 1 carotte
- 1 oignon
- 3 cas d'huile d'olive
- Epices : curry, cumin, curcuma, paprika, thym, tabasco, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 1h
- Prêt en | 1h15

## ÉTAPES

01

Blanchir les pois cassés secs en les faisant cuire dans une casserole d'eau, départ à froid. Attendre 2 minutes après ébullition puis les égoutter dans une passoire.

02

Lavez les légumes, épluchez les patates et coupez les en 6, coupez la carotte en rondelle et émincez l'oignon.

03

Faire chauffer l'huile dans un petit faitout, ajoutez les légumes et les faire colorer 2 minutes à feu vif.

04

Mélangez. Ajouter les pois cassés. Mélangez 1 minute.

05

Ajoutez de l'eau froide jusqu'au bord des légumes. Ajoutez les épices. Laissez mijoter 1h à feu très doux et à couvert.

06

Ajoutez le sel et le poivre, rectifiez l'assaisonnement. Mixez l'ensemble. Dressez.



# PURÉE DE POMMES DE TERRE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1 kg pommes de terre
- 30 cl lait de vache ou végétal
- 10cl de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre, noix de muscade

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 20 min
- Prêt en | 30 min

## ÉTAPES

- 01** Lavez, épluchez, relavez les patates.
- 02** Découpez les pommes de terre en morceaux identiques (de la taille d'un abricot)
- 03** Faites cuire les patates 35 minutes dans l'eau bouillante à couvert OU 20 minutes en cocotte-minute.
- 04** Tiédire le lait dans un bol durant 2 minutes au micro-ondes.
- 05** Réduisez les patates en purée à l'aide d'un pilon, d'un gros blender ou d'un moulin à purée.
- 06** Ajoutez la crème, le S / P et la muscade. Mélangez. Ajoutez petit à petit le lait, mélangez. Dressez.



# DAHL DE LENTILLES

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 300g lentilles (sèches)
- 2 carottes
- 1 poivron
- 100g de tomates cerises
- 1 oignon
- 3 cas d'huile d'olive
- Épices : cumin, curcuma, moutarde, bouquet garnis, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 35 min
- Prêt en | 50 min

## ÉTAPES

- 01** Blanchir les lentilles en les faisant cuire dans une poêle d'eau départ à froid. Attendre 2 minutes après ébullition puis les égoutter dans une passoire.
- 02** Lavez les légumes, coupez les carottes en rondelles fines, et émincez l'oignon et l'ail, le poivron en brunoise et les tomates cerises en deux.
- 03** Faites chauffer l'huile dans la poêle, ajoutez les légumes et les faire colorer 2 minutes à feu vif.
- 04** Mélangez. Ajoutez les lentilles blanchies et les épices. Mélangez 1 minute la préparation.
- 05** Ajoutez de l'eau froide jusqu'au bord des légumes. Laissez mijoter 25 minutes à feu très doux et à couvert.
- 06** Dressez.



# TORTILLA DE PATATAS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 3 patates
- 1 poivron
- 1 oignon + 1 gousse d'ail
- 6 cas d'huile d'olive
- Epices : persil, aneth, origan, tabasco, curcuma, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 25 min
- Prêt en | 40 min

## ÉTAPES

01

Nettoyez les légumes, coupez le poivron en brunoise, les patates en cubes d'1cm. Émincez l'oignon, l'ail, et hachez le persil.

02

Faire revenir à feu moyen les patates 15 minutes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Remuez de temps en temps.

03

Cassez les œufs dans un bol, fouettez-les énergiquement.

04

Faites revenir l'oignon et le poivron avec 2 cas d'huile d'olive à feu vif durant 2 minutes dans la poêle.

05

Ajoutez 2 cas d'huile, les épices et les œufs battus dans la poêle et étalez de façon uniforme. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

06

Retournez l'ensemble de la préparation à l'aide d'une assiette plus large que la poêle. Laissez cuire 5 minutes.

07

Dressez.



# OMELETTE AU CHORIZO

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 120g de chorizo
- 1 poivron
- 1 oignon rouge + 1 gousse d'ail
- 100g de fêta
- 4 cas d'huile d'olive
- Epices : persil, aneth, origan, thym, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 10 min
- Prêt en | 25 min

## ÉTAPES

01

Nettoyez les légumes, coupez le poivron en brunoise, émincez l'oignon, l'ail, et hachez le persil.

02

Découpez le chorizo en fines rondelles.

03

Cassez les œufs dans un bol et battez-les vigoureusement. Ajoutez les épices dans le bol. Mélangez.

04

Découpez la fêta en cubes.

05

Dans une poêle chaude, ajoutez l'huile d'olive et faites revenir les légumes 4 minutes à feu moyen, ajoutez le chorizo puis la fêta et enfin les œufs. Mélangez quelques secondes puis laissez prendre quelques minutes.

06

Dressez.



# FALAFELS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 400g de pois chiches (boîte)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Persil et/ou Coriandre
- 2 cas de cumin
- 2 cas d'huile d'olive
- 2 cas de gr de sésame
- S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 30 min
- Prêt en | 40 min

## ÉTAPES

01

Préchauffer le four à 180°C.  
Eplucher, nettoyer et découpé grossièrement l'oignon et l'ail.

02

Mixer/Blender tous les ingrédients hormis les gr de sésame. La texture doit être légèrement compacte.

03

Former des boules homogènes avec les mains. Rouler chacune d'elle dans les graines de sésame disposées dans une assiette.

Laissez les cuire 30' au four.



# LÉGUMES FARCIS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 4 grosses tomates OU courgettes rondes OU poivrons
- 250g de viande hachée
- 100g chair à saucisse
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cas d'huile d'olive (cuisson) + 2 cas (farce)
- 4 cas de chapelure (ou 1 tranche de pain de mie)
- 1 oignon + 1 ail + 1 échalote
- Aromates : persil et ciboulette
- Epices : cumin, paprika, origan, thym, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 30 min
- Prêt en | 45 min

## ÉTAPES

- 01** Préchauffez le four 200°C (T°7)  
  
Épluchez, relavez puis émincez finement l'ail, l'échalote et l'oignon.
- 02** Faites-les revenir à feu doux 2 minutes avec 1 cas d'huile d'olive. Ciselez les aromates.  
  
Videz de moitié les légumes à farcir en réservant la partie retirée dans un bol, et jetez les pépins s'il y en a (selon le légume choisi)
- 03** Faites cuire la viande hachée et la chair à saucisse dans la poêle 2 minutes.  
  
Ajoutez tous les ingrédients dans le saladier (préparation, jaunes d'œufs, chapelure, huile d'olive, partie précédemment vidée). Mélangez de façon homogène.
- 04** Farcissez les légumes précédemment vidés avec le mélange réalisé.
- 05** Cuire 30 minutes environ.
- 06**
- 07**



# CUISSON D'UN ROTI

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- Rôti au choix : porc, dinde, bœuf, veau, agneau
- Légumes au choix : pommes de terre, carottes, oignons, ail, poivrons, aubergines, ...
- 1 verre d'eau
- 1 cas d'huile d'olive
- Epices au choix : thym, laurier, bouquet garnis, paprika, ...

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | voir tableau

## ÉTAPES

01

Mettre la pièce à température ambiante 1h avant la cuisson en gardant son emballage ou en la filmant.

02

Préchauffez le four (selon votre viande)

03

Faire chauffer une poêle à feu vif, avec 1 cas d'huile d'olive.

04

Ajoutez la viande à rôtir et la faire dorer l' par face jusqu'à obtenir une coloration « dorée ». Réservez la pièce dans le plat qui ira au four.

05

Lavez, découpez les légumes en gros morceaux.

06

Ajoutez 1 à 2 verre d'eau, le bouquet garnis et les épices.

07

Cuire le temps indiqué ci-dessous, réservez la pièce de viande dans un plat.

Les légumes seront cuits au bout de 45' environ. Les sortir à ce moment là.



Identifiez le temps de cuisson (pour 1 livre = 500g):

- Boeuf : 220°C (T.7) pendant 15' (saignant) à 20' (rosée) 25' (à point)
- Viandes blanches (porc, veau, dinde) = 180°C (T.6) pendant 25 mins



# QUICHE (SANS PÂTE)

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

### BASE :

- 3 œufs
- 100g de farine
- 300 ml de lait / ou VG
- Sel, Poivre, Muscade

### ASSORTIMENT :

- 1 Protéine (200g) : Bacon (allumettes) / Jambon / Thon / Bœuf haché
- 2-3 Légumes (250g) : Oignon / Poivron / Courgette / Aubergine / Petit-pois / Tomate / Epinard / Poireaux / Carotte
- 1 Fromage (100g) : Mozzarella / Burrata / Fêta / Emmental / Chèvre / St Morrey / Carré frais à l'ail / Ricotta / Parmesan

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson four | 35-40 min
- Prêt en | 50 min

## ÉTAPES

- 01** Préchauffez le four à 180°C (T6).
- 02** Dans un saladier, fouettez les œufs, la farine et le lait.
- 03** Nettoyez, épluchez, nettoyez de nouveau, puis découper les légumes sélectionner en brunoise. Ajoutez les dans le saladier avec S, P et Muscade.
- 04** Ajouter la protéine choisi avec le fromage coupé en petits cubes régulier.
- 05** Disposer un papier cuisson au fond d'un plat à tarte et y déposer l'ensemble de la préparation. Laisser cuire au four durant 35 à 40 minutes.

## EXEMPLES

1. Bacon + Aubergine + Poivrons + Fêta
2. Jambon + Epinard + Tomate + Chèvre
3. Thon + Poireaux + Petit-pois + St Morrey
4. Bœuf + Courgette + Oignon R + Parmesan



# ROUGAIL DE SAUCISSES

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 4 saucisses de Toulouse
- 250g de semoule (poids cru)
- 200ml de tomates pelées 100%
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cas d'huile d'olive
- Thym, Sauge, Piment, Curcuma, Cumin, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 20 min
- Cuisson | 20 min
- Prêt en | 40 min

## ÉTAPES

01

Faite chauffer 1L d'eau dans une casserole jusqu'à ébullition. Puis ajoutez y les saucisses durant 8 mins. Gardez l'eau pour cuire vos féculents.

02

Lavez l'oignon, l'ail, les herbes aromatiques (si fraîches) puis les découper finement.

03

Faire chauffer une poêle avec 2 cas d'huile d'olive et y ajouter les produits de la découpe durant 2 minutes à feu doux.

04

Sortez les saucisses, découpez les en rondelles d'1cm de large. Ajoutez les dans la poêle avec les tomates pelées et les épices. Laissez mijoter 20 minutes à couvert et à feu doux.

05

Pendant ce temps, cuire la semoule dans un saladier en y versant 500ml d'eau chaude, à couvert, durant 5minutes.

06

Egrainez la semoule avec une fourchette. Dressez.



# MINESTRONE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- 2 courgettes
- 2 carottes
- Céleri branche OU 1 navet
- 200g pois chiche OU haricots blancs OU rouges (en boîte)
- 2 gousses d'ail
- 1 à 2 oignons
- 4 cas de parmesan râpé
- 150g de pâtes type coquillettes
- 1 bouquet garni OU basilic OU Persil
- S & P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 20 min
- Cuisson | 35 + 10 min
- Prêt en | 1H05

## ÉTAPES

01

Laver, éplucher, relaver les légumes. Réaliser ensuite une découpe en petit dès (mirepoix) des légumes. Enfin, venez émincer l'oignon et l'ail.

02

Dans une sauteuse, faite revenir à feu vif les oignons et l'ail avec 2 cas d'huile d'olive pendant 2'. Ajouter l'ensemble des légumes pré découpés pour 5' mins.

03

Ajouter de l'eau à hauteur des légumes présent puis ajoutez les épices sélectionnés, le S et le P. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 à 40 mins.

04

Ajouter les pâtes choisies et laissez les cuire avec l'ensemble le temps indiqué sur le paquet.



# NOUILLES CHINOISES AU BOEUF SAUTÉ

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 400g de rumstek
- 2 carottes
- 2 poivrons
- Céleri branche
- 1 oignon rouge
- 2 cas d'huile d'olive
- 4 cas de sauce soja
- 250g de nouilles chinoises
- Epices : 4 épices, gingembre, tabasco

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 25 min
- Prêt en | 40 min

## ÉTAPES

- 01** Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- 02** Nettoyez les légumes. Emincez l'oignon, coupez les carottes en rondelles fines, le poivrons et le céleri branche en lamelles fines.
- 03** Découpez le rumsteck en lamelles de la taille d'un petit doigt.
- 04** Mettez les pâtes à cuire dans la casserole durant 3 minutes maximum.
- 05** Faites chauffer 2 cas d'huile dans une poêle et y ajouter les légumes découpés durant 10 minutes à feu moyen et à couvert. Ensuite, ajoutez la viande.
- 06** Egouttez les pâtes et les ajoutez dans la poêle. Ajoutez les épices et la sauce soja. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux et à couvert.



# RAMEN POULET OEUF

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 200g de filet de poulet OU Tofu
- 4 œufs
- 300g de champignons brun
- 3 oignons nouveaux (tiges)
- 200g de Nouilles aux œufs OU Vermicelle de riz
- 6 cas de Sauce soja
- Huile de sésame
- Gingembre | Coriandre | Gr sésame | S & P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 25 min
- Prêt en | 40 min

## ÉTAPES

01

Faire chauffer une casserole d'eau. Réserver le poulet dans 3 cas de sauce soja + 2 cas d'huile de sésame.

02

Couper la barbe des oignons nouveaux, ôter la première peau et les tailler en rondelles. Dans une casserole, faites les revenir avec le gingembre et 1 cas d'huile de sésame 3' à feu moyen. Puis verser 1L d'eau avec 3 cas de sauce soja.

03

Plongez les œufs dans la casserole d'eau bouillante pendant 6 mins.

04

Nettoyer et émincer les champignons. Les cuire 5 mins dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile de sésame. Les réserver. Ajouter dans la même poêle le poulet réservé précédemment pour 6 mins à feu doux. Retourner à mi-cuisson.

05

Mettre les nouilles dans le bouillon, mélanger. Couper le poulet en lamelles. Répartir le bouillon et les nouilles dans 4 bols, puis le poulet, les champignons et les œufs. Parsemer de graines de sésame et de coriandre.



# RISOTTO POIREAUX CHÈVRE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 250g riz (poids cru)
- 1 gros poireau
- 20cl de vin blanc sec
- 120g de fromage : brie, bleue, parmesan, compté, chèvre, etc.
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cas d'huile d'olive
- Herbes de Provence et ciboulette, S / P

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Prêt en | 25 min

## ÉTAPES

01

Rincez le riz sous l'eau froide à l'aide d'une passoire et laissez-le de côté.

02

Faites chauffer 1/2L d'eau dans une casserole ou une bouilloire.

03

Lavez les légumes, émincez l'oignon et l'ail, coupez le poireau en quatre dans la longueur, le relaver, puis coupez le en rondelle fines.

04

Faites chauffer 2 cas d'huile dans une casserole à fond épais. Ajoutez les légumes émincés durant 2 minutes à feu vif.

05

Ajoutez le riz et mélangez pendant 1 minute jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.

06

Déglacez en ajoutant le vin blanc, puis laissez le riz l'absorber sur 1 min.

07

A feu moyen, ajoutez 1 verre d'eau chaude, remuez, laissez absorber, renouvelez jusqu'à terminer le 1/2L.

08

Ensuite, retirez la casserole du feu et ajoutez les fromages choisis en remuant sur 2 mins. Dressez.



# CHILI CON CARNÉ

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 350g de bœuf haché
- 200g d'haricots rouges (boîte)
- 250g de riz
- 50g de concentré de tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petite boîte de maïs
- 4 branches de persil
- 2 cas d'huile d'olive
- Cumin, Tabasco, Paprika

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 15 min
- Prêt en | 25 min

## ÉTAPES

- 01** Rincez le riz sous l'eau froide à l'aide d'une passoire et laissez le de côté.
- 02** Faire chauffer 1/2L d'eau dans une casserole.
- 03** Lavez les légumes, émincez l'oignon et l'ail.
- 04** Faire chauffer une poêle avec 2 cas d'huile d'olive, et y ajouter l'oignon et l'ail 1 minute à feu moyen.
- 05** Mettez le riz dans la casserole d'eau bouillante à feu doux pour une cuisson par absorption durant 10 minutes.  
Egouttez dans l'évier la moitié du jus des haricots rouges en boîte. Ajoutez les dans la poêle avec le bœuf haché, le concentré de tomates et les épices, à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez le maïs.
- 06**
- 07** Dressez.



# TARTIFLETTE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 300g d'allumettes de bacon
- 3 oignons + 3 gousses d'ail
- 3-4 carottes
- 1.5 kg de pommes de terre
- 1 reblochon (450g)
- 1 verre de vin blanc (15cl)
- 2 cas d'huile d'olive (2cl)

**6 PERS**

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson poêle | 15 min
- Cuisson four | 25 min
- Prêt en | 55 min

## ÉTAPES

**01**

Nettoyez les légumes. Epluchez les carottes et les patates. Coupez les carottes en brunoise, émincez l'oignon, et découpez les patates en cubes régulier de 1 à 2 cm<sup>3</sup>.

**02**

Dans une poêle chaude, ajoutez l'huile, puis les oignons et l'ail durant 2' à feu vif. Déglacez avec le vin blanc, puis ajoutez les carottes et patates pendant 15' en remuant de temps en temps.

**03**

Préchauffez le four à 200°C (T6).

**04**

Réaliser une coupe transversal dans le reblochon, puis redécouper le en 2 dans la longueur.

**05**

Verser l'ensemble de la poêlée dans une plaque allant au four. Disposer les 4 morceau de reblochon par dessus avec la croute vers le bas. Durant 20 à 25 min.



# GALETTE BRETONNE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 350g farine de sarrasin
- 4 œufs
- 500ml de lait (vache ou végétal)
- 300ml d'eau
- 2 cas d'huile d'olive
- 15g beurre pour la cuisson

### Garnitures au choix :

- Œufs, jambon, emmental
- Jambon sec, miel, chèvre
- Chorizo, poivrons, bleue
- Saumon, aneth, ricotta

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation pâte | 10 min
- Cuisson | 45 min
- Repos | 30' à 4h

## ÉTAPES

01

Ajoutez la farine en la tamisant à l'aide d'une passoire dans un saladier. Y ajoutez les œufs et l'huile. Mélangez vigoureusement.

02

Ajoutez le lait et l'eau petit à petit sans former de grumeaux en mélangeant bien.

03

Laisser reposer entre 30 minutes et 3h à température ambiante recouvert d'un torchon.

04

Cuire sur une poêle chaude à feu vif, avec un morceau de sopalin imbibé de beurre. Ne pas laisser le beurre sur la poêle, hâtez vous d'y déposer la louche de pâte !

05

Dégustez avec 1 cac de produits sucré au choix : confiture, miel, sirop d'érable, cassonade, pâte à tartiner, ...



# LASAGNES BOEUF ET AUBERGINES

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 350 g de bœuf haché 5%MG
- 400 ml de sauce tomate 100%
- 200g de couches à lasagnes
- 100 g de gruyère
- 1/2 aubergine
- 2 carottes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 600 ml de lait
- Muscade, thym, origan, sauge
- 2 cas d'huile d'olive

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 30 min
- Cuisson | 25 + 35 min
- Prêt en | 1h20

## ÉTAPES

01

Nettoyez les légumes. Coupez les carottes en rondelles fines, émincez l'oignon, et découpez l'aubergine en cubes de 2cm<sup>3</sup> environ.

02

Dans une poêle chaude, ajoutez l'huile, puis les oignons et l'ail durant 2' à feu vif. Ajoutez ensuite les autres légumes durant 3'. Puis ajoutez la sauce tomate, le bœuf haché et les épices. Laissez mijoter 20'.

03

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez toute la farine et mélangez bien à feu moyen pendant 1'30 environ. Ajoutez le lait petit à petit tout en mélangeant.

04

Laisser monter 6' à feu moyen. Préchauffez le four à 160°C (T5-6).

05

Pendant ce temps, beurrez le moule. Préparez la première couche de pâte.

06

Mélangez la béchamel quand elle commence à prendre durant 1' puis éteindre le feu.

07

Superposez le mélange de la poêlée, puis la béchamel, puis le gruyère, puis la couche de pâte, et renouveler jusqu'à vider les préparations.

08

Enfournez 30 à 40' à 160°C.

# DESSERTS





# SMOOTHIES VARIÉS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 1 grosse poignée de fruits congelés OU frais
- 4 glaçons OU 5 cl d'eau fraîche
- 2 cas de fromage blanc OU 10 cl de lait (vache ou végétal)
- 1 cac de sucre OU de miel
- Facultatif : jus de citron, arôme vanille, fleur d'oranger, cannelle

Pour 1 pers

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Prêt en | 5 min

## ÉTAPES

Placez tous les ingrédients dans un blender, mixez jusqu'à l'obtention d'un smoothie lisse.

## IDÉES D'ASSOCIATION

01

1 seul fruit :  
fraises, framboise, pêche, ...

02

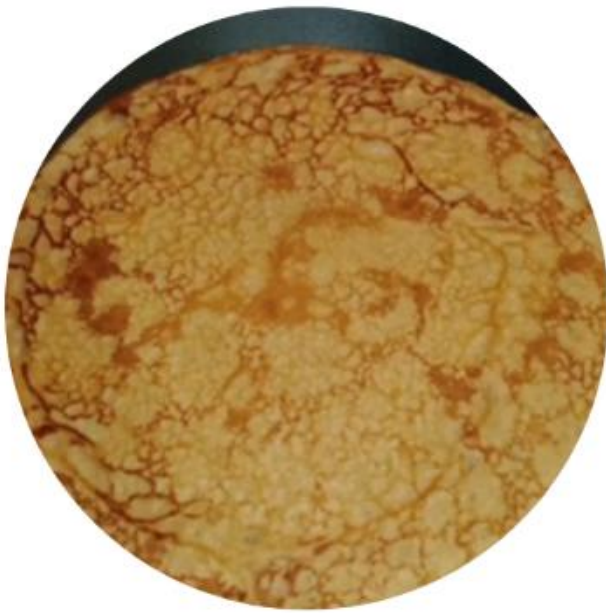
Mélange de fruits (3 max) :  
fruits des bois, pêche et abricot, kiwis et banane, pomme et banane, pastèque et menthe, ...

03

Ajoutez des baies : myrtilles, mûres, cassis, framboises, canneberges, l'airelle, l'acérola, les baies de sureau, ...

## EXEMPLES





# CRÊPES SUCRÉES

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 350g farine
- 4 œufs
- 500ml de lait (vache ou végétal)
- 300ml d'eau
- 2 cas d'huile d'olive
- Facultatif : 3cl de rhum brun  
OU 10cl de bière OU fleur  
d'oranger OU sucre vanillé
- 15g beurre pour la cuisson

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 45 min
- Repos | 30' minimum

## ÉTAPES

01

Ajoutez la farine en la tamisant à l'aide d'une passoire dans un saladier. Y ajoutez les œufs et l'huile. Mélangez vigoureusement.

02

Ajoutez le lait et l'eau petit à petit sans former de grumeaux en mélangeant bien.

03

Laissez reposer entre 30 minutes et 3h à température ambiante recouvert d'un torchon.

04

Cuire sur une poêle chaude à feu vif, avec un morceau de sopalin imbibé de beurre. Ne pas laisser le beurre sur la poêle, hâtez vous d'y déposer la louche de pâte !

## ACCOMPAGNEMENT

1 cac de produit sucré (miel, sirop d'érable, chocolat, confiture, cassonade, pâte à tartiner)





# SALADE DE FRUITS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

Choisir 4-5 fruits au choix variés  
(environ 500g) :

- Mangue, ananas, pomme, cerises, pêches, melon, abricots, kiwis, fruits de la passion, banane, fraises, framboises et autres baies...
- 200ml d'eau
- 2 cas de sucre
- Le jus issue d'un citron
- Facultatif : vanille, cannelle

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 8 min
- Repos | 1h minimum

## ÉTAPES

01

Nettoyez les fruits, et découpez-les en morceaux réguliers de la taille d'un raisin.

02

Ajoutez de l'eau, le sucre, le jus de citron et mélangez l'ensemble 1 minute.

03

Préservez la préparation au frais 1h minimum.





# MOUSSE AU CHOCOLAT

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 100g chocolat noir (ou au lait)
- Facultatif : 30g sucre

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 20 min
- Cuisson | 10 min
- Repos | 2h minimum

## ÉTAPES

01

Faire fondre le chocolat au bain marie dans un saladier en verre ou inox, posé au dessus d'une casserole d'eau bouillante OU au micro-onde

02

Clarifiez les œufs : le jaune dans un saladier et le blanc dans un autre saladier.

03

Mélangez le jaune avec le sucre à l'aide d'un fouet pendant 1 minute.

04

Montez les blancs en neige dans un saladier à l'aide d'un fouet électrique.

05

Mélangez le chocolat jusqu'à la fonte, puis le verser dans le saladier contenant les jaunes et le sucre. Mélangez.

06

Ajoutez les blancs en neige ultra délicatement, petit à petit, en enroulant le chocolat autour des blancs montés.

07

Réservez au réfrigérateur 2h minimum.



# CLAFOUTIS AUX FRUITS

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 100g de Farine
- 30g de sucre
- 250ml de lait (vache ou végétal)
- 20g de beurre + 5g (moule)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/3 sachet de levure chimique
- 250g de fruits au choix :  
2 pommes OU 2 pêches OU 4  
abricots OU 4 prunes, ...

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 8 min
- Cuisson | 15 min
- Prêt en | 23 min

## ÉTAPES

01

Beurrez le moule et préchauffez le four à 180°C (T6).

02

Faites chauffer le beurre dans un bol 30 secondes au micro-ondes recouvert d'un film plastique pour éviter l'éclaboussure.

03

Dans un saladier, tamisez la farine avec une passoire et la mélanger avec la levure chimique.

04

Ajoutez les œufs, le sucre, le beurre fondue. Mélangez.

05

Ajoutez le lait petit à petit et mélangez.

06

Nettoyez puis découpez les fruits en tranches fines (pour les gros) ou en deux pour les petits fruits, les disposez dans le moule.

07

Ajoutez la préparation liquide par-dessus, enfournez pendant 15 minutes environ.



# CAKE À LA BANANE

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres
- 200g de farine
- 1 œuf
- 50g de sucre complet OU sirop agave
- 50g de beurre + 5g
- 10cl de lait (vache ou végétal)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | 35 + 10 min
- Prêt en | 55 min

## ÉTAPES

01

Mettre la farine et la levure dans un saladier avec la pincée de sel. Beurrez le moule et préchauffez le four à 180°C.

02

Faites fondre le beurre 30 secondes au micro-ondes dans un bol couvert par un film plastique.

03

Ajoutez le sucre et l'œuf avec le beurre fondue.

04

Ecrasez les bananes dans une assiette avec une fourchette.

05

Ajoutez tous les ingrédients dans le saladier avec la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

06

Cuire 35 minutes à 180°C. Sortir le moule du four et le couvrir d'un papier aluminium 10 minutes.



# DESSERTS AU FROMAGE BLANC

*Proposé par Simon Legros, ls-equilibre.fr  
Diététicien - Nutritionniste*

## VARIANTES

**01** 1 poignée de fruits congelés  
(au choix)



**02** 1 cas de pépites de chocolat



**03** ½ Banane + ½ cac de cacao 100%  
+ gr chia + 1 cac de sirop d'agave



**04** Aromes : Vanille OU fleur d'oranger



**05** 1 cas rase de confiture  
OU de miel OU sirop  
agave OU sirop d'érable



**06** 1 cas de Muesli

