



- EASY HEALTHY FOOD
- LUNCH TO GO : JAR & BOXES

Recettes pour inspirer à un quotidien plus sain.

ALISON LEFÈVRE
ALLYWOOFIT



HALLOUMI. CE FROMAGE NOUS VIENT
TOUT DROIT DE CHYPRE, INITIALEMENT
FAIT À BASE DE LAIT DE BREBIS, LAIT DE
CHÈVRE ET DE FEUILLES DE MENTHE.
IL EST CERTES CALORIQUE, MAIS
CONTIENT TRÈS PEU DE SEL,
UNIQUEMENT 3%, CE QUI FAIT DE LUI UN
FROMAGE À PRIVILÉGIER LORSQUE L'ON
SOUHAITE FAIRE ATTENTION À SA LIGNE.
IL EST TRÈS FACILE DE LE MARIER À VOS
PLATS ET CE, QU'IL SOIT EN SALADE,
DANS UN SANDWICH, OU CARAMÉLISÉ AU
MIEL ET AU THYM POUR LES PLUS
GOURMANDS.



Muffins de quinoa

ENVIRON 12 PIÈCES



INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa
- 2 oeufs
- 50 g tomates séchées
- Cumin
- Paprika
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Sel & poivre
- 30 g d'olives
- Thym



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante 10 min.
3. Emincer finement l'ail et l'oignon puis faire revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile.
4. Hacher les tomates séchées et les olives.
5. Dans un saladier, mélanger le quinoa cuit, les tomates séchés, les légumes poêlés, et les oeufs (déjà battus) ainsi que les épices.
6. Verser la préparation dans les moules en silicones.
7. Enfourner 15-20 min.
8. Laisser refroidir quelques minutes avant de démouler.

Salade de saison



6 PERSONNES



INGRÉDIENTS

- 3 gros panais
- 4 carottes
- 1/2 butternut
- 2 fromages de chèvre frais
- huile "froid"
- mélange de noix
- 1 c.à.s. de miel
- raisins secs
- 4 figues
- Vinaigre de pomme
- Graines de courge



PRÉPARATION

1. Eplucher et râper 2 panais et les carottes.
2. Couper le panais restant et le butternut en petits dés.
3. Les assaisonner et huiler légèrement avant de les mettre au four sur une plaque à 180°C pendant 10 min.
4. Emietter le chèvre et concasser l'assortiment de noix.
5. Ajouter les noix au four pour 3-4min pour les faire dorer.
6. Couper les figues en 4 et les ajouter au four.
7. Mélanger dans un bol, 2 c.à.s. de vinaigre de pomme, le miel, et l'huile. Puis assaisonner.
8. Lorsque que tous les éléments sont sortis du four, mélanger tous les ingrédients dans un grands saladier.

Bases pizzas



INGRÉDIENTS

- 3 bouquets de Brocolis
- Ricotta
- Reste de Butternut
- Parmesan
- Thym
- Menthe
- Sarriette
- (crème)



PRÉPARATION

1. Faire cuire le brocolis et le butternut à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Egoutter et verser les 2 légumes séparément dans un doseur.
3. Dans le doseur avec la courgette, ajouter de la ricotta, quelques feuilles de menthe et de de thym. Mixer le tout.
4. Dans le doseur avec le butternut, ajouter le parmesan, la crème si besoin et quelques feuilles de sarriette. Mixer le tout.
5. Assaisonner les 2 mélanges avec des épices et aromates.

Autres éléments pizzas



INGRÉDIENTS

- Courgette
- Olives
- Artichauts
- Mozzarella
- Champignons
- Lardons
- Aubergine



PRÉPARATION

1. Couper la courgette en 2 puis en lamelles (Ally). Griller.
2. Couper les olives en morceaux. Réserver.
3. Couper finement les artichauts. Réserver.
4. Couper la mozzarella. Réserver.
5. Couper les champignons en grosses tranches. Griller.
6. Cuire les lardons à la poêle. Réserver.
7. Couper l'aubergine comme la courgette (1). Griller.

Falafels de brocolis



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiche
- 2/3 bloc de feta
- 1 gousse d'ail pressée
- Pincée de cumin
- Pincée de curry
- Persil ciselé
- Coriandre ciselée
- Huile d'olive
- Chapelure



PRÉPARATION

1. Egoutter les pois chiches puis les mixer au robot pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés.
2. Ajouter l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, le curry, 2/3 du bloc de feta et la chapelure.
3. Saler, poivrer puis mixer quelques secondes jusqu'à ce que le mélange forme une pâte grossière.
4. Si besoin, ajouter 1 jaune d'oeuf à la préparation.
5. À l'aide des mains humides, former des boules de la taille d'une noix et les garder de côté au frais pendant 10 min.
6. Huiler légèrement les boules avant de les mettre sur une taque de cuisson pour 20 min au four, 180°C.

Brocomole



INGRÉDIENTS

- 1/3 de brocolis
- Ricotta
- 1/2 citron vert
- 1 gousse d'ail pressée
- Sel
- Poivre
- Fromage frais aux fines herbes



PRÉPARATION

1. Couper l'équivalent de 3-4 bouquets de brocolis et faire cuire dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit.
2. Lorsque le brocolis est suffisamment cuit, égoutter et mixer avec l'ail pressé et les épices.
3. Ajouter 3 c.à s. de ricotta + le citron pressé et 2 c.à s. du fromage aux fines herbes.
4. Mélanger afin que cela devienne onctueux.
5. Saler, poivrer, re-épicer si besoin et laisser au frais 30 min.

Autres éléments bowl



INGRÉDIENTS

- Halloumi
- Lentilles vertes
- Sarrasin
- Fromage fines herbes (style Boursin)
- Concombre
- Yaourt
- Citron
- Fromage philadelphia (ou qui y ressemble)



PRÉPARATION

1. Couper l'Halloumi en petits dés. Cuire à la poêle.
2. Cuire à la vapeur ou à l'eau 4 c.às. de sarrasin et de lentilles vertes pendant 10 à 15min. Réserver.
3. Dans un mixer ou doseur, mettre 1 c.às. de fromage aux fines herbes + 1 cm de comcombre + 1 c.às. de yaourt + 1/2 jus de citron + 2 c.às de philadelphia + des épices style tatziki.
4. Mixer et conserver au frais.