



FOREVER®

C9

HEALTHY
EATING





Change la façon de penser et les habitudes. Souvent, il n'est pas facile de trouver le temps de préparer un repas sain entre les obligations professionnelles et familiales.

Ces conseils t'aideront à garder le cap pour réussir quand les choses doivent aller vite à nouveau :

- ▼ Planifie à l'avance - emporte des aliments sains avec toi.
- ▼ Crée des menus pour la semaine - tu trouveras des suggestions de recettes ici : www.faistoidubien.com
- ▼ Cuisine à l'avance - ce qui permet de gagner du temps



Poulet aux fines herbes



1 personne



466 kcal par portion



Temps de préparation : 25 min



facile

Ingrédients :

- ▼ 200 g de poulet grillé, épicé aux herbes de ton choix
- ▼ 115 g de riz naturel
- ▼ 225 g brocolis ou 180 g de petits pois






Préparation :

Préchauffer le four à 200 degrés. Assaisonner le poulet avec les herbes fraîches de ton choix et griller au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Pendant ce temps, faire cuire le riz dans de l'eau légèrement salée selon les instructions figurant sur l'emballage.

Porter à ébullition l'eau salée pour les légumes dans une casserole. Couper les fleurons de brocoli des tiges et les faire cuire à la vapeur dans de l'eau salée pendant une courte période, ou bien chauffer les petits pois - les deux doivent être encore croquants lorsqu'ils sont retirés. Servir tous les ingrédients dans une assiette.



Crevettes grillées à l'italienne



2 personnes



580 kcal par portion



Temps de préparation : 30 min



moyen

Ingrédients :

- ▼ 12 grosses crevettes
- ▼ 225 g de riz naturel
- ▼ 2 cuillères à soupe de parmesan
- ▼ 55 g de paprika
- ▼ 115 g de brocoli
- ▼ 2 cuillères à soupe de vinaigrette italienne






Préparation :

Chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Mettre brièvement les crevettes dans la poêle et les faire dorer jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Nettoyer les poivrons et les couper en petits cubes. Couper les fleurons de brocoli des tiges et les couper en bouchées. Ajouter les poivrons et le brocoli aux crevettes.

Pendant ce temps, porter l'eau légèrement salée à ébullition dans une casserole. Préparer le riz dans de l'eau salée selon les instructions sur l'emballage. Servir le tout ensemble, assaisonner au goût avec du parmesan et de la vinaigrette. Buon Appetito !



Lasagnes à la courge d'Hokkaido



4 personnes



260 kcal par portion



Temps de préparation : 60 min



facile

Ingédients :

- ▼ 1 grosse courge Hokkaido
- ▼ 2 bettes
- ▼ 2 gousses d'ail
- ▼ 1/4 de litre de bouillon végétal
- ▼ 200 g de parmesan
- ▼ 300 gr de crème fraîche
- ▼ 1/2 emballage de pâtes à lasagnes
- ▼ 1 mozzarella
- ▼ huile d'olive
- ▼ paprika doux en poudre
- ▼ origan / thym
- ▼ sel et poivre
- ▼ curcuma
- ▼ noix de muscade



Préparation :

Préchauffer le four à 190 degrés. Râper finement le parmesan. Laver, couper en deux, épépiner et couper en dés la courge Hokkaido. Laver la bette et la couper en larges lanières. Hacher finement l'ail.

Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole, ajouter la courge et faire cuire à feu moyen pendant environ 3 minutes. Ajouter l'ail, mélanger et faire revenir. Ajouter la bette et assaisonner au goût avec les épices. Bien remuer et laisser dorer à nouveau. Ajouter ensuite le bouillon végétal et laisser mijoter doucement. Les légumes devraient encore être coquants. Incorporer environ $\frac{3}{4}$ du parmesan et $\frac{3}{4}$ de la crème fraîche.

Étendre un peu d'huile d'olive sur le fond d'un plat à lasagne et placer la première feuille de pâte à lasagne sur le fond. Poser ensuite une couche de mélange de courge et de bettes sur le dessus, puis à nouveau une feuille de pâte à lasagne. Continuer jusqu'à ce que tout le mélange soit épuisé. Les pâtes à lasagne doivent être recouvertes partout avec le mélange. Terminer la dernière couche avec une feuille de pâtes et crème fraîche. Répartir le reste du parmesan et répartir la mozzarella coupée en petits morceaux.

Placer au four sur la grille centrale pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.



Salade grecque



2 personnes



260 kcal par portion



Temps de préparation : 20 min



facile

Ingédients :

- ▼ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- ▼ 2 c. à soupe de jus d'orange
- ▼ sel iodé
- ▼ 4 olives noires sans noyau
- ▼ 2 tomates
- ▼ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ▼ 60 g de fromage feta
- ▼ 1 laitue Lollo rouge
- ▼ poivre
- ▼ 4 c. à soupe de bouillon végétal
- ▼ 1/4 concombre






Préparation :

Laver la laitue, le concombre et les tomates et essorer ou frotter. Plumer la salade en petits morceaux, couper le concombre en bâtonnets et les tomates en huitièmes. Couper les olives en deux et enlever les pépins si nécessaire. Égoutter le fromage feta et le couper en tranches ou l'émietter.

Mélanger le bouillon végétal, le jus d'orange, le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile d'olive dans un petit bol séparé. Disposer les ingrédients de la salade sur une assiette et arroser la vinaigrette. Laisser reposer brièvement pour que les arômes puissent s'épanouir. Délicieux avec du pain de blé entier.





Conseil :

Tu trouveras d'autres recettes délicieuses et de l'inspiration pour ton programme Clean9 sur www.faistoidubien.com ou sur www.forever-yours.eu.





FOREVER®

