



BIEN MANGER TOUTE L'ANNÉE

Recettes de saison pour
étudiants

PAR LES ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ



Table des SOMMAIRES

RECETTES AUTOMNE	1
RECETTES HIVER	5
RECETTES PRINTEMPS	9
RECETTES ÉTÉ	14
RECETTES DE TOUS LES JOURS	21
RECETTES VÉGÉTARIENNES/ VÉGÉTALIENNES	27
RECETTES RAPIDES	31
RECETTES DE DESSERTS	38
GUIDE SMOOTHIE + RECETTES	43



Recettes pour **L'AUTOMNE**

FRUITS DE SAISON

POIRE, POMME, FIGUE, RAISIN, PRUNE

Poire : Poire rôtie au four

1 poire, 1 c. à café d'huile (tournesol), 1c. à soupe de sucre ou de miel

→ Couper en deux, déposer dans un plat, saupoudrer de sucre, cuire 20 min à 180°C. Possibilité de rajouter du miel !



Pomme : Compote de pomme (micro-ondes ou casserole)

2 pommes, 1 c. à soupe de sucre ou miel, cannelle (optionnel)

→ Éplucher, couper, cuire 5-10 min avec un fond d'eau. Écraser.

Figue : Figue au yaourt

1 figue, 1 yaourt nature, 1 c. à soupe de miel ou sucre

→ Couper la figue, mettre dans le yaourt, sucrer.

Raisin : Tartine chèvre-raisin

Pain, fromage de chèvre, raisins coupés en deux

→ Faire griller, poser le fromage puis les raisins, repasser au four 5 min.

Prune : Crumble express à la poêle

Prunes coupées, un peu de sucre, chapelure ou biscuit émietté, 1 c. à café d'huile neutre ou une cuillère à soupe de beurre

→ Faire revenir les prunes avec sucre, ajouter le "crumble", dorer



BOL ÉNERGIE : LENTILLES, PATATE DOUCE, POMME & NOIX

Objectifs :

- Concentration & mémoire : grâce aux oméga-3 (noix), glucides complexes (patate douce, lentilles)
- Antioxydants : pomme + patate douce
- Protéines végétales : lentilles
- Vitamines & fibres : légumes + fruits

Ingrédients (1 portion complète) – Coût ≈ 2,50 € :

- 100 g de lentilles (sèches ou en boîte)
- 1/2 patate douce
- 1 pomme
- 1 poignée de noix (ou noisettes/amandes selon budget)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (ou colza)
- Épices : curry, cannelle ou cumin (facultatif mais conseillé)

Préparation (20 min) :

1. Cuire les lentilles dans 2x leur volume d'eau salée (15-20 min) OU utiliser des lentilles en boîte (rincées).
2. Éplucher et couper la patate douce en dés, cuire 10-15 min à l'eau bouillante ou à la poêle avec un filet d'huile.
3. Couper la pomme en petits dés ou lamelles. Dans une poêle, faire revenir les lentilles cuites + patate douce + pomme quelques minutes avec un peu d'huile et des épices.
4. Ajouter les noix au moment de servir (croquant + bons gras).



Astuces étudiants :

- Se mange chaud ou froid → idéal en lunchbox.
- Peut se faire en grande quantité et se conserver 3 jours au frigo.
- Possibilité d'ajouter un œuf poché ou dur pour un bonus de protéines.
- Pas de patate douce ? Utilise des carottes ou des pommes de terre.

CURRY DE CAROTTES, POMMES ET POIS CHICHES

Objectifs :

- Carotte & pomme → riches en antioxydants (bêta-carotène, vitamine C)
- Pois chiches → protéines végétales + bons glucides pour l'énergie
- Épices (curcuma, curry) → anti-inflammatoires, stimulent le cerveau
- Huile de colza ou olive → oméga-3 = concentration

Ingrédients (2 portions) – Coût ≈ 2 € :

- 2 carottes
- 1 pomme
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 oignon ou 1/2 oignon
- 1 c. à soupe d'huile (colza ou olive)
- Curry ou curcuma (facultatif)
- Sel, poivre
- Un peu d'eau

Préparation (20 min – une casserole suffit) :

1. Éplucher et couper les carottes en rondelles et la pomme en dés.
 2. Faire revenir l'oignon émincé avec l'huile dans une casserole ou une poêle.
 3. Ajouter les carottes, faire revenir 3 min.
 4. Ajouter un petit fond d'eau, couvrir 10 min.
 5. Ajouter la pomme et les pois chiches égouttés, saupoudrer de curry, sel, poivre.
 6. Laisser mijoter encore 5 min.
- C'est prêt quand tout est tendre et bien parfumé.



Astuces étudiants :

- Conservation : 2-3 jours au frigo et transportable en lunchbox.
- Ultra adaptable :
- Pas de curry ? Juste sel + poivre + ail ou oignon suffit.
- Pas de pois chiches remplace les par des lentilles en boîte ou des haricots rouges.
- Possibilité d'ajouter un peu de semoule ou de riz à côté.



Recettes pour **L'HIVER**

FRUITS DE SAISON

ORANGE, CLÉMENTINE, KIWI, BANANE, POMME ET POIRE

Orange : Salade vitaminée

Orange, pomme, 1 c. soupe de miel, un peu de citron

→ Couper, mélanger, laisser au frais



Clémentine : Gâteau au micro-ondes

1 œuf, 2 c. à soupes de sucre, 2 de farine, 1 de lait, 1 clémentine en morceaux

→ Tout mélanger dans un bol, cuire 2 min au micro-ondes

Kiwi : Tartine sucrée

Pain grillé, fromage frais ou yaourt, kiwi tranché, 1 c. à soupe de miel

→ Montage rapide



Banane : Pancake 2 ingrédients

1 banane, 1 œuf

→ Écraser, mélanger, cuire comme des pancakes (1 min par face)

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE AU YAOURT

Objectifs :

- Œuf = protéines complètes + choline
→ mémoire, concentration
- Chou-fleur = riche en vitamine C, K, B9
→ immunité + anti-stress
- Pommes de terre = glucides lents →
énergie durable, pas de coup de mou
- Yaourt nature = calcium + protéines →
bon pour les os et le cerveau

Ingrédients (1 portion ou 2 petites) – Coût ≈ 2 € :

- 1/4 chou-fleur
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 œuf
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe d'huile ou un petit bout de beurre
- Épices : muscade, curry, paprika (au choix)
- Sel, poivre

Préparation (10 min préparation + 25 min de cuisson) :

1. Faire cuire les bouquets de chou-fleur et la pomme de terre coupée en dés à l'eau bouillante salée (10-15 min, ou jusqu'à ce que ce soit tendre).
2. Égoutter, puis mettre le tout dans un petit plat à gratin ou un moule.
3. Dans un bol, mélanger : 1 œuf + 1 yaourt + sel + poivre + épices.
4. Verser ce mélange sur les légumes.
5. Cuire au four à 180°C pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Astuces étudiants :

- Tu peux tout cuire dans une poêle si tu n'as pas de four → version "poêlée façon gratin".
- Ajoute un peu de fromage râpé si tu en as sous la main (optionnel).
- Se conserve 2 jours au frigo, parfait pour préparer à l'avance.

BOUILLON CHOU CAROTTE POMME DE TERRE & OEUF MOLLET

Objectifs :

- Chou : riche en vitamine C + antioxydants → immunité & cerveau
- Carottes : bêta-carotène + fibres → antioxydants
- Pommes de terre : glucides lents → énergie stable
- Œuf mollet : protéines + bonne graisse → concentration et satiété
- Bouillon chaud : hydratation + réconfort + digestion

Ingrédients (1 portion) – Coût ≈ 2 € :

- 1 feuille de chou vert frisé ou 1/8 de chou blanc
- 1 carotte
- 1 petite pomme de terre
- 1 œuf
- 1 cube de bouillon ou un peu d'herbes + sel
- 500 ml d'eau
- Un peu d'ail ou d'oignon (facultatif)

Préparation (20 min) :

1. Éplucher et couper la carotte et la pomme de terre en petits morceaux. Émincer le chou.
2. Dans une casserole, faire chauffer 500 ml d'eau avec un cube de bouillon ou du sel + ail + herbes.
3. Ajouter les légumes. Laisser mijoter 15-20 min à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Pendant ce temps, cuire l'œuf mollet (plonger dans l'eau bouillante 6 minutes, puis refroidir).
5. Verser le bouillon chaud dans un bol, ajouter l'œuf coupé en deux au-dessus.



Astuces étudiants :

- Tu peux ajouter des vermicelles ou un reste de riz dedans.
- Pas d'œuf ? Remplace par une cuillère de pois chiches ou de tofu sauté.
- Ce bouillon se conserve 3 jours au frigo et peut être réchauffé facilement.
- Parfait en cas de coup de fatigue ou avant un gros moment de concentration



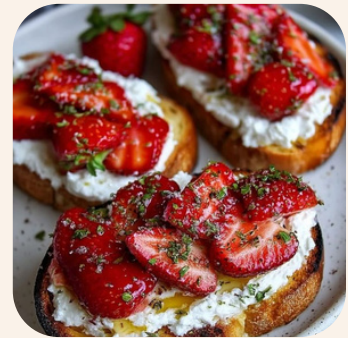
Recettes pour
LE PRINTEMPS

FRUITS DE SAISON

FRAISE, RHUBARBE, CITRON, KIWI, POMME

Fraise – Tartine sucrée

Pain, yaourt, fraises coupées, 1 c. à café de sucre
→ Montage simple : étaler le yaourt et rajouter les fraises coupées, imbibées de sucre (optionnel).



Rhubarbe – Compote douce

Rhubarbe, pomme ou fraise, 1 c. café de sucre
→ Cuire tout ensemble avec un peu d'eau et sucrer.

Citron – Gâteau au yaourt au citron

1 pot de yaourt, 2 de farine, 1 de sucre, 1/2 pot d'huile, 1 œuf, zeste/jus citron
→ Tout mélanger, cuire 25 min à 180°C.



SALADE PETITS POIS, CAROTTES NOUVELLES & ŒUF DUR

Objectifs :

- Petits pois = protéines végétales + vitamine B9 → énergie cérébrale
- Carottes nouvelles = antioxydants + fibres → digestion, peau, cerveau
- Œuf dur = protéines complètes + choline → mémoire & concentration
- Herbes fraîches (persil, menthe) = antioxydants, fraîcheur mentale
- Huile de colza/olive = oméga-3 pour booster ton cerveau

Ingrédients (1 portion complète) – Coût ≈ 2 € :

- 1 grosse carotte nouvelle ou 2 petites
- 100 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de jus de citron ou de vinaigre
- Sel, poivre
- Persil ou menthe (facultatif)

Préparation (20 min) :

1. Faire cuire l'œuf dur (9 min dans l'eau bouillante), puis refroidir.
2. Faire cuire les petits pois et les carottes coupées en dés à l'eau bouillante salée (≈ 8-10 min), ou à la vapeur.
3. Égoutter et mélanger dans un bol avec l'huile, le jus de citron, sel, poivre, herbes.
4. Écaler l'œuf, le couper en quartiers et le disposer par-dessus.



Astuces étudiants :

- Peut se manger tiède ou froid → lunchbox parfaite.
- Se garde 2 jours au frigo.
- Tu peux remplacer les petits pois par des fèves, ou ajouter un peu de riz ou de pâtes pour un plat plus consistant.
- Si tu veux végétaliser : remplace l'œuf par des pois chiches ou du tofu grillé

TARTINE PRINTANIÈRE AUX ŒUFS BROUILLES, ÉPINARDS ET RADIS

Objectifs :

- Œufs brouillés : protéines → concentration et mémoire
- Épinards fer + vitamine B9 → énergie mentale et système nerveux
- Radis : croquants + vitamine C + antioxydants → boost immunité
- Pain complet : glucides lents → énergie durable sans coup de barre
- Format tartine : rapide à faire et à manger, parfait en repas ou encas salé

Ingrédients (1 grande tartine nourrissante) – Coût ≈ 1,90 € :

- 1 grande tranche de pain complet ou 2 petites
- 2 œufs
- Une poignée d'épinards frais ou surgelés
- 2-3 radis
- 1 c. à café d'huile d'olive ou de beurre
- Sel, poivre, herbes (optionnel : ciboulette, thym, origan)

Préparation (10 min) :

1. Faire revenir les épinards quelques minutes dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils fondent.
2. Battre les œufs avec une pincée de sel et de poivre, puis les verser dans la poêle. Cuire à feu doux en mélangeant doucement jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Faire griller le pain.
4. Tartiner les œufs brouillés aux épinards sur le pain chaud.
5. Ajouter les radis coupés en fines rondelles par-dessus pour le croquant et la fraîcheur.
6. (Optionnel) Parsemer de graines ou d'herbes si tu en as.



Astuces étudiants :

- Si t'as pas de radis, tu peux mettre des rondelles de concombre ou un peu de tomate.
- Tu peux doubler les œufs si tu veux un repas plus riche en protéines.
- S'emporte facilement.
- Tu peux transformer ça en wrap ou en sandwich si tu préfères.

POÊLÉE DE PRINTEMPS AUX POIS CHICHES, CAROTTES NOUVELLES & OIGNONS

Objectifs :

- Pois chiches = protéines végétales + fer + magnésium → mémoire, concentration, énergie stable
- Carottes nouvelles = antioxydants + fibres → bon pour les yeux, le cerveau et la digestion
- Oignons nouveaux = prébiotiques + vitamine C → immunité et microbiote
- Curcuma / paprika / cumin (optionnel) = anti-inflammatoire naturel
- Plat complet, chaud ou froid, sans besoin d'équipement compliqué

Ingrédients (1 portion) – Coût ≈ 1,80 € :

- 1 carotte nouvelle
- 1/2 oignon nouveau ou 1 petit oignon
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Épices : curcuma, cumin, paprika, herbes (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation (15 min) :

1. Éplucher et couper la carotte en fines rondelles.
2. Émincer l'oignon.
3. Dans une poêle avec un peu d'huile, fais revenir l'oignon 2-3 min.
4. Ajouter les carottes et un peu d'eau (2 c. à soupe), couvre, laisse cuire 5-7 min.
5. Ajouter les pois chiches, les épices, le sel, le poivre. Fais revenir encore 5 min en remuant.
6. Tu peux ajouter un peu de citron ou de persil si tu as.



Astuces étudiants :

- Se mange chaud ou froid, en salade ou dans un wrap.
- Se conserve 2-3 jours au frigo → meal prep parfait.
- Tu peux remplacer les pois chiches par des haricots blancs, des lentilles, ou des œufs.
- Tu peux servir avec du riz, de la semoule ou juste du pain pour un plat plus copieux



Recettes pour **L'ÉTÉ**

FRUITS DE SAISON

MELON, PASTÈQUE, PÊCHE, ABRICOT,
CERISE, FRAMBOISE, MYRTILLE

Melon – Salade melon – pastèque feta

Melon, pastèque, feta, menthe ou basilic

→ Tout couper et mélanger.



Pêche – Pêche rôtie

1 pêche, 1 c. soupe de miel, un peu d'huile

→ Couper, rôtir au four ou à la poêle

Cerise – Clafoutis express

1 œuf, 2 c. à soupe de sucre, 3 de farine, 1/2 verre de lait, cerises

→ Cuire 20 min au four



Framboise – Fromage blanc aux fruits

Fromage blanc ou yaourt, framboises, 1 c. à soupe de sucre ou miel

Myrtille – Muffin micro-ondes

1 œuf, 2 c. à soupe de farine, 1 de sucre, 1 de lait, myrtilles

→ Tout mélanger dans une tasse, 2 min au micro-ondes



SALADE TOMATE, CONCOMBRE, FETA ET POIS CHICHES

Objectifs :

- Tomates & concombre : hydratants, vitamines C et antioxydants → booste le cerveau et combat la fatigue
- Feta : protéines et calcium → bon pour la mémoire et la concentration
- Pois chiches : protéines végétales + fibres → énergie stable et satiété
- Huile d'olive & citron : bons gras + vitamine C → antioxydants et bonne humeur

Ingrédients (1 portion) – Coût ≈ 2,20 € :

- 1 tomate moyenne
- 1/2 concombre
- 50 g de feta
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel, poivre, herbes fraîches (persil, menthe, basilic...)

Préparation (10 min) :

1. Laver et couper la tomate et le concombre en dés.
2. Égoutter les pois chiches.
3. Couper la feta en petits cubes.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
5. Assaisonner avec l'huile d'olive, le citron, le sel, le poivre, et les herbes.



Astuces étudiants :

- Se prépare à l'avance et se conserve 1 jour au frigo.
- Parfait pour un repas rapide, frais, et nourrissant en été.
- Tu peux remplacer la feta par du fromage blanc ou du tofu fumé.
- Ajoute du pain complet ou des céréales si tu veux un plat plus copieux.

TAGLIATELLES DE CONCOMBRE A LA SAUCE YAOURT ET HERBES

Objectifs :

- Concombre : très hydratant, vitamine K, antioxydants
- Yaourt nature : protéines, calcium, probiotiques pour la digestion
- Herbes fraîches (persil, menthe, coriandre) : vitamines et fraîcheur mentale
- Plat frais, léger, rapide, parfait pour garder la concentration

Ingrédients (1 portion) – Coût ≈ 1,50 € :

- 1 gros concombre
- 1 yaourt nature
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe ou persil
- Jus d'un demi citron
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation (10 min) :

1. Laver bien le concombre.
2. Avec un économe ou un couteau bien aiguisé, couper le concombre en longues bandes fines style tagliatelles.
3. Dans un bol, mélanger le yaourt, le jus de citron, l'ail finement haché (si tu aimes), les herbes ciselées, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Ajouter les tagliatelles de concombre dans le bol et mélanger bien pour enrober.
5. Laisser reposer 5 minutes au frais pour que les saveurs se mélangent.



Astuces étudiants :

- Tu peux ajouter un peu de fromage blanc si tu veux plus de crémeux.
- Mets quelques graines de tournesol ou pignons pour un petit croquant.
- C'est une super entrée ou un plat léger du soir.
- Se conserve 1 jour au frigo, à manger bien frais.

TAGLIATELLES DE CONCOMBRE + POULET (OU POIS CHICHES)

Objectifs : • Concombre frais + yaourt = hydratation, protéines, vitamines

- Poulet (ou pois chiches) = protéines complètes, fer → énergie durable, mémoire
- Herbes et citron = antioxydants, fraîcheur mentale
- Plat léger mais rassasiant, parfait pour réviser sans coup de fatigue

Ingrédients (1 portion) – Coût ≈ 3,00 € :

- 1 gros concombre
- 1 yaourt nature
- 1 filet de poulet ou 100 g pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe ou persil
- Jus d'un demi citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation (15–20 min) :

1. Couper le concombre en tagliatelles (économe, spiralizer, ou couteau).
2. Faire cuire le filet de poulet à la poêle avec un peu d'huile, sel et poivre (10–12 min), puis découpe-le en lanières. Ou égoutte les pois chiches.
3. Préparer la sauce : mélange yaourt, jus de citron, ail haché, herbes, huile d'olive, sel et poivre.
4. Dans un grand bol, mélanger les tagliatelles de concombre, la sauce et les protéines (poulet ou pois chiches).
5. Laisser reposer 5 min au frais, puis déguste.



Astuces étudiants :

- Version végétarienne simple avec pois chiches.
- Ajoute quelques noix ou graines pour un petit plus croquant et nutritif.
- Plat très rapide, idéal en période de révisions pour rester frais et concentré.

COMPOTE PÊCHE- ABRICOT AU FROMAGE BLANC ET GRANOLA MAISON

Objectifs :

- Pêches & abricots = riches en vitamines A, C, antioxydants → bonne vision, peau et cerveau
- Fromage blanc = protéines + calcium → énergie durable et bonne concentration
- Granola maison = fibres + bonnes graisses (oméga 3 et 6) → digestion et satiété
- Recette fraîche, facile, qui peut être préparée à l'avance



Ingrédients (1 portion) – Coût ≈ 2,50 € :

- 1 pêche
- 2 abricots
- 150 g de fromage blanc nature
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à café de miel ou sirop d'agave (optionnel)
- 1 c. à soupe de graines (tournesol, courge, ou noix concassées)
- 1 pincée de cannelle (facultatif)

Préparation (15-20 min) :

Granola maison rapide :

1. Préchauffer le four à 160 °C.
 2. Mélanger flocons d'avoine, graines, miel et un filet d'huile (optionnel) dans un bol.
 3. Étaler sur une plaque et enfourner 10-15 min en remuant à mi-cuisson.
- Laisser refroidir.

Compote :

4. Couper les pêches et abricots en petits morceaux.
5. Dans une casserole, faire cuire à feu doux avec un peu d'eau pendant 10-15 min jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
6. Laisser refroidir ou mixer légèrement pour une texture plus lisse.

Dressage :

7. Dans un bol, verser la compote, ajouter le fromage blanc par-dessus, puis parsemer de granola. Saupoudrer de cannelle si tu veux.

Astuces étudiants :

- Prépare la compote et le granola à l'avance, c'est pratique pour les petits déj ou goûters.
- Tu peux remplacer les fruits par ceux de saison ou surgelés.
- Ce mélange apporte vitamines, protéines, fibres, et bonne grasse pour la concentration.
- Granola maison = économie et contrôle des ingrédients.

SALADE DE FRUITS D'ÉTÉ VITAMINÉE

Objectifs :

- Fruits frais variés = vitamines C, fibres, antioxydants → boost du cerveau et bonne humeur
- Yaourt grec ou fromage blanc = protéines + calcium → énergie durable et satiété
- Noix/graines = bons gras, magnésium → concentration et réduction du stress
- Zeste de citron + menthe = fraîcheur, vitamine C, digestion

Ingrédients (1 portion) – Coût ≈ 2,50 € :

- 1 pêche ou nectarine
- 1 kiwi
- 5 fraises
- 100 g de yaourt grec ou fromage blanc
- 1 c. à soupe de noix concassées ou graines (tournesol, chia...)
- Zeste d'un demi citron
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à café de miel (optionnel)

Préparation (10 min) :

1. Laver et couper tous les fruits en morceaux de taille moyenne.
2. Dans un bol, mélanger délicatement les fruits avec le zeste de citron et la menthe ciselée.
3. Ajouter le yaourt grec par-dessus.
4. Parsemer de noix ou graines.
5. Pour un peu de douceur, ajouter un filet de miel.



Astuces étudiants :

- Tu peux varier les fruits selon la saison et les prix.
- Prépare la salade juste avant de manger pour garder la fraîcheur et le croquant.
- Ce mélange apporte énergie, vitamines, protéines et bons gras, parfait pour tenir toute la journée.
- Idéal en petit-déjeuner, goûter ou dessert sain



Recettes de Tous les jours

PÂTES AMÉLIORÉES EXPRESS

Ingrédients (1 portion) ≈ 1,50 €

- 70 g pâtes complètes
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- Épinards frais ou surgelés (une poignée)
- 50 g fromage râpé ou feta
- Herbes (basilic, origan)
- Sel, poivre, huile d'olive



Préparation (15 min)

1. Faire cuire les pâtes selon les indications (8-10 min)
2. Pendant ce temps, faire revenir l'ail haché dans un peu d'huile (5- 7 min)
3. Ajouter les tomates, les épinards, sel, poivre et herbes.
4. Laisser mijoter 5-7 min.
5. Égoutter les pâtes, mélanger avec la sauce et le fromage.

RIZ SAUTÉ SIMPLE

Ingrédients (1 portion) ≈ 1 €

- 70 g riz complet ou basmati
- 1 œuf
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1/2 oignon émincé
- Sauce soja ou tamari (1 c. à soupe)
- Huile, sel, poivre



Préparation (20 min)

1. Faire cuire le riz (12-15 min)
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et la carotte dans un peu d'huile.
3. Ajouter l'œuf battu, remue pour faire une sorte d'omelette brouillée.
4. Ajouter le riz cuit, la sauce soja, mélanger bien et chauffe 2-3 min.

POULET SAUTÉ AUX LEGUMES ET RIZ COMPLET

Ingrédients (1 portion) ≈

- 1 blanc de poulet (environ 120 g)
- 70 g riz complet
- 1 carotte coupée en fines rondelles
- 1/2 oignon émincé
- 1 poignée de petits pois (frais ou surgelés)
- 1 c. à soupe sauce soja ou tamari
- 1 c. à soupe huile d'olive ou tournesol
- Sel, poivre, herbes (thym, origan)



Préparation (25 min)

1. Faire cuire le riz selon les indications (12– 15 min)
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et la carotte, faire revenir 5 min.
3. Couper le poulet en petits morceaux, ajouter dans la poêle, fais dorer 5–7 min.
4. Ajouter les petits pois, la sauce soja, sel, poivre, herbes. Laisser mijoter 3–4 min.
5. Servir avec le riz.

FILET DE POISSON AU FOUR (OU A LA POELE) AVEC LEGUMES ROTIS

Ingrédients (1 portion) ≈ 2,30 €

- 1 filet de poisson blanc (colin, cabillaud, merlu) ~150 g
- 1 pomme de terre moyenne
- 1/2 courgette
- 1 carotte
- 1 c. à soupe huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence ou citron

Préparation (35 min avec la cuisson)

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper la pomme de terre, la courgette et la carotte en dés ou rondelles.
3. Mélanger les légumes avec la moitié de l'huile, sel, poivre, herbes, et étale sur une plaque.
4. Placer le filet de poisson sur la plaque, huile-le légèrement, assaisonne.
5. Enfourner 25-30 min (selon épaisseur du poisson) jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Servir chaud.



SAUTÉ DE DINDE AUX LEGUMES & NOUILLES ASIATIQUES

Ingrédients (1 portion) ≈ 2,10 €

- 120 g filet de dinde ou blanc de poulet
- 70 g nouilles de riz ou nouilles instantanées (sans assaisonnement)
- 1 carotte en julienne (fines lamelles)
- 1/2 poivron coupé en lanières • 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à soupe sauce soja
- 1 c. à soupe huile (tournesol ou sésame)
- Sel, poivre



Préparation (20 min)

1. Faire cuire les nouilles selon le paquet, égoutter-les.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile, ajouter l'ail, faire revenir 1 min.
3. Ajouter la dinde coupée en petits morceaux, faire dorer 5-6 min.
4. Ajouter la carotte et le poivron, faire sauter 5 min.
5. Ajouter les nouilles, la sauce soja, mélanger bien et chauffer 2 min.
6. Ajouter sel et poivre



Recettes
**Végétariennes,
Végétaliennes**

BUDDHA BOWL LEGUMES & POIS CHICHES

Ingrédients (1 portion) ≈ 2,10 €

- 70 g riz complet ou quinoa
- 100 g pois chiches cuits (en conserve, rincés)
- 1/2 avocat (optionnel mais bonne graisse)
- 1 carotte râpée
- Quelques feuilles de salade ou épinards frais
- 1 c. à soupe sauce soja ou tahini
- Jus de citron, sel, poivre



Préparation (20 min)

1. Faire cuire le riz ou quinoa.
2. Dans un bol, disposer le riz, les pois chiches, la carotte râpée, la salade et l'avocat.
3. Arroser de jus de citron et de sauce soja ou tahini.
4. Saler, poivrer, mélanger un peu avant de manger.

SALADE DE QUINOA, AVOCAT, TOMATE ET HARICOTS ROUGES

Ingrédients ≈ 2,10 €

- Quinoa
- Tomate, avocat
- Haricot rouges frais ou conserves
- Citron, huile d'olive, sel et poivre

Préparation (20 min)

- Cuire le quinoa
- Ajouter tomate, avocat, haricots rouges rincés
- Assaisonner avec le citron, huile d'olive, sel, poivre



WRAP HOUMOUS & LEGUMES CROQUANTS

Ingrédients (1 wrap) ≈ 2 €

- 1 grande tortilla ou galette de blé complet
- 3 c. à soupe houmous (maison ou du commerce)
- 1/2 concombre coupé en fines lamelles
- 1 carotte râpée
- Quelques feuilles de roquette ou salade
- Sel, poivre, paprika



Préparation (5-10 min)

1. Étaler le houmous sur la tortilla.
2. Ajouter les légumes, saler, poivrer, et saupoudrer le paprika.
3. Rouler serré, emballer pour emporter.



Recettes Rapides

AVOCADO TOAST AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients (1 portion) ≈

- 2 tranches de pain complet ou aux céréales
- 1/2 avocat mûr
- 50 g fromage frais type ricotta, fromage blanc ou feta émiettée
- Un filet de jus de citron
- Sel, poivre
- Option : graines de sésame ou piment d'Espelette



Préparation (7 min)

1. Toaster les tranches de pain.
2. Écraser l'avocat avec un peu de jus de citron, sel et poivre.
3. Étaler l'avocat sur les toasts.
4. Ajouter le fromage frais par-dessus.
5. Saupoudrer de graines ou piment si tu veux.

BAGEL AU FROMAGE FRAIS, TOMATES ET BASILIC

Ingrédients (1 bagel) ≈ 2,10 €

- 1 bagel nature ou aux céréales
- 50 g fromage frais type chèvre frais ou fromage à tartiner
- 1 tomate coupée en rondelles
- Feuilles de basilic frais
- Sel, poivre, un filet d'huile d'olive



Préparation (8 min)

1. Couper le bagel en deux et toaster-le légèrement.
2. Tartiner généreusement de fromage frais.
3. Ajouter les rondelles de tomate, le basilic, sel, poivre et un filet d'huile d'olive.
4. Refermer et savourer.

TARTINES MOZZARELLA, TOMATE ET PESTO

Ingédients (1 portion) ≈ 2,30 €

- 2 tranches de pain complet
- 1 boule de mozzarella (ou 100 g)
- 1 tomate coupée en rondelles
- 1 c. à café de pesto (optionnel)
- Sel, poivre, basilic frais



Préparation (7 min)

1. Toaster légèrement le pain.
2. Tartiner une couche fine de pesto sur le pain.
3. Disposer des tranches de tomate et mozzarella.
4. Saler, poivrer, ajouter basilic frais.
5. Passer 2-3 min au micro-ondes si tu veux le fromage fondant

TARTINE CAMEMBERT CHAUD AU MIEL ET NOIX

Ingédients (1 portion) ≈ 2,50 €

- 1 petite portion de camembert (environ 100 g)
- 1 c. à soupe miel
- 1 poignée de noix concassées
- Pain complet ou baguette



Préparation n°1 (5 min)

1. Couper le camembert en tranches épaisses
2. Chauffer-le 30-40 sec au micro-ondes pour le rendre fondant
3. Verser un filet de miel dessus et ajouter les noix
4. Déguster avec du pain ou de la salade

Préparation n°2 (10 min)

1. Couper le camembert en tranches épaisses
2. Mettre les tranches de camembert sur du pain et le mettre au four
3. Verser un filet de miel dessus et ajouter les noix
4. Déguster avec du pain ou de la salade

SALADE DE CHEVRE CHAUD EXPRESS

Ingédients (1 portion) ≈ 2,40 €

- 1 tranche de pain complet ou aux céréales
- 1 bûchette de chèvre (50 g)
- Quelques feuilles de salade verte (laitue, roquette)
- 1 c. à soupe noix concassées
- Miel (optionnel)
- Huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre



Préparation (7 min)

1. Toaster la tranche de pain, dépose des rondelles de chèvre dessus.
2. Passer au micro-ondes 30-40 sec ou à la poêle pour faire fondre le fromage.
3. Dans une assiette, disposer la salade, arroser d'huile, vinaigre, sel et poivre.
4. Poser le pain au chèvre chaud dessus, ajouter des noix et un filet de miel si tu veux.

OMIELETTE À L'EMMENTAL ET FINES HERBES

Ingrédients (1 portion) ≈ 1,30 €

- 2 œufs
- 30 g emmental râpé
- Herbes fraîches ou séchées (persil, ciboulette)
- Sel, poivre
- 1 c. à café huile ou beurre



Préparation (8 min)

1. Battre les œufs avec sel, poivre et herbes.
2. Chauffer l'huile dans une poêle, verse les œufs.
3. Ajouter l'emmental râpé sur le dessus.
4. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit prise.



Recettes de Desserts

BARRES ENERGETIQUES AUX DATTES ET NOIX



Ingrédients (pour 4 barres) ≈

- 150 g dattes dénoyautées
- 50 g noix (amandes, noisettes ou noix de cajou)
- 3 c. à soupe flocons d'avoine
- 1 c. à soupe graines de chia (optionnel)
- 1 c. à café cannelle (optionnel)

Préparation (10 min + 1h au frais)

1. Mixer les dattes et les noix ensemble jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Ajouter les flocons d'avoine, les graines de chia et la cannelle, mélanger bien.
3. Étaler la pâte dans un petit plat recouvert de papier cuisson, tasse bien.
4. Mettre au frigo 1h minimum, puis coupe en barres.



ENERGY BALLS CHOCO-COCO

Ingrédients (pour 6 à 8 boules) ≈

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de cacao non sucré
- 2 c. à soupe de purée de dattes ou de banane
- 1 c. à soupe de coco râpée
- 1 c. à soupe de purée de cacahuète (ou autre oléagineux)
- Une pincée de sel

Préparation

1. Mélanger tout dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Former des boules à la main.
3. Placer au frais 30 min pour raffermir.

Très rassasiant, parfait pour un coup de boost avant un cours !

COOKIE GÉANT AU MICRO-ONDES



Ingrédients (1 portion) ≈

- 1 c. à soupe de beurre ou margarine
- 1 c. à soupe de sucre (roux de préférence)
- 1 c. à soupe de lait
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 2 c. à soupe de farine
- 1 petite pincée de levure chimique ou bicarbonate
- 1 c. à soupe de pépites de chocolat ou chocolat haché

Préparation

1. Faire fondre le beurre 10 sec au micro-ondes.
2. Ajouter sucre, lait, vanille. Mélange.
3. Incorporer la farine, la levure et les pépites.
4. Former une boule ou aplatir légèrement dans une petite assiette.
5. Cuire 40 à 60 sec au micro-ondes (selon la puissance).

Parfait pour un snack express en révision !



BROWNIE FONDANT AU MICRO-ONDES

Ingrédients (1 portion) ≈

- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de cacao
- 1 c. à soupe d'huile ou de beurre fondu
- 2 c. à soupe de lait (ou boisson végétale)
- Une pincée de sel

Préparation

1. Mélanger tout dans une tasse ou un petit bol.
2. Passer au micro-ondes 40 à 60 sec selon la puissance.
3. Option : pépites de chocolat ou noix dessus !

Un classique express pour les grosses envies de chocolat.

MOUSSE AU CHOCOLAT



Ingrédients (2-3 portions) ≈

- 100 g de chocolat noir (vérifie qu'il est vegan)
- 100 ml de jus de pois chiche (aquafaba, d'une boîte)
- 1 c. à café de sucre

Préparation

1. Monter l'aquafaba en neige comme des blancs d'œuf.
2. Faire fondre le chocolat.
3. Incorporer doucement l'aquafaba monté au chocolat tiédi.
4. Laisser reposer au frais au moins 2h.

Magique, bluffant, économique et super riche en magnésium !



CHIA PUDDING CACAO-NOISETTE

Ingrédients (2 portions) ≈

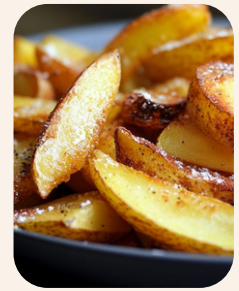
- 200 ml de lait végétal (amande ou noisette recommandé)
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de cacao
- 1 c. à soupe de sirop d'agave ou sirop d'érable

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol ou un petit pot.
2. Laisser reposer au frais minimum 3h ou toute la nuit.
3. Remuer après 30 min pour éviter les grumeaux.

Option topping : fruits rouges, copeaux de chocolat, granola.

POMMES POÊLÉES FAÇON CRUMBLE RAPIDE



Ingrédients (1-2 portions) ≈

- 1 pomme
- 1 c. à café de beurre ou margarine
- 1 c. à café de sucre (ou miel)
- 1 pincée de cannelle
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine ou muesli croustillant

Préparation

1. Couper la pomme en petits dés.
2. Faire la revenir à la poêle avec le beurre, sucre et cannelle 5-7 min.
3. Verser dans un bol, ajoute les flocons ou muesli dessus.
4. Déguster tiède.

Rassasiant, fruité, très économique et réconfortant !

YAOURT GLACÉ EXPRESS AUX FRUITS (SANS SORBETIERE)

Ingrédients (2 portions) ≈

- 1 banane congelée
- 100 g fruits rouges ou mangue surgelé
- 2 c. à soupe de yaourt nature ou skyr
- 1 c. à café de miel ou sirop d'agave (facultatif)

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à texture lisse.
2. Déguster aussitôt comme une glace molle.
3. Option : granola ou copeaux de chocolat dessus.

Frais, vitaminé, bon pour la concentration et l'hume



Guide pour des Smoothies équilibrés

BASE DE SMOOTHIE

1. La base liquide (100–200 ml)

- Eau (hydratante, légère)
- Lait végétal (soja, avoine, amande) pour protéines et douceur
- Jus de fruit naturel (orange, pomme) pour le goût et la vitamine C
- Yaourt nature ou fromage blanc (plus épais, protéines en plus)

2. Les fruits (150–200 g)

- Frais ou surgelés (plus économique et toujours nutritifs)
- Choisis les fruits de saison pour le meilleur prix et goût
- Mix classiques : banane, pomme, poire, pêche, fraises, mangue, abricot

3. Les légumes (optionnels mais super utiles)

- Épinards, carottes râpées, betterave, concombre, courgette...
- Peu de goût, beaucoup de vitamines et fibres
- Augmente la satiété et équilibre la recette

4. Les protéines (pour tenir la forme)

- Yaourt, fromage blanc
- Lait végétal enrichi (soja, pois)
- Pois chiches cuits (ajout surprenant mais possible)
- Poudre de protéines (si budget et goût permettent)

5. Les fibres & bons gras (pour concentration et satiété)

- Graines de chia, lin, tournesol, courge
- Noix concassées (noisettes, amandes, noix)
- Flocons d'avoine ou granola maison

6. Les extras goût & santé

- Herbes fraîches (menthe, basilic, coriandre)
- Épices (cannelle, gingembre, curcuma)
- Un filet de miel ou sirop d'agave pour sucrer naturellement

Conseils pratiques

- Prépare tes fruits et légumes à l'avance et congèle-les en portions, ça gagne du temps !
- Commence par la base liquide, puis ajoute fruits, légumes, protéines, graines, et mixe bien.
- Ajuste la texture en ajoutant plus ou moins de liquide.
- Goûte et adapte sucre et épices à ton goût.

SMOOTHIE DE SAISON

AUTOMNE

Smoothie pomme-carotte-gingembre

- 1 pomme ~
- 1 carotte (petite, épluchée) ~
- 1/2 banane (pour la douceur et l'énergie) ~
- Un petit morceau de gingembre frais (1 cm) ~
- 150 ml d'eau ou lait végétal ~

Mixer le tout pour profiter d'un concentré de vitamines A, C, de fibres, et de l'effet stimulant du gingembre.



HIVER

Smoothie poire-épinard-citron

- 1 poire
- Une poignée d'épinards frais (ou surgelés)
- Jus d'1/2 citron
- 1 yaourt nature ou 100 ml lait végétal
- 1 c. à café de miel (optionnel)

Mixer pour un apport en vitamines C, fer, fibres, calcium et un boost antioxydant.

PRINTEMPS

Smoothie fraise-banane-basilic

- 100 g de fraises
- 1/2 banane
- Quelques feuilles de basilic frais
- 150 ml d'eau ou lait végétal
- 1 c. à café de graines de chia (optionnel)

Mixer pour un plein d'antioxydants, potassium, fibres et un coup de fraîcheur.



ÉTÉ

Smoothie pêche-mangue-orange

- 1 pêche
- 100 g de mangue (fraîche ou surgelé)
- le jus d'une orange
- 150 ml d'eau ou lait végétal
- Quelques glaçons

Mixer pour savourer un smoothie ultra vitaminé (A, C), hydratant et sucré naturellement

Astuces pour les smoothies

- Tu peux préparer les fruits à l'avance et les congeler pour gagner du temps.
- Ajouter une source de protéines (yaourt, lait végétal enrichi, poudre de protéines) si besoin.
- Utiliser de l'eau, du lait végétal, ou du jus selon ce que tu as.
- Les graines (chia, lin, tournesol) sont un plus pour la satiété et les oméga-3