

12 Recettes Saines & Délicieuses



Sain &
Délicieux

Sommaire

I. 12 recettes saines et délicieuses

- Tarte aux oignons rouges, chèvre & miel
- Omelette choco-banane
- Parfaits à l'orange et à la myrtille
- Crumble aux pommes et aux flocons d'avoine
- Burritos aux œufs et à l'avocat
- Lentilles Corail à la provençale
- Soupe aux œufs
- Cookies au sésame
- Tartinade de tomates et d'amandes
- Pancakes façon pain d'épices
- Tartare mangue-concombre
- Mini fondants au chocolat

II. Recettes bonus

- Pâte brisée à l'huile d'olive
- Roses des sables aux flocons d'avoine
- Sauce salsa
- Sirop (ou coulis) de chocolat

III. Bons plans

- Courses healthy moins chères
- En finir avec le grignotage, la culpabilité et les kilos en trop 

IV. Remerciements et contact



Tarte aux oignons rouges, chèvre & miel [1/2]

Pour 4 portions (1 tarte) – 20 min de préparation (+30 min de cuisson)

Ingrédients :

- 1 pâte brisée (recette maison disponible en bonus)
- 2 oignons
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 pomme
- 80g de fromage de chèvre
- 30g de noixettes, concassées
- 1 càs de miel
- Sel, poivre

Instructions :

1. Epluchez les oignons et découpez-les en lamelles. Faites-les revenir dans une poêle à feu moyen avec de l'huile d'olive et du sel pendant une dizaine de minutes.
2. Pendant ce temps disposez la pâte brisée dans un moule à tarte .
3. Préchauffez le four à 180°C.



Tarte aux oignons rouges, chèvre & miel [2/2]

Pour 4 portions (1 tarte) – 20 min de préparation (+30 min de cuisson)

Instructions (suite) :

4. Epluchez et découpez la pomme en morceaux. Disposez ces morceaux dans la tarte.
5. Ajoutez ensuite les oignons rouges cuits puis, par-dessus, du fromage de chèvre émietté et des noisettes concassées.
6. Poivrez le tout et arrosez la tarte d'une cuillère à soupe de miel. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.
7. Servez chaud ou froid. Dégustez.

Note :

- Pour une pâte brisée saine et délicieuse maison, retrouvez la recette en bonus ;)



Omelette choco-banane

Pour 1 portion – 10 min de préparation (dont 6 min de cuisson)

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 càc d'huile de coco
- 1 banane
- 1 carré de chocolat noir
- Optionnel : amandes effilées

Instructions :

1. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen.
2. Dans un bol, battez les œufs.
3. Versez les œufs battus dans la poêle et laissez cuire 5 minutes.
4. Découpez la banane en rondelles. Placez-les sur l'omelette.
5. Râpez le carré de chocolat par-dessus l'omelette et refermez-la.
6. Poursuivez la cuisson 30 secondes de chaque cotés. Dégustez.



Parfaits à l'orange et à la myrtille

Pour 4 portions – 10 min de préparation

Ingrédients :

- 500g de yaourt grec
- 2 oranges épluchées et découpées en morceaux
- 300g de myrtilles
- 100g de granola (ou de roses des sables disponibles en bonus)
- Le zeste d'une orange (environ ½ càc)

Instructions :

1. Dans un saladier, mélangez le yaourt et le zeste d'orange.
2. Dans une verrine (ou un verre), déposez une couche de yaourt, une couche de myrtilles et une couche d'oranges. Répétez l'opération jusqu'en haut de la verrine.
3. Déposez du granola par-dessus le parfait. Ajoutez éventuellement un coulis de chocolat ou de fruits rouges.
4. Répétez les opérations 2 et 3 jusqu'à épuisement des produits (environ 4 grandes verrines). Servez frais et dégustez.



Crumble aux pommes et aux flocons d'avoine

Pour 6 portions – 15 min de préparation (+40 min de cuisson)

Ingrédients :

- 300g de flocons d'avoine
- 3 pommes
- 50g de cerneaux de noix (de Grenoble, de pécan, de macadamia etc.)
- 50g de poudre d'amandes
- 2 càs de beurre d'amandes
- 300ml de lait d'amande (et 500ml d'eau pour la cuisson)
- 2 càs de cannelle

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un plat allant au four, versez les flocons d'avoine et 500ml d'eau bouillante. Mélangez et laissez cuire une dizaine de minutes.
3. Pendant ce temps découpez les pommes en morceaux et concassez les noix.
4. Dans le plat, mélangez tous les ingrédients ensemble et enfournez pendant 40 minutes. Servez chaud et dégustez.



Burritos aux œufs et à l'avocat [1/2]

Pour 4 portions – 10 min de préparation (dont 5 min de cuisson)

Ingrédients :

- 6 œufs
- 4 tortillas
- 1 avocat
- ½ oignon rouge
- 1 càc d'huile d'olive
- 4 càs de sauce salsa (recette maison disponible en bonus)
- Poivre, Tabasco (optionnel)

Instructions :

1. Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec de l'huile d'olive à feu moyen pendant 2 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un saladier, battez les œufs avec du poivre et quelques gouttes de Tabasco.
3. Ajoutez les œufs battus à la poêle, remuez. Laissez cuire 4 à 5 minutes en remuant régulièrement.



Burritos aux œufs et à l'avocat [2/2]

Pour 4 portions – 10 min de préparation (dont 5 min de cuisson)

Instructions (suite) :

4. Répartissez le tout dans les tortillas puis ajoutez une cuillère à soupe de sauce salsa dans chaque Burritos.
5. Rajoutez $\frac{1}{4}$ d'avocat (découpé en lamelles ou en dés) dans chaque Burritos puis roulez les tortillas.
6. Faites-les dorer une minute de chaque cotés dans une poêle à feu moyen pour fermer les Burritos. Dégustez.



Lentilles Corail à la provençale [1/2]

Pour 4 portions – 20 min de préparation (dont 12 min de cuisson)

Ingrédients :

- 250g de lentilles Corail
- 400g de tomates concassées
- 100g de tomates cerises
- 30g de rondelles d'olives noires
- 2 oignons rouges
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 3 verres d'eau
- Sel, poivre

Instructions :

1. Épluchez et découpez les oignons en rondelles puis faites-les revenir dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.
2. Ajoutez les tomates concassées, les lentilles, le laurier et couvrez d'eau. Mélangez.



Lentilles Corail à la provençale [2/2]

Pour 4 portions – 20 min de préparation (dont 12 min de cuisson)

Instructions (suite) :

3. Augmentez légèrement le feu puis laissez cuire à couvert pendant 12 minutes. Surveillez la cuisson en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau au besoin.
4. Découpez les tomates cerises en deux puis ajoutez-les à la poêle. Ajoutez également les lamelles d'olives. Salez, poivrez et mélangez. Poursuivez la cuisson 1 minute puis servez chaud. Dégustez.



Soupe aux œufs

Pour 2 portions – 15 min de préparation (dont 10 min de cuisson)

Ingrédients :

- 4 œufs
- 1L de bouillon de légumes
- 1 càs de fécule (maïs par exemple)
- ½ botte de ciboulette ciselée
- 1 càc de gingembre en poudre
- Sel, poivre

Instructions :

1. Dans une casserole, faites chauffer à feu vif 800ml de bouillon de légumes. Ajoutez les herbes et épices puis portez à ébullition.
2. Pendant ce temps, dans un bol, battez les œufs.
3. Dans un autre bol, délayez la fécule avec le restant de bouillon jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Intégrez petit à petit les œufs à la soupe tout en mélangeant.
5. Incorporez petit à petit le bouillon avec la fécule à la soupe et laissez épaissir. Servez chaud et dégustez.



Cookies au sésame [1/2]

Pour 8 cookies – 5 min de préparation (+ 15 minutes de cuisson)

Ingrédients :

- 80g de farine de blé semi-complète
- 50g de poudre d'amandes
- 3 càs de tahin (purée de sésame)
- 3 càs de sirop de riz complet (OU d'érable OU d'agave OU miel)
- ½ càc de cannelle
- ½ càc de levure chimique
- 50ml d'eau
- Une pincée de sel
- Quelques graines de sésame



Cookies au sésame [2/2]

Pour 8 cookies – 5 min de préparation (+ 15 minutes de cuisson)

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez vos cookies en utilisant une cuillère à soupe de pâte pour chaque cookie.
4. Saupoudrez sur les cookies quelques graines de sésame.
5. Enfournez pour 15 minutes de cuisson.
6. Mangez les cookies tièdes ou froids. Dégustez.



Tartinade de tomates & amandes [1/2]

Pour 8 portions – 15 min de préparation (dont 8 min de cuisson)

Ingrédients :

- 1 tomate
- 4 tomates séchées
- 80g d'amandes
- 70g d'olives noires
- 2 gousses d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- ½ bouquet de basilic
- 1 càc de gomasio
- Le jus d' ½ citron vert
- Poivre

Instructions :

1. Concassez les amandes et faites-les chauffer à blanc dans une poêle 7 à 8 minutes.
2. Pendant ce temps, placez tous les autres ingrédients dans un hachoir (ou un puissant mixeur) et hachez une trentaine de secondes.



Tartinade de tomates & amandes [2/2]

Pour 8 portions – 15 min de préparation (dont 8 min de cuisson)

Instructions (suite) :

3. Une fois les amandes grillées, intégrez-en 1/3 à la préparation puis mixez. Répétez l'opération 2 fois supplémentaires.
4. Une fois la préparation suffisamment lisse (il doit tout de même rester des morceaux) placez-la au frigo au moins 1 heure et servez frais. Dégustez.



Pancakes façon pain d'épices [1/2]

Pour 2 portions – 20 min de préparation (dont 8 min de cuisson)

Ingrédients :

- 120g de farine de blé semi-complète
- 20g de sucre de coco
- 100g de compote de pomme ssa (sans sucres ajoutés)
- 1 œuf
- 200ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 càc de levure chimique
- 1,5 càc d'épices pour pain d'épices (ou de 4 épices)
- Une pincée de sel
- Huile de coco (pour la cuisson)

Instructions :

1. Dans un mixeur, mixez tous les ingrédients ensemble.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen et huilez-la avec un peu d'huile de coco.



Pancakes façon pain d'épices [2/2]

Pour 2 portions – 20 min de préparation (dont 8 min de cuisson)

Instructions (suite) :

2. Faites-y cuire vos pancakes en prélevant de la pâte et en la déposant dans la poêle. Une fois que des petites bulles se forment, retournez les pancakes et laissez-les cuire 30 secondes supplémentaires.
3. Servez chaud en ajoutant éventuellement un topping (sirop d'érable, sirop de chocolat, sirop d'agave etc.). Dégustez.

Note :

- Vous pouvez également mélanger les ingrédients à la main.



Tartare mangue-concombre

Pour 4 portions – 15 min de préparation (+1 heure de repos)

Ingrédients :

- 1 mangue
- 1 concombre
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Une quinzaine de feuilles de menthe
- Sel, Poivre

Instructions :

1. Lavez et épluchez (en gardant plus au moins de peau selon vos goûts) le concombre. Epépinez-le puis découpez-le en cubes.
2. Épluchez la mangue et découpez-la en cubes.
3. Dans un saladier, placez le concombre et la mangue. Ajoutez une quinzaine de feuilles de menthe ciselées, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez, poivrez puis mélangez.
4. Répartissez la préparation dans 4 emporte-pièces et réservez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de démouler. Dégustez.



Mini fondants au chocolat [1/2]

Pour 15 fondants – 15 min de préparation (+ 7 min de cuisson)

Ingrédients :

- 100g de chocolat noir
- 40g de sucre de coco
- 40g de purée d'amandes
- 50ml de lait d'amandes
- 1 càc d'extrait de vanille
- 30g de farine d'avoine (ou de votre choix)
- 2 œufs
- 15 oléagineux (noix de cajou, noisette, cacahuète, amande etc.)

Instructions :

1. Au bain-marie, faites fondre le chocolat avec le lait d'amandes, le sucre de coco, la purée d'amandes et l'extrait de vanille. Mélangez de temps en temps jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.
2. Préchauffez le four à 180°C.



Mini fondants au chocolat [2/2]

Pour 15 fondants – 15 min de préparation (+ 7 min de cuisson)

Instructions (suite) :

3. Placez le mélange chocolaté hors feu. Laissez refroidir le mélange 2 minutes.
4. Ajoutez la farine puis mélangez. Ajoutez ensuite les œufs et mélangez de nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Formez vos fondants en prélevant environ une cuillère à soupe de préparation par fondants et en la disposant dans des petit moules ou dans des caissettes.
6. Ajoutez sur chaque fondants un oléagineux.
7. Enfournez pour 7 minutes de cuisson. Laissez refroidir avant de servir. Dégustez.

II. Recettes Bonus





Pâte brisée

Pour 1 pâte brisée – 5 min de préparation (+ 1 heure de repos)

Ingrédients :

- 250g de farine (de blé semi-complète, de petit épeautre, de mélange sans gluten etc. Selon vos préférences)
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 70ml d'huile d'olive
- 80ml d'eau

Instructions :

1. Dans un saladier, mélangez la farine et le sel puis formez un puits.
2. Placez l'œuf dans le puits puis mélangez en intégrant petit à petit l'huile d'olive et l'eau. Mélangez jusqu'à former une boule de pâte homogène.
3. Laissez reposer la pâte une heure au réfrigérateur.
4. Sortez la pâte du réfrigérateur et placez-la sur une feuille de papier sulfurisé. Farinez votre rouleau à pâtisserie puis étalez la pâte. Si la pâte s'étale mal car elle est trop collante, ajoutez un peu de farine.
5. La pâte est prête à être utilisée.



Roses des sables aux flocons d'avoine

Pour 15 roses – 15 min de préparation (dont 5 min de cuisson) + 2h de repos

Ingrédients :

- 150g de flocons
- 60g de chocolat noir
- 30g de poudre d'amandes
- 20g de purée d'amandes
- 20g d'huile de coco
- 2 càs de sirop d'agave

Instructions :

1. Au bain-marie, faites fondre le chocolat et l'huile de coco avec la purée d'amandes et le sirop d'agave jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine et la poudre d'amandes.
3. Versez la préparation à base de chocolat dans le saladier avec les flocons d'avoine et mélangez.
4. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez vos roses des sables à partir de la préparation (une cuillère à soupe par rose). Laissez refroidir et placez au réfrigérateur au moins deux heures. Dégustez.



Sauce Salsa [1/2]

Pour 8 à 12 portions – 25 min de préparation (dont 10 min de cuisson)

Ingrédients :

- 400g de tomates concassées
- 140g de concentré de tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron (rouge ou vert)
- 1 petit piment vert
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre
- 1 càs de paprika, 1 càs de cumin, 1 càs de coriandre
- 1/2 verre d'eau
- Sel, poivre



Sauce Salsa [2/2]

Pour 8 à 12 portions – 25 min de préparation (dont 10 min de cuisson)

Instructions :

1. Pelez et hachez les oignons et l'ail.
2. Nettoyez, épépinez et coupez le poivron et le piment en petits dés.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen, faites-y revenir les oignons, l'ail et le piment avec une pincée de sucre pendant 5 à 8 minutes.
4. Réduisez le feu puis ajoutez les tomates concassées, le poivron, le concentré de tomates, les épices et l'eau. Laissez mijoter 5 minutes.
5. Laissez refroidir hors feu puis conservez la salsa au frigo jusqu'au service. Dégustez.

A clear glass filled with a thick, dark brown chocolate syrup sits on a white surface. To the right of the glass are several pieces of dark chocolate bars, some broken into smaller chunks. The background is a light-colored wooden surface.

Sirop de chocolat

Pour 4 à 6 portions – 5 min de préparation

Ingrédients :

- 60ml d'eau chaude
- 20g de cacao en poudre (non sucré)
- 20ml de sirop d'érable
- Optionnel : 1/4 càc d'extrait de vanille, amande amère ou fleur d'oranger

Instructions :

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble. Utilisez chaud ou froid (attention la préparation durcit lorsqu'elle est trop froide) dans vos boissons ou en topping.

Astuce : Pour une portion, mélangez 1 càs de cacao, 1 càs d'eau chaude, 1 càc de sirop d'érable et ajoutez éventuellement un arôme (extrait de vanille etc.)

Bon plan

*Je fais mes courses saines à prix mini sur [Kazidomi](https://kazidomi.fr) !
Comme moi, économise toute l'année.*



Kazidomi est un magasin de produits sains en ligne. Le site propose un abonnement Premium qui t'offre entre **20% et 50%** de réduction toute l'année sur TOUS les produits (Jean Hervé, Provamel, Yogi tea, Herbiere de France...). Parce que manger bien ne doit pas être un luxe !



BON DE REDUCTION :

SAINETDELICIEUX20

Plus d'infos sur mon
site : [cliquez-ici](https://sain-delicieux.fr)

Mon site pour en finir avec les kilos en trop

En finir avec le grignotage !

- Fini la culpabilité, fini les kilos en trop -

Mal. Coupable. Peur de prendre du poids ... Libérez-vous.

La volonté ne vous retiendra pas de manger. Mais elle peut vous **libérer du grignotage**.

Si vous avez la volonté de changer - *d'évoluer* -, alors vous pourrez dire adieux à ces craquages et aux conséquences qu'ils impliquent.

Finis la culpabilité, finis les kilos en trop.

Découvrir !

Remerciements et contact

Merci d'avoir lu ces recettes <3

Pour rester en contact, suivez moi sur les réseaux :



[@saindelicieux](#)



[@saindelicieux](#)



[@obirauffet](#)

Pour d'autres recettes saines et délicieuses, rendez-vous sur mon site :

<https://sain-delicieux.fr>

Pour toutes questions ou remarques, contactez moi : aubin@sain-delicieux.fr

Aubin RAUFFET

<https://sain-delicieux.fr>

aubin@sain-delicieux.fr

« Oui à la santé, non à la frustration ! »