

CUISINE SAINES

7 jours de menus sans gluten ni produits laitiers

Petit-déjeuner · Déjeuner · Goûter · Dîner · Dessert
+ les 39 fiches recettes complètes

ÉDITION AUTOMNE



Karen Chevallier
cuisine-saine.fr

Une semaine d'automne, sereine et gourmande

L'automne est ma saison préférée en cuisine : les courges arrivent, les moules sont au meilleur de leur forme, les poires embaument, et on a de nouveau envie d'allumer le four. Cette semaine de menus est pensée pour en profiter, sans gluten et sans produits laitiers, du petit-déjeuner au dessert.

La nouveauté de cette édition : chaque plat a désormais sa fiche recette complète, intégrée au guide — ingrédients, étapes, conseils. Vous cuisinez tout sans quitter le PDF, et le lien vers l'article du blog reste là pour les photos pas à pas, les variantes et les questions fréquentes.

Comme toujours, la grille de la semaine et la liste de courses tiennent chacune sur une page à imprimer, et les astuces batch cooking vous font gagner une bonne heure — le velouté du mardi soir vous attend déjà pour le samedi.

Belle semaine d'automne,

Karen

Bon à savoir. Ce guide est 100 % sans produits laitiers, ce qui couvre aussi bien l'intolérance au lactose que l'allergie aux protéines de lait de vache. En cas de maladie cœliaque, pensez à vérifier les étiquettes de vos produits (mentions « sans gluten » et traces éventuelles), notamment pour les flocons, la moutarde, le chocolat et les épices. Les portions indiquées sont celles de chaque recette d'origine (le plus souvent pour 2 à 4 personnes) : elles sont précisées sur chaque fiche.

Le placard de la semaine

Les indispensables à avoir sous la main : avec cette base et la liste de courses fraîche, toutes les recettes de la semaine sont à votre portée.

Farines & céréales sans gluten

- Farine de riz, farine de sarrasin
- Mix pâtisserie sans gluten
- Riz (rond pour le riz au lait, long pour les bowls)
- Flocons sans gluten
- Poudre à lever sans gluten

Rayon végétal

- Lait d'amande, lait de soja
- Lait & crème de coco
- Margarine végétale non hydrogénée
- Purée d'amande, purée de cajou, tahini, purée de cacahuète

Liants & aides culinaires

- Psyllium blond
- Graines de chia
- Agar-agar
- Fécule (maïs ou pomme de terre)
- Bicarbonate alimentaire, levure de boulanger

Le coin sucré

- Chocolat noir (sans lait — vérifiez l'étiquette)
- Dattes, amandes, noisettes, graines de courge
- Sucre complet, sirop d'érable
- Vanille, cannelle

Épices & condiments d'automne

- Curry, curcuma, massalé, paprika fumé
- Muscade, laurier, thym
- Tamari (sauce soja sans gluten)
- Moutarde à l'ancienne sans gluten
- Huile d'olive, vinaigre de cidre

La semaine en un coup d'œil

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER	DESSERT
J1	Smoothie bowl d'automne	Courge spaghetti à la tomate	Energy balls dattes-amandes	Dahl de lentilles corail à l'indienne	Crème chocolat façon Danette
J2	Œufs au plat, pain au psyllium toasté	Poké bowl saumon	Compote pomme-banane, poignée d'amandes	Velouté de courge musquée	Riz au lait vegan
J3	Pancakes protéinés	Gambas au lait de coco, riz	Financier	Gratin de chou-fleur, béchamel végétale	Mousse chocolat-café
J4	Tartines de pain au psyllium, houmous de betterave, œuf mollet	Wok de légumes croquants, cuisses de poulet au four	Carrés de chocolat noir, poire	Moules marinières, pain grillé	Flan au caramel
J5	Muffins pomme-cannelle	Filet mignon en croûte d'herbes et sarrasin, chou romanesco rôti	Cookies choco-noisettes	Poireaux vinaigrette revisités	Cake aux poires
J6	Omelette aux herbes, pain au psyllium	Osso bucco de veau, purée de patates douces	Pain au psyllium toasté, purée d'amande maison	Velouté de courge musquée du jour 2	Cœur coulant au chocolat
J7	Pudding de chia coco, coulis de mangue	Burger maison, frites de céleri-rave	Pâtes de fruits poire-vanille	Champignons à la grecque	Pommes au four

*Courge spaghetti à la tomate***PETIT-
DÉJEUNER**Smoothie bowl d'automne [fiche 1](#)**DÉJEUNER**Courge spaghetti à la tomate [fiche 2](#)**GOÛTER**Energy balls dattes-amandes [fiche 3](#)**DÎNER**Dahl de lentilles corail à l'indienne [fiche 4](#)**DESSERT**Crème chocolat façon Danette [fiche 5](#)

Toutes les recettes de la journée sont détaillées dans les fiches qui suivent, avec leur lien vers l'article du blog.



PETIT DÉJEUNER · FICHE 1

Smoothie bowl d'automne

Pour 1 bol · Préparation : 8 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 1 petite poire mûre (ou pomme), en morceaux
- 80 g de potimarron cuit et froid (ou purée de courge nature)
- 1/2 banane bien mûre
- 120 ml de lait d'amande ou de lait de coco
- 1 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à s. de flocons de sarrasin ou granola sans gluten
- 1/2 c. à c. de cannelle moulue
- 1 pincée de gingembre moulu (facultatif)
- 1 à 2 c. à c. de sirop d'érable (au goût)
- Toppings : noisettes concassées, cranberries séchées, graines de courge

Préparation

1. Placez dans le blender la poire, le potimarron, la banane, le lait végétal, les graines de chia, la cannelle, le gingembre et le sirop d'érable.
2. Mixez longuement jusqu'à obtenir une texture très lisse et épaisse. Si besoin, ajoutez un peu de lait pour ajuster la consistance.
3. Versez dans un bol et lissez la surface à la spatule : c'est la base de votre smoothie bowl.
4. Ajoutez les toppings : flocons ou granola sans gluten, noisettes, graines de courge et quelques cranberries. Dégustez sans attendre.



PLAT PRINCIPAL · FICHE 2

Courge spaghetti à la tomate

Pour 2 personnes · Préparation : 20 min · Cuisson : 1h10

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 1 courge spaghetti moyenne
- 4 tomates moyennes
- 1 oignon
- 10cl de crème de soja
- curcuma
- Poivre
- Sel
- Huile d'olive

Préparation

1. Plongez la courge spaghetti dans un grand volume d'eau dans une cocotte, portez à ébullition et faites cuire environ une heure.
2. Une fois cuite, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, retirez les pépins et prélevez les « spaghettis » à l'aide d'une fourchette, puis mettez-les dans une passoire.
3. Ébouillantez les tomates pour les peler. Coupez-les ensuite en quatre avant de les épépiner.
4. Épluchez l'oignon et hachez-le finement.
5. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon haché. Ajoutez les morceaux de tomates.
6. Laissez cuire quelques minutes avant d'ajouter les spaghettis de courge.
7. Incorporez la crème de soja, le curcuma, le poivre et le sel à votre convenance avant de servir bien chaud.



EN-CAS • FICHE 3

Energy balls dattes-amandes

Pour 12 boules • Préparation : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 200 g de dattes dénoyautées (idéalement des Medjool)
- 100 g de poudre d'amande
- Le zeste d'un beau citron jaune non traité
- 4 cuillères à soupe de noix de coco râpée

Préparation

1. Vérifiez bien qu'il ne reste aucun noyau dans vos dattes avant de les déposer dans la cuve de votre mixeur.
2. Ajoutez la poudre d'amande et râpez finement la peau de votre citron jaune directement sur la préparation.
3. Mixez par petits à-coups jusqu'à obtenir une pâte collante qui s'amalgame facilement entre les doigts.
4. Prélevez une petite noix de pâte et roulez-la fermement entre vos paumes pour former de jolies power balls bien lisses.
5. Versez la noix de coco râpée dans une assiette creuse et faites rouler chaque boule dedans pour un enrobage parfait.
6. Placez vos energy balls au réfrigérateur pendant environ une heure pour les raffermir avant de les croquer.



PLAT PRINCIPAL • FICHE 4

Dahl de lentilles corail à l'indienne

Pour 2 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 200 g de lentilles corail
- 1 grosse tomate (ou du concassé en boîte)
- 1 cuil. à café de cumin
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre
- ½ cuil. à café de gingembre en poudre
- 400 ml de lait de coco
- Poivre noir
- Sel

Préparation

1. Dans une sauteuse faites chauffer l'huile d'olive.
2. Épluchez l'oignon, puis le hacher. Faites-le suer dans la sauteuse.
3. Rincez abondamment les lentilles corail sous l'eau claire. Puis ajoutez-les dans la sauteuse.
4. Ajoutez la tomate coupée ou cube ou le concassé hors saison. Mélangez.
5. Ajoutez le cumin, le curcuma et le gingembre. Mélangez.
6. Versez le lait de coco par-dessus et mélangez. Laissez cuire 10 minutes. Goutez pour vérifier que les lentilles sont bien cuites.
7. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel à votre convenance et ajoutez 3 tours de poivre noir.



RECETTE · FICHE 5

Crème chocolat façon Danette

Pour 4 personnes · Préparation : 10 min · Cuisson : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 30 g de fécule de pomme de terre
- 1/2 litre de lait de soja au chocolat
- 50 g de sirop d'agave
- 1 cc d'extrait de vanille
- 3 CS de soya cuisine

Préparation

1. Dans une casserole délayez la fécule de pomme de terre dans le biosoy chocolat. Faites le petit à petit pour éviter les grumeaux.
2. Ajoutez en sirop d'agave et mélangez.
3. Ajoutez l'extrait de vanille et le soya cuisine. Mélangez.
4. Posez la casserole sur un feu moyen et mélangez tout en chauffant la préparation. La crème chocolat doit napper la spatule.
5. Ensuite versez dans des ramequins et laissez refroidir avant de mettre 2 heures et réfrigérateur avant de servir.

*Poké bowl saumon***PETIT-
DÉJEUNER**Œufs au plat, pain au psyllium toasté [fiche 6](#) · [fiche 7](#)**DÉJEUNER**Poké bowl saumon [fiche 8](#)**GOÛTER**Compote pomme-banane, poignée d'amandes [fiche 9](#)**DÎNER**Velouté de courge musquée + tartines — préparez-en le double pour le jour 6 [fiche 10](#)**DESSERT**Riz au lait vegan [fiche 11](#)

Toutes les recettes de la journée sont détaillées dans les fiches qui suivent, avec leur lien vers l'article du blog.



PETIT-DÉJEUNER / PLAT RAPIDE • FICHE 6

Œufs au plat

Pour 1 personne • Préparation : 2 min • Cuisson : 3 à 5 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 2 œufs frais bio de préférence
- 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de beurre clarifié (ghee)
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation

1. Choisissez une poêle antiadhésive de bonne qualité, c'est essentiel pour que vos œufs sur le plat n'attachent pas. Faites-la chauffer sur feu moyen avec la matière grasse choisie. Il est important que la poêle soit chaude mais pas fumante, sinon le blanc va cuire trop vite et devenir caoutchouteux.
2. Cassez délicatement les œufs un par un dans un petit bol ou une tasse avant de les verser dans la poêle. Cela permet de vérifier qu'il n'y a pas de coquille et de ne pas casser le jaune au moment de les mettre dans la poêle. Versez-les doucement dans la poêle chaude.
3. Laissez cuire à feu moyen pendant environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le blanc commence à coaguler et devenir opaque sur les bords. Baissez ensuite le feu au minimum .
4. Pour obtenir un blanc parfaitement cuit sans surcuire le jaune, l'astuce est de couvrir la poêle avec un couvercle pendant les dernières minutes de cuisson (environ 1 à 2 minutes supplémentaires). La vapeur va cuire le dessus du blanc. Vos œufs sur le plat sont prêts quand le blanc est figé mais encore souple, et le jaune chaud mais coulant.
5. Faites glisser délicatement les œufs sur le plat dans une assiette. Assaisonnez avec de la fleur de sel et du poivre du moulin juste avant de servir. Dégustez immédiatement avec du bon pain sans gluten .



ACCOMPAGNEMENT • FICHE 7

Pain au psyllium

Pour 1 pain • Préparation : 15 min • Cuisson : 60 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 100 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de riz blanc
- 100 g de farine de pois chiche
- 40 g de fécule de tapioca
- 1 c. à c. de levure chimique sans gluten
- 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude alimentaire
- 3/4 c. à c. de sel fin (à ajuster selon votre goût)
- 450 ml d'eau
- 30 g de psyllium blond en poudre
- Un peu de fécule de tapioca pour le plan de travail (facultatif)

Préparation

1. Dans un bol, versez l'eau et ajoutez le psyllium. Fouettez tout de suite : le mélange épaissit rapidement. Laissez reposer 20 à 30 min, le temps qu'un gel se forme.
2. Pendant ce temps, préchauffez le four à 200 °C. Tapissez une plaque de papier cuisson et, si besoin, poudrez-la très légèrement de fécule de tapioca.
3. Dans un grand saladier, mélangez les farines (sarrasin, riz, pois chiche), la fécule de tapioca, la levure chimique, le bicarbonate et le sel.
4. Ajoutez le gel de psyllium aux ingrédients secs. Pétrissez 5 à 10 min, à la main ou au robot (crochet). La pâte doit se rassembler et devenir souple, avec une bonne tenue.
5. Si la pâte colle beaucoup, ajoutez 1 à 2 c. à s. de fécule de tapioca. Si elle vous paraît trop ferme, ajoutez un filet d'eau, petit à petit. L'objectif : une pâte malléable qui se façonne sans s'émietter.
6. Façonnez un pain (forme allongée ou boule) et déposez-le sur la plaque. Lissez légèrement la surface avec des mains humidifiées. Pour une cuisson homogène, vous pouvez faire une entaille sur le dessus.
7. Enfournez 50 à 60 min. Le pain doit être bien coloré, et sonner creux quand vous tapotez dessous.
8. Laissez refroidir complètement sur une grille avant de trancher. Pour garder une mie agréable, c'est une étape clé. Ce pain sans gluten au psyllium se congèle très bien en tranches.



PLAT COMPLET • FICHE 8

Poké bowl saumon

Pour 2 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 200 g de saumon cru qualité sashimi
- 200 g de riz à sushi
- 1 avocat mûr
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 100 g d'edamame décortiqués
- 1/2 mangue
- 2 c. à soupe de tamari sans gluten
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Optionnel : coriandre fraîche, radis, oignons frits sans gluten

Préparation

1. Rincez le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis cuisez-le selon les indications du paquet. Laissez tiédir.
2. Pendant ce temps, coupez le saumon en cubes. Mélangez-le avec le tamari, le citron vert et le gingembre. Laissez mariner 10 minutes au frais.
3. Détaillez la carotte en rubans, le concombre en demi-rondelles, la mangue et l'avocat en dés.
4. Disposez le riz dans deux bols. Ajoutez harmonieusement le saumon mariné, les légumes, la mangue et l'avocat.
5. Parsemez de graines de sésame et ajoutez les toppings de votre choix (coriandre, radis, oignons frits).
6. Servez immédiatement, accompagné d'une sauce adaptée comme la sauce pour poke bowl à la purée de cacahuète.



ACCOMPAGNEMENT • FICHE 9

Compote pomme-banane

Pour 1 litre • Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 6 pommes bio
- 3 bananes bien mûres
- 80 ml d'eau
- 1 c. à c. de jus de citron (facultatif)

Préparation

1. Épluchez les pommes, retirez le cœur et découpez-les en morceaux. Épluchez les bananes et tranchez-les grossièrement.
2. Placez les fruits dans une casserole avec l'eau et le jus de citron. Mélangez doucement.
3. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.
4. Mixez selon la texture souhaitée : lisse ou avec quelques morceaux.
5. Laissez tiédir avant de déguster ou de répartir dans des contenants propres.



ENTRÉE / SOUPE • FICHE 10

Velouté de courge musquée

Pour 4 personnes • Cuisson : 30 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 1/4 de courge musquée (ou Butternut)
- 2 belles carottes
- 2 pommes de terre à chair farineuse
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 100 g de pois chiches cuits et égouttés
- 1 cc de curcuma bio
- 1 pincée de poivre noir (pour activer le curcuma)
- 1 cc de sel gris
- 1 CS d'huile d'olive de qualité

Préparation

1. Préparez les légumes : épluchez la courge, ôtez les pépins et coupez-la en cubes. Brossez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les pommes de terre et détaillez-les en dés.
2. Hachez l'oignon et dégagez le germe de la gousse d'ail.
3. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez alors le curcuma et le poivre noir pour les torréfier légèrement 30 secondes.
4. Ajoutez tous les légumes (courge, carottes, pommes de terre) et les pois chiches. Faites-les revenir 2 à 3 minutes en remuant pour bien les enrober d'épices.
5. Couvrez avec environ 1 litre d'eau (ou de bouillon de légumes) jusqu'à hauteur des légumes. Ajoutez le sel et l'ail.
6. Laissez mijoter 30 minutes à couvert et à petits bouillons. Les légumes doivent être bien tendres.
7. Mixez longuement au mixeur plongeant ou au blender haute puissance pour obtenir une texture ultra-lisse. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.



DESSERT • FICHE 11

Riz au lait vegan

Pour 4 à 6 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 120 g de riz rond (type arborio ou riz à dessert)
- 600 ml de lait d'amande
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de crème de coco
- 60 à 80 g de sirop d'érable
- 1 gousse de vanille (ou 2 c. à café d'extrait de vanille)
- 1 pincée de sel fin

Préparation

1. Rincez le riz rapidement sous l'eau froide pour éliminer l'excès d'amidon. Égouttez-le soigneusement.
2. Dans une grande casserole, versez le lait d'amande et le lait de coco . Ajoutez la gousse de vanille fendue et grattée ainsi que la pincée de sel. Portez doucement à frémissement.
3. Versez le riz dans le lait chaud, baissez le feu au minimum et laissez cuire environ 35 à 40 minutes en remuant régulièrement pour éviter que le riz n'accroche. Le mélange doit épaissir lentement sans bouillir.
4. Lorsque le riz est tendre et que le lait a réduit, ajoutez le sirop d'érable et poursuivez la cuisson encore 5 à 10 minutes à feu très doux.
5. En fin de cuisson, incorporez la crème de coco. Mélangez bien pour obtenir une texture onctueuse et homogène.
6. Retirez la gousse de vanille, versez le riz au lait vegan sans lactose dans des ramequins ou un grand plat et laissez tiédir avant de réfrigérer au moins 2 heures.
7. Servez tiède ou froid selon vos préférences. Le résultat doit être crémeux, doux et délicatement parfumé à la vanille.

*Gambas au lait de coco***PETIT-
DÉJEUNER**Pancakes protéinés [fiche 12](#)**DÉJEUNER**Gambas au lait de coco, riz [fiche 13](#)**GOÛTER**Financier [fiche 14](#)**DÎNER**Gratin de chou-fleur, béchamel végétale [fiche 15](#) · [fiche 16](#)**DESSERT**Mousse chocolat-café [fiche 17](#)

Toutes les recettes de la journée sont détaillées dans les fiches qui suivent, avec leur lien vers l'article du blog.



PETIT-DÉJEUNER • FICHE 12

Pancakes protéinés

Pour 8 pancakes (2 à 3 portions) • Préparation : 10 min • Cuisson : 12 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 120 g de farine de pois chiche
- 2 gros œufs
- 2 c. à s. bombées de purée de cacahuète 100 %
- 220 ml de lait d'amande ou d'eau tiède
- 1 c. à c. de poudre à lever sans gluten
- 1 c. à c. d'extract de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel
- 1 à 2 c. à s. de sirop d'érable (facultatif, pour une touche sucrée)
- Huile neutre pour la poêle

Préparation

1. Dans un bol, fouettez les œufs avec la purée de cacahuète jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez le lait d'amande (ou l'eau) et la vanille.
2. Incorporez la farine de pois chiche, la poudre à lever et le sel. Mélangez sans trop travailler la pâte. Si vous aimez une note douce, ajoutez le sirop d'érable. La pâte doit être souple et nappante.
3. Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen. Versez des petites louches de pâte. Laissez cuire 2 à 3 minutes jusqu'aux bulles. Retournez et cuisez 1 à 2 minutes. Répétez jusqu'à épuisement.
4. Servez chaud avec fruits rouges, compote maison ou yaourt végétal. Les pancakes protéinés tiennent bien au réfrigérateur 2 jours (boîte hermétique).



PLAT PRINCIPAL • FICHE 13

Gambas au lait de coco

Pour 3 personnes • Préparation : 5 min • Cuisson : 15 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 300 g de gambas (ou grosses crevettes) décortiquées
- 400 ml de lait de coco (en boîte, plus onctueux)
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 CS de massalé (mélange d'épices réunionnais)
- 1 CS d'arrow-root (ou fécule de maïs)
- Huile d'olive vierge extra
- Sel fin et poivre du moulin
- Facultatif : un peu de coriandre fraîche et un filet de citron vert

Préparation

1. La base aromatique : Épluchez et pressez la gousse d'ail. Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et le massalé. Laissez chauffer 30 secondes à feu moyen pour que les épices libèrent tous leurs arômes sans brûler.
2. La sauce coco : Versez la quasi-totalité du lait de coco dans la sauteuse (gardez-en 2 cuillères à soupe de côté). Laissez mijoter doucement pendant 5 à 8 minutes pour que les saveurs infusent.
3. La liaison : Dans un petit verre, délayez l'arrow-root avec le reste de lait de coco froid. Versez ce mélange dans la sauce bouillonnante. Remuez sans vous arrêter jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne brillante.
4. La cuisson des gambas : Ajoutez enfin les gambas décortiquées dans la sauce chaude. Laissez cuire 3 à 4 minutes seulement à feu moyen. Elles doivent devenir opaques et rester tendres.
5. Finition : Salez, poivrez et servez immédiatement. Ajoutez un filet de citron vert et de la coriandre ciselée au dernier moment pour le peps.



DESSERT • FICHE 14

Financier

Pour 8 financiers sans gluten • Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 100 g de poudre d'amande
- 40 g de farine de riz complet
- 120 g de sucre complet (rapadura, muscovado ou coco)
- 4 blancs d'œufs (environ 120 g)
- 80 g de margarine végétale non hydrogénée (ou mon beurre végétal)
- 1 c. à c. d'extrait de vanille ou de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante). Graissez légèrement vos moules à financiers ou utilisez des moules en silicone.
2. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, la farine de riz, le sucre et le sel.
3. Ajoutez les blancs d'œufs non montés et fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans grumeaux.
4. Versez le beurre végétal fondu encore tiède, puis l'extrait de vanille. Mélangez doucement jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple.
5. Remplissez les moules aux trois quarts. Tapotez légèrement la plaque pour lisser la surface.
6. Enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que les financiers soient bien dorés sur les bords et légèrement moelleux au centre.
7. Laissez tiédir 2 à 3 minutes avant de démouler sur une grille. Dégustez tièdes ou froids, seuls ou avec un thé vert.



PLAT PRINCIPAL • FICHE 15

Gratin de chou-fleur

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 35 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 1 chou-fleur moyen (environ 800 g)
- 500 ml de béchamel végétale sans lactose
- 2 c. à s. de chapelure sans gluten (ou poudre d'amande)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Détaillez le chou-fleur en fleurettes, rincez-le puis faites-le cuire à la vapeur 10 minutes. Il doit rester légèrement ferme.
2. Préparez la béchamel végétale en suivant la recette indiquée ici . Assaisonnez avec une pincée de muscade, du sel et du poivre.
3. Huilez légèrement un plat à gratin. Disposez les fleurettes de chou-fleur cuites.
4. Versez la béchamel sur le chou-fleur en nappant bien l'ensemble.
5. Saupoudrez de chapelure sans gluten ou de poudre d'amande pour une finition dorée et croustillante.
6. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.
7. Servez chaud, accompagné d'une salade croquante ou de légumes verts.



RECETTE · FICHE 16

Béchamel végétale

Pour 3/4 de litre de sauce béchamel · Préparation : 10 min · Cuisson : 15 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 50 g d'huile d'olive
- 50 g de farine de riz
- 3/4 litre de lait de soja
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
2. Ajoutez la farine de riz et mélangez immédiatement à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux.
3. Délayez progressivement avec le lait de soja, en mélangeant soigneusement entre chaque ajout.
4. Laissez cuire à feu moyen tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe et devienne bien lisse.
5. Assaisonnez enfin avec le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade selon votre goût.



RECETTE · FICHE 17

Mousse chocolat-café

Pour 4 personnes · Préparation : 15 min · Cuisson : 5 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 200 g de chocolat à 70%
- 50 g de purée de cajou
- 50 ml de café expresso Carte Noire
- 6 œufs
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Faites fondre au bain marie le chocolat cassé en morceaux et la purée de cajou.
2. Hors du feu ajoutez l'expresso et mélangez pour obtenir une préparation lisse.
3. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes.
4. Montez les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Réservez.
5. Mélangez les jaunes au chocolat fondu. Quand votre mélange est bien lisse, ajoutez petit à petit les blancs en neige en soulevant la préparation à l'aide d'une maryse.
6. Versez dans des ramequins, ou des grosses tasses à café pour plus d'originalité. Laissez au réfrigérateur au moins 4 heures avant de déguster.

*Moules marinières***PETIT-
DÉJEUNER**

Tartines de pain au psyllium, houmous de betterave, œuf mollet

[fiche 18](#)**DÉJEUNER**Wok de légumes croquants, cuisses de poulet au four [fiche 19](#) · [fiche 20](#)**GOÛTER**

Carrés de chocolat noir, poire

DÎNERMoules marinières, pain grillé [fiche 21](#)**DESSERT**Flan au caramel [fiche 22](#)

Toutes les recettes de la journée sont détaillées dans les fiches qui suivent, avec leur lien vers l'article du blog.



APÉRITIF · FICHE 18

Houmous de betterave

Pour 6 personnes (environ 650 g) · Préparation : 20 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 250 g de pois chiches cuits, soit 1 bocal de 400 g égoutté
- 200 g de betterave cuite (1 betterave moyenne)
- 60 g de tahini, soit 3 cuillères à soupe bombées
- Le jus d'1 citron, soit environ 40 ml
- 1 gousse d'ail dégermée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (40 ml)
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 4 g de sel fin
- 4 à 6 cuillères à soupe d'eau glacée
- Graines de sésame et huile d'olive pour la finition

Préparation

1. Retirez les peaux des pois chiches Versez les pois chiches égouttés dans un saladier d'eau froide et frottez-les entre vos paumes une trentaine de secondes. Les peaux se détachent et flottent en surface : écumez-les à la main ou à la passoire. Comptez cinq minutes pour un bocal , et vous verrez la différence dès la première bouchée. Égouttez soigneusement.
2. Émulsionnez le tahini Versez le tahini et le jus de citron seuls dans le bol du robot et mixez 60 secondes. Le mélange va d'abord se figer et paraître raté, puis blanchir et devenir crémeux d'un coup , comme une mayonnaise qui prend. C'est le moment charnière de la recette. Ajoutez une cuillère à soupe d'eau glacée s'il reste trop épais pour tourner.
3. Ajoutez la betterave et l'ail Coupez la betterave cuite en gros morceaux et jetez-la dans le bol avec la gousse d'ail dégermée, le cumin et le sel. Mixez 30 secondes : la couleur passe du beige au fuchsia en quelques tours de lame. Portez un tablier, les projections tachent durablement.
4. Incorporez les pois chiches Ajoutez les pois chiches épluchés et mixez 2 minutes en raclant les parois à mi-parcours. Ne vous arrêtez pas trop tôt : la préparation paraît prête au bout de trente secondes, mais c'est la minute suivante qui fait disparaître le grain. Le mélange doit rouler sur lui-même sans laisser de morceaux visibles.
5. Montez à l'huile et à l'eau glacée Robot en marche, versez l'huile d'olive en filet, puis l'eau glacée cuillère par cuillère. Le houmous s'éclaircit, gonfle et prend un aspect mousseux. Arrêtez quand il forme un ruban souple qui retombe lentement de la spatule. Comptez 4 cuillères pour une texture à tartiner, 6 pour une version plus aérienne.
6. Goûtez et rectifiez Le sel et le citron se jugent à froid, jamais tiède. Ajoutez du jus de citron si la betterave domine trop, une pointe de sel si le goût paraît plat. Une pincée de cumin supplémentaire renforce le côté oriental sans masquer le légume.
7. Laissez reposer 30 minutes Transférez dans un bol, couvrez et placez au réfrigérateur. Le houmous raffermi en refroidissant et les goûts se lient : l'ail perd son mordant, le cumin se diffuse. Au service, creusez un sillon au dos d'une cuillère, versez-y un filet d'huile d'olive et parsemez de graines de sésame.



PLAT PRINCIPAL · FICHE 19

Wok de légumes croquants

Pour 4 personnes · Préparation : 20 min · Cuisson : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingédients

- 200 g de nouilles de riz
- 1 petite tête de brocoli
- 2 carottes moyennes
- 150 g de pois gourmands
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 4 c. à s. de sauce tamari (sauce soja sans gluten)
- 1 c. à s. d'huile de sésame grillé
- 2 c. à s. d'huile de coco ou d'olive pour la cuisson
- Graines de sésame et coriandre fraîche pour servir

Préparation

1. Commencez par préparer les nouilles de riz selon les instructions du paquet (souvent un simple trempage dans l'eau bouillante suffit). Égouttez-les et réservez. Pendant ce temps, préparez tous vos légumes : c'est la clé d'un wok de légumes réussi. Détaillez le brocoli en petites fleurettes. Pelez les carottes et coupez-les en fins bâtonnets ou en rondelles très fines. Émincez l'oignon rouge.
2. Préparez la sauce aromatique : dans un petit bol, râpez finement le gingembre et l'ail. Ajoutez la sauce tamari et l'huile de sésame grillé. Mélangez bien. Cette sauce donnera tout son goût à votre wok aux légumes .
3. Faites chauffer votre wok (ou une grande sauteuse) à feu très vif. Ajoutez l'huile de cuisson. Quand elle est très chaude, jetez-y l'oignon, les carottes et le brocoli. Faites sauter vivement pendant 3 à 4 minutes en remuant constamment. Les légumes doivent commencer à colorer mais rester fermes.
4. Ajoutez les pois gourmands et poursuivez la cuisson 2 minutes. Versez ensuite la sauce au gingembre préparée. Remuez vigoureusement pour bien enrober tous les ingrédients. La sauce va épaissir légèrement et donner un aspect brillant, presque comme des légumes glacés .
5. Incorporez les nouilles de riz égouttées dans le wok, mélangez délicatement pour les réchauffer et les mêler aux légumes et à la sauce. Servez immédiatement dans des bols, parsemé de graines de sésame et de coriandre fraîche.



PLAT PRINCIPAL, VOLAILLE • FICHE 20

Cuisses de poulet au four

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 50 min pour 4 cuisses entières, 40 min pour 8 pilons

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 4 belles cuisses de poulet, soit environ 1,1 kg, ou 8 pilons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, ou de beurre fondu
- 1 c. à soupe rase de paprika doux ou fumé
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'herbes de Provence ou d'origan
- 1 c. à café de sel fin
- Poivre noir du moulin

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200 °C , chaleur tournante de préférence.
2. L'étape clé du croustillant : séchez soigneusement la peau des cuisses avec du papier absorbant. Tant qu'il reste de l'eau en surface, la température de la peau ne dépasse pas 100 °C : elle bout au lieu de dorer, et les réactions de brunissement ne démarrent pas.
3. Dans un bol, mélangez l'huile, ou le beurre fondu, avec les épices, le sel et les herbes, jusqu'à obtenir une pâte.
4. Badigeonnez généreusement les cuisses de ce mélange en massant bien, y compris un peu sous la peau si vous y parvenez.
5. Disposez les cuisses dans un grand plat, peau vers le haut. Elles ne doivent pas se chevaucher : serrées, elles cuisent à la vapeur de leur propre jus et la peau ne grille jamais. Deux plats valent mieux qu'un plat surchargé.
6. Enfournez pour la durée indiquée par le calculateur, soit environ 50 minutes pour des cuisses entières et 40 minutes pour des pilons. À mi-cuisson, vous pouvez les arroser du jus rendu, sans obligation si la peau dore bien.
7. Vérifiez la cuisson à la sonde : plantez le thermomètre dans le morceau le plus gros, au plus épais, sans toucher l'os. Visez 78 à 82 °C — le minimum sanitaire est de 74 °C, mais la cuisse gagne beaucoup à monter un peu au-dessus. Laissez reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

PLAT PRINCIPAL · FICHE 21

Moules marinières

Pour 2 personnes · Préparation : 20 min · Cuisson : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 2 litres de moules de bouchot, soit environ 1,5 kg
- 3 échalotes finement ciselées (90 g)
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet de coriandre ou de persil plat
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (25 ml)
- 1 feuille de laurier, poivre du moulin

Préparation

1. Triez les moules : écarter les cassées ; tapotez celles qui bâillent, une moule vivante se referme en quelques secondes, une moule restée ouverte se jette.
2. Nettoyez sans faire tremper : grattez les coquilles, arrachez le byssus d'un coup sec vers la charnière, rincez à l'eau froide courante. Ne les laissez jamais tremper dans l'eau douce.
3. Préparez les aromates : ciselez les échalotes, hachez la coriandre en réservant une poignée pour la finition.
4. Faites suer les échalotes 3 minutes dans l'huile d'olive à feu moyen, sans coloration. Ajoutez le laurier et la moitié de la coriandre.
5. Déglacez avec les 20 cl de vin blanc, feu au maximum, et laissez bouillir une minute pour évaporer l'alcool le plus vif.
6. Versez les moules d'un coup, couvrez, gardez le feu au maximum 5 à 6 minutes en secouant la cocotte deux ou trois fois, sans ouvrir. Coupez le feu dès que la grande majorité est ouverte.
7. Jetez toute moule restée fermée après cuisson, sans jamais forcer son ouverture au couteau : c'est le geste de sécurité le plus important de cette recette.
8. Parsemez du reste de coriandre, poivrez et servez immédiatement dans la cocotte, avec son jus : les moules ne supportent pas l'attente.

Le conseil de Karen. Aucun bouillon, aucune eau ajoutée : deux litres de moules libèrent facilement un demi-litre de leur propre eau de mer pendant la cuisson. Ne salez pas non plus. Le vin blanc contient des sulfites, à signaler si vous recevez des personnes sensibles.



DESSERT · FICHE 22

Flan au caramel

Pour 4 ramequins · Préparation : 15 min · Cuisson : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 50 g de sucre blanc
- 15 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 350 ml de boisson végétale non sucrée (amande, soja ou avoine certifiée sans gluten)
- 180 ml de crème de coco
- 45 ml de sirop d'érable (ou 30 à 40 g de sucre selon vos goûts)
- 16 g de fécule de maïs
- 3 g d'agar-agar en poudre
- 10 ml d'extrait de vanille

Préparation

1. Préparez les ramequins. Placez 4 ramequins sur le plan de travail, à portée de main. Le caramel va vite se figer, donc je préfère tout avoir prêt.
2. Faites le caramel. Dans une petite casserole à fond clair, versez le sucre blanc, l'eau et le sel. Chauffez sur feu moyen. Ne remuez pas au début : laissez le sucre fondre et buller.
3. Laissez la magie opérer. Le sucre peut devenir granuleux et « recristalliser » : c'est normal. Continuez à chauffer sans paniquer, le caramel va redevenir liquide.
4. Surveillez la couleur. Quand le caramel devient doré puis ambré, attendez encore quelques secondes pour une teinte noisette, puis retirez immédiatement du feu. Un caramel trop foncé devient amer.
5. Répartissez. Versez aussitôt le caramel dans les ramequins et inclinez-les pour napper le fond. Laissez durcir à température ambiante.
6. Préparez l'appareil vanillé. Dans une casserole, versez la boisson végétale, la crème de coco, le sirop d'érable, la fécule, l'agar-agar et la vanille. Fouettez pour bien dissoudre la fécule et éviter les grumeaux.
7. Faites épaissir. Chauffez sur feu moyen en fouettant constamment. Quand le mélange arrive à frémissement puis à petite ébullition, il épaissit. Laissez cuire encore environ 30 secondes en fouettant pour activer l'agar-agar.
8. Laissez tiédir un peu. Patientez environ 5 minutes : si vous versez tout de suite sur le caramel, il risque de fondre et de se mélanger. C'est l'astuce pour un flan au caramel sans lactose bien net au démoulage.
9. Remplissez. Versez délicatement la crème vanillée dans les ramequins, par-dessus le caramel figé.
10. Refroidissez puis placez au frais. Laissez revenir à température ambiante 15 à 20 minutes, puis réfrigérez au moins 8 heures (idéalement une nuit). La crème prend, et le caramel se transforme en sauce.
11. Démoulez au moment de servir. Passez une lame fine sur le bord, posez une assiette sur le ramequin et retournez d'un geste sûr. Le caramel coule sur le dessus : c'est exactement ce que j'attends d'un flan au caramel sans lactose .

*Filet mignon en croûte***PETIT-
DÉJEUNER**Muffins pomme-cannelle [fiche 23](#)**DÉJEUNER**

Filet mignon en croûte d'herbes et sarrasin, chou romanesco rôti

[fiche 24](#) • [fiche 25](#)**GOÛTER**Cookies choco-noisettes [fiche 26](#)**DÎNER**Poireaux vinaigrette revisités + tartines [fiche 27](#)**DESSERT**Cake aux poires [fiche 28](#)

Toutes les recettes de la journée sont détaillées dans les fiches qui suivent, avec leur lien vers l'article du blog.



RECETTE • FICHE 23

Muffins pomme-cannelle

Pour 15 muffins pomme/cannelle • Préparation : 15 min • Cuisson : 15 à 20 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 250 g de farine de riz
- 50 g de farine de châtaigne
- 3 œufs bio
- 150 g de sucre de canne blond
- 80 ml de lait d'amande
- 100 g de margarine végétale non hydrogénée
- 1 sachet de levure sans gluten (environ 11 g)
- 2 cc de cannelle en poudre
- 1 cc de poudre de vanille
- 2 pincées de sel fin
- 2 belles pommes (type Reinette ou Canada)

Préparation

1. Préparation des pommes : Épluchez les pommes et coupez-les en petits dés. Réservez.
2. Mélange sec : Dans un grand récipient, mélangez les farines (riz et châtaigne), la levure, la cannelle, la vanille et le sel.
3. Mélange humide : Dans un autre bol, battez les œufs avec le sucre de canne jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. Ajoutez le lait d'amande.
4. Fusion : Faites fondre la margarine à feu doux ou au micro-ondes. Versez le mélange liquide (œufs/sucre/lait) sur les farines tout en mélangeant. Incorporez enfin la margarine fondue. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Garniture : Ajoutez les dés de pommes à la préparation et mélangez délicatement à l'aide d'une maryse pour bien les répartir.
6. Moulage : Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Disposez des caissettes en papier dans vos moules à muffins et remplissez-les aux 3/4.
7. Cuisson : Enfournez pour 15 à 20 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir sur une grille.

Le conseil de Karen. Valeurs estimées à partir des quantités indiquées (farine de riz, farine de châtaigne, sucre de canne, margarine végétale, œufs et pomme). Données indicatives pouvant varier selon les marques utilisées.



PLAT PRINCIPAL • FICHE 24

Filet mignon en croûte

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min à la poêle + 12–15 min au four

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 2 filets mignons de porc (700 g au total), parés
- 2 c. à s. de moutarde douce (sans gluten)
- 3 c. à s. de farine de sarrasin (certifiée sans gluten)
- 2 c. à s. de flocons de sarrasin (certifiés sans gluten)
- 2 c. à s. de persil plat finement haché
- 1 c. à c. de thym frais haché
- 1 c. à c. de romarin très finement haché
- Zeste fin d'un citron bio
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel fin, poivre du moulin
- Service : roquette, jus de citron, huile d'olive, fleur de sel

Préparation

1. Préchauffez le four. Réglez-le à 180 °C chaleur tournante. Posez une grille au-dessus d'une plaque de cuisson.
2. Préparez la croûte. Écrasez grossièrement les flocons de sarrasin entre vos doigts. Dans une assiette, mélangez-les avec la farine de sarrasin, le persil, le thym, le romarin, le zeste de citron, une pincée de sel et de poivre.
3. Enrobez les filets. Épongez-les soigneusement, puis badigeonnez toute leur surface d'une fine couche de moutarde. Roulez-les dans le mélange sarrasin-herbes pour former une croûte régulière, en pressant avec la main pour la faire adhérer.
4. Saisissez toutes les faces. Chauffez l'huile dans une grande poêle. Saisissez les filets 1-2 minutes par face à feu moyen-vif, sans les déplacer, jusqu'à obtenir une belle coloration.
5. Finissez la cuisson au four. Transférez les filets sur la grille et enfournez 12-15 minutes, jusqu'à ce que la sonde affiche 65-68 °C à cœur.
6. Repos et découpe. Laissez reposer 5 minutes sur la grille, à découvert, pour que la croûte reste sèche. Tranchez à contre-fibres. Servez aussitôt avec la roquette arrosée d'un filet de citron et d'huile d'olive, et une pincée de fleur de sel.



ACCOMPAGNEMENT / LÉGUMES · FICHE 25

Chou romanesco rôti

Pour 4 personnes

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 1 beau chou romanesco
- 3 à 4 CS d'huile d'olive vierge
- 1 cc bombée de curcuma en poudre
- Fleur de sel et poivre du moulin
- 1 pincée de piment de la Jamaïque ou de cumin (optionnel)

Préparation

1. Préparation : Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Détachez les fleurettes du chou romanesco. Si certaines sont trop grosses, coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour assurer une cuisson homogène.
3. Rincez-les puis, étape cruciale, séchez-les soigneusement dans un linge propre. S'il reste de l'eau, le chou va bouillir au lieu de rôtir.
4. Dans un grand saladier, mélangez l'huile d'olive, le curcuma, le sel et le poivre. Ajoutez les fleurettes de chou et mélangez vigoureusement avec les mains pour que chaque recoin du chou soit bien imprégné d'huile dorée.
5. Étalez les fleurettes sur la plaque en une seule couche, sans qu'elles ne se chevauchent trop.
6. Enfournez pour 20 à 25 minutes. À mi-cuisson, remuez la plaque pour dorer toutes les faces. Les pointes doivent commencer à brunir légèrement.
7. Sortez du four et servez immédiatement quand c'est encore bien chaud et craquant.



GOÛTER · FICHE 26

Cookies choco-noisettes

Pour 16 cookies sans gluten · Préparation : 15 min · Cuisson : 16 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 180 g de rapadura (sucre de canne complet)
- 1 œuf
- 90 g de l'huile de coco
- 220 g de mix pâtisserie sans gluten
- 1 cuil. à café de poudre à lever
- 1 cuil. à café de poudre de vanille
- 1 pincée de sel
- 200 g de pépites de chocolat
- 100 g de noisettes

Préparation

1. Mélangez le rapadura et l'œuf, ajoutez l'huile de coco.
2. Mélangez à part le mix pâtisserie sans gluten avec la poudre à lever, la poudre de vanille et le sel.
3. Ajoutez petit à petit au mélange précédent en mélangeant bien.
4. Ajoutez les pépites de chocolat et les noisettes préalablement concassées grossièrement. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. C'est très compact c'est normal.
5. Préchauffer votre four à 150°C.
6. Façonnez des boules de pâtes. Pour qu'elle soit toutes de la même taille je vous conseille de les peser ou d'utiliser une cuillère pour faire les boules de glaces pour avoir des cookies réguliers. Visez 50 g par cookie, vous en ferez 16.
7. Disposez les boules de pâte à cookies sur une plaque à pâtisserie et écrasez-les. Espacez-les bien car les cookies vont s'étaler. J'ai dû faire 2 plaques pour éviter qu'ils ne se touchent à la cuisson.
8. Ensuite enfournez pour 16 minutes.
9. Ôtez du four et laissez refroidir avant de les décoller de la plaque.
10. Régalez-vous !



ENTRÉE · FICHE 27

Poireaux vinaigrette revisités, œuf mimosa et graines

Pour 4 personnes · Préparation : 15 min · Cuisson : 18 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 8 poireaux moyens, soit environ 1,2 kg entiers
- 2 œufs
- 40 g de graines de courge
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- Vinaigrette : 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne sans gluten (15 g)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (30 ml)
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (65 ml)
- 1 échalote finement ciselée (30 g)
- 3 g de sel fin, poivre du moulin

Préparation

1. Nettoyez les poireaux en profondeur : fendez chaque poireau en deux sur les trois quarts de sa longueur et passez sous l'eau froide en écartant les feuilles. Coupez en tronçons de dix centimètres et triez par grosseur.
2. Cuissez à la vapeur 15 à 18 minutes, les plus gros tronçons en dessous : la pointe d'un couteau doit traverser sans résistance tandis que le tronçon tient encore droit.
3. Plongez les poireaux 2 minutes dans l'eau glacée dès la sortie du panier, égouttez, puis pressez délicatement entre deux torchons pour extraire l'eau restée entre les feuilles.
4. Faites les œufs durs : 9 minutes exactement à partir de la reprise de l'ébullition, puis eau froide et écalage.
5. Torréfiez les graines de courge 3 à 4 minutes à la poêle à sec, jusqu'à ce qu'elles gonflent et crépitent en libérant une odeur de noisette.
6. Montez la vinaigrette : délayez la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre, versez l'huile en filet en fouettant, ajoutez l'échalote et laissez macérer cinq minutes.
7. Assaisonnez à tiède : versez les deux tiers de la vinaigrette sur les poireaux encore tièdes et laissez reposer au moins dix minutes.
8. Montez l'œuf mimosa au dernier moment : blancs hachés au couteau, jaunes écrasés à travers une passoire fine. Parsemez, ajoutez graines, ciboulette et le reste de vinaigrette, servez aussitôt.

Le conseil de Karen. Poireaux et vinaigrette se gardent 2 jours au réfrigérateur et gagnent en goût ; montez l'œuf mimosa et ajoutez les graines uniquement au moment de servir.



DESSERT • FICHE 28

Cake aux poires

Pour 1 cake • Préparation : 15 min • Cuisson : 45 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 3 gros œufs
- 1 pincée de sel
- 150 g de mix pâtisserie sans gluten (recette ici)
- 150 g de sucre de canne blond
- 120 g d'huile de coco fondue
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- 180 ml de lait d'amande
- 2 à 3 poires mûres

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Épluchez les poires et coupez-les en dés ou en lamelles selon la présentation souhaitée.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et la pincée de sel jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Ajoutez l'huile de coco fondue puis mélangez.
5. Versez le mix pâtisserie et la poudre à lever, puis incorporez progressivement le lait d'amande.
6. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et ajoutez la moitié des poires dans la préparation.
7. Versez la pâte dans un moule à cake chemisé et disposez le reste des poires sur le dessus.
8. Enfournez pour environ 45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre : elle doit ressortir sèche.
9. Laissez tiédir avant de démouler puis refroidir sur une grille.

**PETIT-
DÉJEUNER**Omelette aux herbes, pain au psyllium [fiche 29](#)**DÉJEUNER**Osso bucco de veau, purée de patates douces [fiche 30](#) · [fiche 31](#)**GOÛTER**Pain au psyllium toasté, purée d'amande maison [fiche 32](#)**DÎNER**

Velouté de courge musquée du jour 2 + tartines

DESSERTCœur coulant au chocolat [fiche 33](#)

Toutes les recettes de la journée sont détaillées dans les fiches qui suivent, avec leur lien vers l'article du blog.



PETIT-DÉJEUNER / DÉJEUNER RAPIDE · FICHE 29

Omelette aux herbes

Pour 1 personne · Préparation : 5 min · Cuisson : 5 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 2 gros œufs bio extra-frais
- 1 c. à s. de ciboulette fraîche ciselée
- 1 c. à s. de persil plat frais haché
- 1 c. à c. d'estragon frais haché
- 1 bonne pincée de curcuma en poudre
- 1 c. à c. d'huile d'olive ou de ghee pour la cuisson
- Sel, poivre du moulin

Préparation

1. Commencez par préparer vos herbes : lavez et séchez soigneusement la ciboulette, le persil et l'estragon. Ciselez-les finement. C'est l'étape clé pour une omelette aux herbes parfumée !
2. Cassez les œufs dans un bol. Ajoutez les herbes ciselées, la pincée de curcuma, le sel et le poivre. Battez le mélange à la fourchette énergiquement pendant quelques secondes, juste assez pour mélanger les jaunes et les blancs, mais sans trop faire mousser pour garder de la matière.
3. Faites chauffer l'huile d'olive ou le ghee dans une poêle antiadhésive de taille moyenne sur feu moyen-vif. Assurez-vous que la matière grasse nappe bien tout le fond de la poêle.
4. Lorsque la poêle est bien chaude, versez le mélange d'œufs. Laissez prendre quelques instants sans y toucher. Puis, à l'aide d'une spatule, ramenez délicatement les bords vers le centre en penchant légèrement la poêle pour que l'œuf liquide vienne combler les espaces vides.
5. Continuez ainsi jusqu'à ce que l'omelette aux herbes soit prise mais encore légèrement baveuse sur le dessus. Si vous l'aimez plus cuite, laissez-la quelques secondes de plus. Repliez-la en deux ou roulez-la sur elle-même avant de la faire glisser dans une assiette chaude. Servez immédiatement.



PLAT PRINCIPAL · FICHE 30

Osso bucco de veau

Pour 6 personnes · Préparation : 30 min · Cuisson : 2 h 15 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingédients

- 6 tranches de jarret de veau de 3 à 4 cm d'épaisseur (1,6 kg environ)
- 40 g de farine de riz
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (50 ml)
- 2 oignons jaunes (200 g)
- 2 carottes (200 g)
- 2 branches de céleri (150 g)
- 20 cl de vin blanc sec
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 40 cl de bouillon de volaille ou de veau
- 1 feuille de laurier, 2 branches de thym
- 8 g de sel fin, poivre du moulin
- De la ficelle de cuisine
- Le zeste finement râpé d'1 citron non traité
- 1 gousse d'ail dégermée, hachée très fin
- 4 cuillères à soupe de persil plat ciselé (10 g)

Préparation

1. Ficelez chaque tranche Sortez la viande du réfrigérateur 30 minutes avant. Entourez chaque tranche d'un tour de ficelle de cuisine, comme on ceinture un rôti, et serrez sans étrangler la chair. C'est ce qui empêche la tranche d'éclater quand la membrane extérieure se rétracte à la chaleur. Épongez la surface au papier absorbant : une viande sèche colore, une viande humide cuit à la vapeur.
2. Farinez et saisissez Salez, poivrez, puis passez chaque tranche dans la farine de riz en tapotant pour retirer l'excédent. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte à fond épais et saisissez la viande 3 à 4 minutes par face, à feu vif et sans surcharger. Vous cherchez une croûte brune et une odeur de grillé, pas une simple coloration pâle. Sur une poêle en inox, la technique du test de la goutte évite que tout n'accroche. Réservez.
3. Faites suer les légumes Dans la même cocotte, ajoutez le reste d'huile et faites fondre les oignons, les carottes et le céleri coupés en petits dés, à feu moyen pendant 10 minutes. Ils doivent devenir translucides et légèrement dorés, sans brunir. Raclez le fond à la spatule pour décoller les sucs laissés par la viande.
4. Déglacez au vin blanc Versez le vin, montez le feu et laissez réduire de moitié en grattant le fond. L'odeur alcoolisée doit disparaître complètement, ce qui prend 3 à 4 minutes : tant qu'elle persiste, l'acidité restera dans la sauce finale.
5. Réunissez et lancez le mijotage Remettez les tranches dans la cocotte, en une seule couche si possible. Ajoutez les tomates concassées, le bouillon, le laurier et le thym. Le liquide doit arriver aux trois quarts de la hauteur de la viande, sans la recouvrir. Portez à frémissement, couvrez et baissez au minimum.
6. Laissez cuire 2 heures La surface doit à peine trembler, jamais bouillir. Retournez les tranches une fois à mi-cuisson et vérifiez le niveau de liquide, en ajoutant un peu de bouillon chaud si besoin. La viande est prête quand elle cède sous une simple pression de cuillère et se détache toute seule de l'os. La moelle a fondu et donné à la sauce une texture plus épaisse.
7. Préparez la gremolata Pendant la dernière demi-heure, mélangez le zeste de citron, l'ail haché très fin et le persil ciselé. Ne la préparez pas plus tôt : l'ail cru s'oxyde et devient piquant en une heure, et les huiles essentielles du zeste s'évaporent.
8. Retirez les ficelles et servez Coupez et retirez délicatement les ficelles avant de dresser, la viande tenant désormais toute seule. Parsemez la gremolata au dernier moment, hors du feu. Servez avec un petit couteau ou une cuillère à moelle : l'os creux se déguste en dernier, et c'est traditionnellement le meilleur morceau.



ACCOMPAGNEMENT • FICHE 31

Purée de patates douces

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingédients

- 1 kg de patates douces (poids net épluché)
- 150 à 200 ml de lait végétal (amande ou avoine sans gluten)
- 2 c. à s. d'huile d'olive douce (ou 1 c. à s. de purée de cajou)
- 1/2 c. à c. de sel fin, poivre
- 1 c. à s. de jus de citron ou 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- Option : 1/4 c. à c. de cannelle et/ou une pointe de gingembre râpé
- Option texture : 1 c. à s. de tahin ou de purée de sésame

Préparation

1. Épluchez les patates douces, rincez et coupez en cubes de 3 cm pour une cuisson régulière.
2. Faites cuire à la vapeur douce 18 à 20 min (ou dans une grande casserole d'eau salée). Les cubes doivent s'écraser facilement à la fourchette.
3. Égouttez parfaitement puis remettez 1 min dans la casserole chaude, feu éteint, pour évaporer l'excès d'humidité. Ce petit séchage améliore la tenue de la purée de patates douces .
4. Écrasez au presse-purée ou au moulin (évitez le mixeur à lame qui peut donner une texture élastique). Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre et le jus de citron.
5. Versez le lait végétal bien chaud, petit à petit, jusqu'à la texture souhaitée : souple mais pas liquide. Ajustez l'assaisonnement, ajoutez cannelle/gingembre si désiré.
6. Servez aussitôt ou gardez au chaud 15 min au bain-marie, film au contact pour éviter le dessèchement. Un filet d'huile à la minute apporte une belle brillance.



RECETTE • FICHE 32

Purée d'amande maison

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingédients

- 300 g d'amandes (entières, avec ou sans peau selon la purée souhaitée)

Préparation

1. Couvrez généreusement les amandes d'eau froide. Une nuit suffit, 8 à 12 heures.
2. Jetez l'eau de trempage, rincez abondamment.
3. Si vous voulez une purée blanche, émondez maintenant : la peau glisse toute seule.
4. Séchez complètement : une journée au déshydrateur à 40-45 °C, ou au four sur la position la plus basse porte entrouverte. Au soleil si votre climat le permet.
5. Préchauffez le four à 140-150 °C, chaleur tournante .
6. Étalez les amandes en une seule couche sur une plaque.
7. Enfournez 12 à 15 minutes , en remuant à mi-parcours. Elles doivent embaumer et prendre une teinte blonde, pas brune.
8. Laissez tiédir 5 minutes, puis mixez encore tièdes .



RECETTE • FICHE 33

Cœur coulant au chocolat

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingédients

- 160 g de patate douce
- 200 g de chocolat noir 60%
- 2 CS de purée de noisettes
- 60 g de sirop d'érable
- 2 oeufs

Préparation

1. Brossez la patate douce sous l'eau. Coupez-la en tranche de 1 cm, et faites-la cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Réservez.
2. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
3. Faites fondre le chocolat au bain marie avec la purée de noisettes.
4. Dans un blender, mettez la patate douce, le chocolat fondu avec la purée de noisettes, le sirop d'érable et cassez les 2 oeufs.
5. Mixez à pleine puissance pendant une bonne minute. Versez la pâte dans les ramequins.
6. Faites cuire 10 minutes, le coeur doit rester coulant (d'où le nom hein ! ;))
7. Servez aussitôt sorti du four direct dans le ramequin.

*Pain à burger***PETIT-
DÉJEUNER**Pudding de chia coco, coulis de mangue [fiche 34](#)**DÉJEUNER**Burger maison, frites de céleri-rave [fiche 35](#) · [fiche 36](#)**GOÛTER**Pâtes de fruits poire-vanille [fiche 37](#)**DÎNER**Champignons à la grecque + tartines [fiche 38](#)**DESSERT**Pommes au four [fiche 39](#)

Toutes les recettes de la journée sont détaillées dans les fiches qui suivent, avec leur lien vers l'article du blog.



PETIT-DÉJEUNER · FICHE 34

Pudding de chia coco-mangue

Pour 2 portions · Préparation : 10 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 300 ml de lait de coco (bien agité)
- 4 c. à s. de graines de chia (≈ 40 g)
- 1 c. à s. de sirop d'érable (ajustez selon votre goût)
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 mangue bien mûre
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- Une pincée de sel fin
- Optionnel : copeaux de coco, dés de mangue frais pour le service

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le lait de coco, le sirop d'érable, la vanille et une pincée de sel. Versez les graines et fouettez 10–15 secondes pour éviter les grumeaux. Attendez 5 minutes et mélangez à nouveau. Vous obtenez la base du pudding de chia.
2. Couvrez et placez au frais au moins 4 heures (idéalement une nuit). La texture doit être crémeuse, ni liquide, ni trop ferme. Si besoin, détendez le lendemain avec 1–2 c. à s. d'eau ou de lait de coco.
3. Pendant le repos, pelez la mangue, coupez la chair et mixez-la finement avec le jus de citron vert jusqu'à obtenir un coulis lisse.
4. Répartissez le pudding de chia dans 2 verres ou bocaux. Versez le coulis de mangue par-dessus. Ajoutez des dés de mangue et quelques copeaux de coco.
5. Servez bien froid. Le coulis peut se marier à la minute ou être ajouté juste avant de partir si vous emportez le bocal.



ACCOMPAGNEMENT · FICHE 35

Pain à burger

Pour 4 pains · Préparation : 10 min · Cuisson : 18 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 150 g de lentilles corail (poids cru)
- 320 ml d'eau (pour le trempage et le mixage)
- 12 g de psyllium blond (en poudre ou téguments très fins)
- 1 c. à c. rase de sel
- 1 c. à c. de levure chimique sans gluten
- 1 c. à s. d'huile d'olive (ou autre huile neutre)
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre (aide la levée)
- 1/2 c. à c. d'ail semoule (facultatif)
- 1/2 c. à c. d'oignon en poudre (facultatif)
- Graines de sésame pour le dessus (facultatif)

Préparation

1. Rincez les lentilles corail, puis mettez-les dans un bol avec 250 ml d'eau. Laissez tremper 20 à 30 min. Égouttez.
2. Préchauffez le four à 190 °C. Tapissez une plaque de papier cuisson.
3. Dans le bol d'un blender, versez les lentilles égouttées et 70 ml d'eau. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Ajoutez le sel, la levure chimique, l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Mixez encore quelques secondes.
5. Versez la pâte dans un saladier. Ajoutez le psyllium et mélangez immédiatement. Laissez reposer 5 min : la pâte épaissit et devient facile à façonner.
6. Divisez en 4 portions. Formez des disques sur la plaque (épaisseur 1,5 à 2 cm). Parsemez de sésame si vous le souhaitez.
7. Enfournez 16 à 20 min, jusqu'à ce que les pains soient légèrement dorés et se décollent facilement du papier.
8. Laissez tiédir 10 min. Coupez ensuite et garnissez. Pour un burger encore meilleur, passez chaque face 1 à 2 min à la poêle.



ACCOMPAGNEMENT • FICHE 36

Frites de céleri-rave

Pour 2 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 12 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 1 petite boule de céleri-rave bio
- 4 CS d'huile d'olive vierge extra
- 1 cc de paprika doux (ou de curry)
- Sel fin et poivre du moulin

Préparation

1. Préparation : Épluchez la boule de céleri-rave à l'aide d'un bon couteau pour retirer la peau épaisse. Coupez-la en tranches d'1 cm, puis détaillez-les en bâtonnets réguliers (façon frites).
2. Séchage : Séchez bien les frites de céleri dans un torchon propre. C'est le secret pour qu'elles dorent au lieu de bouillir !
3. Saisir : Dans une grande sauteuse ou un wok, faites chauffer l'huile d'olive sur feu vif. Versez les frites de céleri en veillant à ne pas trop les superposer.
4. Cuisson : Faites-les dorer environ 10 à 12 minutes en les remuant régulièrement. Elles doivent être bien colorées à l'extérieur et tendres à l'intérieur.
5. Assaisonnement : En fin de cuisson, saupoudrez le paprika. Mélangez une dernière fois pendant 30 secondes.
6. Service : Éteignez le feu, salez et poivrez à votre convenance. Servez immédiatement pour garder le croquant.



CONFISERIE / GOÛTER SAIN • FICHE 37

Pâtes de fruits poire-vanille

Pour environ 25 bouchées • Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 500 g de poires bien mûres (type Williams ou Comice)
- 60 g de sucre de canne blond (ou de sirop d'agave)
- 50 ml d'eau
- Le jus d'un demi-citron jaune
- 3 g d'agar-agar (soit 1,5 cuillère à café rase)
- Une pincée de poudre de vanille

Préparation

1. Épluchez les poires, retirez les pépins et coupez-les en dés.
2. Mettez les morceaux de poires dans une casserole avec le jus de citron et la vanille. Faites cuire à feu doux pendant environ 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
3. Mixez les poires cuites pour obtenir une purée très fine. Si la purée vous semble trop liquide, remettez-la sur le feu 5 minutes pour faire évaporer l'excédent d'eau.
4. Ajoutez le sucre de canne à la purée de poires et mélangez bien.
5. Dans un petit récipient, diluez l'agar-agar dans les 50 ml d'eau froide, puis versez ce mélange dans la casserole.
6. Portez la préparation à ébullition et laissez frémir pendant **2 bonnes minutes** en remuant constamment à l'aide d'un fouet.
7. Versez immédiatement dans des moules en silicone ou dans un plat rectangulaire (environ 1,5 cm d'épaisseur).
8. Laissez figer à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant 4 heures.
9. Démoulez et coupez en carrés ou en losanges.



ENTRÉE FROIDE OU ACCOMPAGNEMENT · FICHE 38

Champignons à la grecque

Pour 4 personnes · Préparation : 15 min · Cuisson : 20 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 800 g de champignons de Paris frais
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de sauce tomate maison
- 1 citron bio (zeste et jus)
- 3 c. à s. d'huile d'olive douce
- 2 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à c. de graines de coriandre
- 1/2 c. à c. de paprika doux
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à c. de sel marin
- Poivre noir du moulin
- Persil frais haché pour le service

Préparation

1. Nettoyez les champignons avec un linge humide et coupez les plus gros en deux. Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Faites revenir l'oignon et l'ail 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
3. Ajoutez les champignons, remuez bien, puis incorporez la sauce tomate maison, le vinaigre, le jus et le zeste de citron, les graines de coriandre écrasées, le paprika, le laurier, le sel et le poivre.
4. Laissez mijoter à feu doux environ 15 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres mais encore légèrement fermes. Remuez de temps en temps.
5. Laissez refroidir complètement dans la sauce, puis placez au réfrigérateur au moins 4 heures (idéalement une nuit) avant de servir.
6. Servez vos champignons à la grecque bien frais, parsemés de persil haché. C'est délicieux avec du poisson, des galettes de légumes ou du riz basmati.



RECETTE · FICHE 39

Pommes au four

Pour 2 pommes au four · Préparation : 5 min · Cuisson : 30 min

[Voir la recette complète sur le blog →](#)

Ingrédients

- 2 pommes
- 2 CS de miel liquide
- 1 cc de cannelle en poudre
- 2 pommes
- 1 CS de sucre de coco
- 1 CS d'huile de coco
- 1 pincée de poudre de vanille
- 2 pommes
- 4 dattes
- 1 CS de poudre d'amande

Préparation

1. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
2. Lavez les pommes, supprimez les trognons avec un économe par exemple.
3. Versez le miel et la cannelle en poudre dedans.
4. Enfournez pour 30 min et dégustez tiède.
5. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
6. Lavez les pommes, retirez les trognons.
7. Mélangez le sucre de coco, l'huile de coco et la vanille. Garnissez l'intérieur des pommes.
8. Enfournez pour 30 min et dégustez tiède.
9. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
10. Lavez les pommes, évidez-les.
11. Mélangez les dattes coupées en petits morceaux et la poudre d'amande. Garnissez l'intérieur des pommes.
12. Enfournez pour 30 min et dégustez tiède.

La liste de courses de la semaine

Consolidée depuis les 39 fiches, classée par rayon. Les quantités détaillées figurent sur chaque fiche — celles indiquées ici correspondent aux recettes telles quelles.

Fruits & légumes

- ☐ Courge spaghetti (1), courge musquée (double velouté)
- ☐ Chou-fleur (1) & chou romanesco (1)
- ☐ Poireaux (8 moyens, env. 1,2 kg)
- ☐ Champignons de Paris (500 g)
- ☐ Betterave cuite (houmous)
- ☐ Patates douces (purée)
- ☐ Céleri-rave (frites)
- ☐ Légumes à wok (pois gourmands, carottes, poivron...)
- ☐ Échalotes (~8) & oignons, ail, gingembre
- ☐ Pommes (muffins, compote, pommes au four)
- ☐ Poires (goûter, cake, pâtes de fruits)
- ☐ Bananes & mangue (compote, pudding de chia)
- ☐ Fruits du smoothie bowl selon le marché
- ☐ Citrons
- ☐ Herbes fraîches : coriandre ou persil, ciboulette, estragon
- ☐ Salade pour accompagner

Poissonnerie & boucherie

- ☐ Moules de bouchot (2 litres / 1,5 kg)
- ☐ Gambas
- ☐ Saumon (poké bowl)
- ☐ Cuisses de poulet
- ☐ Filet mignon de porc
- ☐ Jarret de veau (osso bucco)
- ☐ Viande hachée ou steak végétal (burger)

Œufs & frais végétal

- ☐ Œufs (prévoir 2 douzaines : pâtisserie, petits-déjeuners salés, mimosa)
- ☐ Edamame (poké bowl)
- ☐ Tofu (wok, selon votre version)
- ☐ Laits végétaux (amande, soja), lait de coco
- ☐ Soja cuisine, margarine végétale

Épicerie

- ☐ Lentilles corail
- ☐ Pois chiches (houmous — ou secs à cuire)
- ☐ Riz rond + riz long
- ☐ Vin blanc sec (moules)
- ☐ Café expresso (mousse chocolat-café)
- ☐ Graines de courge (poireaux)
- ☐ Chocolat noir pâtissier sans lait
- ☐ Voir aussi « Le placard de la semaine » p. 3

3 astuces batch cooking pour tenir la semaine

Une heure bien investie le week-end, et la semaine se déroule toute seule.

1

Un seul pain, trois matins et deux dîners

Préparez le pain au psyllium en début de semaine : il sert aux petits-déjeuners des jours 2, 4 et 6, en tartines du velouté et des champignons à la grecque. Tranchez et congelez, un passage au grille-pain le ressuscite.

2

Le velouté voyage du jour 2 au jour 6

Doublez les quantités du velouté de courge musquée le jour 2 : la moitié se conserve 3 jours au réfrigérateur (ou se congèle) et devient le dîner express du jour 6, pendant que l'osso bucco du midi vous a déjà demandé assez d'attention.

3

Les goûters du dimanche

Energy balls, cookies, financiers et muffins se préparent en une session le week-end et se conservent plusieurs jours en boîte hermétique. Les pâtes de fruits demandent juste une nuit de prise : lancez-les le samedi soir.

Et après cette semaine ?

Plus de 1 200 recettes sans gluten vous attendent sur le blog : boulange, desserts, plats du quotidien, fermentation... toutes testées dans ma cuisine.

Découvrir le blog

Vous avez aimé ce guide ? Il arrive tout droit de la newsletter — partagez-la autour de vous, c'est le meilleur moyen de me soutenir.

© Karen Chevallier — cuisine-saine.fr · Ce guide est offert aux abonnés de la newsletter.
Les informations de ce guide ne remplacent pas un avis médical. En cas de maladie cœliaque ou d'allergie, référez-vous aux recommandations de votre professionnel de santé.