

Healthy Food facile

3 recettes équilibrées — spécial clientèle suisse

• Ingrédients en métrique • Options veggie • Batch-cooking • Listes de courses • Conservation

1) Salade tiède de lentilles du Valais, pomme & noix (option Gruyère AOP)

Une salade complète, riche en fibres et très satiétogène. Délicieuse tiède ou froide.

Portions	2 à 3	Préparation	10 min	Prêt en	25 min
----------	-------	-------------	--------	---------	--------

Liste de courses (pour la Suisse ■■)

Lentilles vertes du Valais, pommes, céleri branche, carotte, oignon rouge, noix, persil, moutarde, vinaigre de cidre, huile de colza HOLL, (option) Gruyère AOP.

Ingrédients

• 180 g lentilles vertes du Valais (sèches) • 1 pomme croquante (Gala/Opal), en dés • 1 petite carotte, en brunoise • 1 branche de céleri, en dés • 1/2 oignon rouge, émincé • 30 g noix concassées • 2 cs persil ciselé • (Option) 40 g Gruyère AOP en copeaux • Vinaigrette : 2 cs huile de colza HOLL, 1 cs vinaigre de cidre, 1 cc moutarde, sel/poivre

Étapes

1) Rincer les lentilles. Cuire 18–20 min dans 3× volume d'eau non salée, al dente. Égoutter.
2) Mélanger la vinaigrette. 3) Dans un grand saladier, ajouter lentilles tièdes, pomme, carotte, céleri, oignon, noix, persil. Assaisonner. 4) Ajouter le Gruyère au service (facultatif).

Infos nutrition (approx./portion)

≈ 430 kcal • Protéines 18 g • Glucides 47 g • Lipides 18 g • Fibres 13 g.

Allergènes : fruits à coque (noix), lait (si Gruyère), moutarde

Astuce & batch■cooking

Se conserve 3 jours au frais. Ajouter la pomme au dernier moment pour garder le croquant. Parfaite en lunchbox.

2) Bowl rösti de patate douce au four, légumes verts & œuf mollet

Un bol complet et coloré, facile à décliner en version veggie/vegan.

Portions	2	Préparation	15 min	Prêt en	35–40 min
----------	---	-------------	--------	---------	-----------

Liste de courses (pour la Suisse ■■)

Patates douces, brocoli (ou kale/épinards), œufs (ou tofu), graines (tournesol/lin), yaourt nature ou alternative végétale, citron, herbes.

Ingrédients

• 400 g patate douce râpée • 1 cs fécule + 1 cs huile d'olive • 1 petit brocoli en fleurettes (ou 150 g kale/épinards) • 2 œufs (ou 150 g tofu ferme en dés) • 2 cs graines (tournesol/lin) • Sauce : 120 g yaourt nature, zeste & jus 1/2 citron, aneth, sel/poivre

Étapes

1) Mélanger patate douce râpée + fécule + huile, saler. Étaler en galettes sur plaque, cuire 25–30 min à 200 °C (retourner à mi-cuisson). 2) Cuire le brocoli 4–5 min vapeur (ou poêler le kale/épinards 3 min). 3) Œufs 6 min à l'eau bouillante (mollets). Pour version vegan, saisir le tofu 5 min. 4) Assembler : rösti + verts + protéines + sauce + graines.

Infos nutrition (approx./portion)

≈ 520 kcal · Protéines 22 g (avec œuf) · Glucides 50 g · Lipides 24 g · Fibres 11 g.

Allergènes : œuf, lait (yaourt) — alternatives végétales possibles

Astuce & batch■cooking

Rösti au four = moins gras que poêlés. Doublez les quantités le week■end : réchauffage 5–7 min au four 180 °C. Se congèle 1 mois.

3) Bircher muesli revisité (overnight oats) aux pommes & myrtilles

Le classique suisse en version rapide et très rassasiant.

Portions	2	Préparation	8 min (+ nuit)	Prêt en	8 min (+ nuit)
----------	---	-------------	----------------	---------	----------------

Liste de courses (pour la Suisse ■■)

Flocons d'avoine fins, lait ou boisson végétale, yaourt, pommes, myrtilles, graines de chia/lin, noisettes, miel (ou sirop d'érable).

Ingrédients

• 100 g flocons d'avoine • 250 ml lait (ou boisson végétale) • 150 g yaourt nature (ou végétal)
• 1 pomme râpée • 100 g myrtilles (frais/surgelés) • 1 cs graines de chia ou lin moulu • 20 g noisettes concassées • 1–2 cc miel ou sirop d'érable • 1 pincée de cannelle

Étapes

1) La veille : mélanger avoine, lait, yaourt, chia/lin, pomme râpée, cannelle. Réfrigérer. 2) Le matin : détendre si besoin (lait), ajouter myrtilles, miel/érable, noisettes. 3) Emporter en bocal pour un petit-déj/collation pratique.

Infos nutrition (approx./portion)

≈ 430 kcal · Protéines 16 g · Glucides 55 g · Lipides 14 g · Fibres 9 g.

Allergènes : gluten (avoine, selon marque), lait, fruits à coque (noisettes)

Astuce & batch-cooking

Préparez 3 bocaux d'un coup pour 3 petits-déjeuners. Version sans lactose/vegan avec alternatives végétales.

Merci & idées suivantes

Vous avez aimé ces recettes ? Découvrez aussi : Atelier Batch■cooking, Atelier Fermentation et Atelier Étiquettes & sucres. Pour toute question, écrivez■moi via la page Contact ou réservez directement en ligne.

© 2025 — A Point Nutrition · Tous droits réservés. Utilisation personnelle uniquement.