

PRÉPARATION

SUPPRIMEZ LES FAST-FOOD

Commencez votre programme Slenderiiz en disant à vos envies de fast-food d'aller voir ailleurs ! Ce n'est pas pour rien qu'on appelle cela de la « malbouffe ». Ces aliments sont hautement transformés et minimisent votre perte de graisse en augmentant votre taux de sucre dans le sang et en ralentissant votre métabolisme.

RÉSULTATS OPTIMAUX

PRÉPAREZ VOTRE CORPS

Prenez deux jours et préparez votre corps pour la phase de combustion des graisses en mangeant comme d'habitude, à l'exception de la suppression des fast foods. Pour des résultats optimaux, commencez à ajouter des graisses saines à votre alimentation, telles que des avocats, des noix crues et des graines, et commencez à prendre les gouttes Jour et Nuit comme indiqué.

CONSEIL PRATIQUE: L'ajout de compléments alimentaires Nutrifii à votre régime de santé quotidien dans le cadre de votre participation au programme Slenderiiz peut favoriser votre apport quotidien en vitamines et en minéraux dans votre parcours de perte de poids.



PHASE UN COMBUSTION DES GRAISSES

Pour commencer votre phase de combustion des graisses, inspectez vos placards et jetez les biscuits, pâtisseries, bonbons, charcuteries, chips, boissons gazeuses, plats surgelés à haute teneur en sodium, aliments en boîte et soupes en conserve.

CONSEIL PRATIQUE: Une dose de Rejuveniix est un excellent supplément alimentaire qui démarre votre corps, lui apportant un soutien supplémentaire et de l'énergie nécessaire pendant votre parcours de transformation. Envisagez d'ajouter une dose de [Rejuveniix](#) à votre routine quotidienne.

SUIVEZ VOTRE CONSOMMA- TION

Il est important de choisir les aliments les plus sains et riches en nutriments pendant que vous suivez le programme Slenderiiz. Pour vous aider à rester sur la bonne voie, assurez-vous de surveiller votre consommation alimentaire chaque jour.

En tenant un journal alimentaire, vous pourrez commencer à différencier les aliments nutritifs et sains, de ceux hautement transformés, riches en calories, et offrant très peu de nutriments. Vous découvrirez bientôt les aliments qui vous rassasient plus longtemps grâce à leur densité nutritionnelle. Vous voudrez évidemment choisir ceux qui maximisent vos efforts de perte de poids et vous gardent rassasié et plein d'énergie.

POUR COMMENCER À SUIVRE VOS REPAS, TOUT SIMPLEMENT :

- + Mangez trois repas réguliers et équilibrés par jour en suivant uniquement la liste des aliments approuvés.
- + Si vous préférez, divisez vos repas en petites collations à consommer tout au long de la journée.
- + Suivez vos habitudes alimentaires avec une application mobile comme CalorieCounter, MyFitnessPal etc.
- + Mangez votre repas le plus calorique au petit-déjeuner et terminez votre journée par votre repas le plus léger. Cela donne le temps à votre corps de digérer et de brûler les calories avant le coucher.

Compter les calories peut être difficile, mais cela est essentiel pour une perte et une gestion de poids optimales. Pour tirer le meilleur parti du programme Slenderiiz, il est important de suivre et de garder votre apport quotidien à environ 1 250 calories. En mangeant les bons aliments, il deviendra facile et naturel de limiter les calories à 1 250 par jour grâce à leur densité nutritive.

Le programme Slenderiiz n'est pas basé sur la faim. Il consiste à apprendre à choisir les aliments nutritifs et sains pour vous fournir plus d'énergie, vous faire sentir mieux, vous satisfaire plus longtemps, contrôler votre taux de glycémie, et vous aider à perdre les kilos non désirés.

CONSEIL PRATIQUE: Pour un début de journée parfait, mélangez une dose de PureNourish avec de l'eau ou du lait d'amande ou de noix de coco non sucré et une tasse de baies ou ¼ tasse de noix.

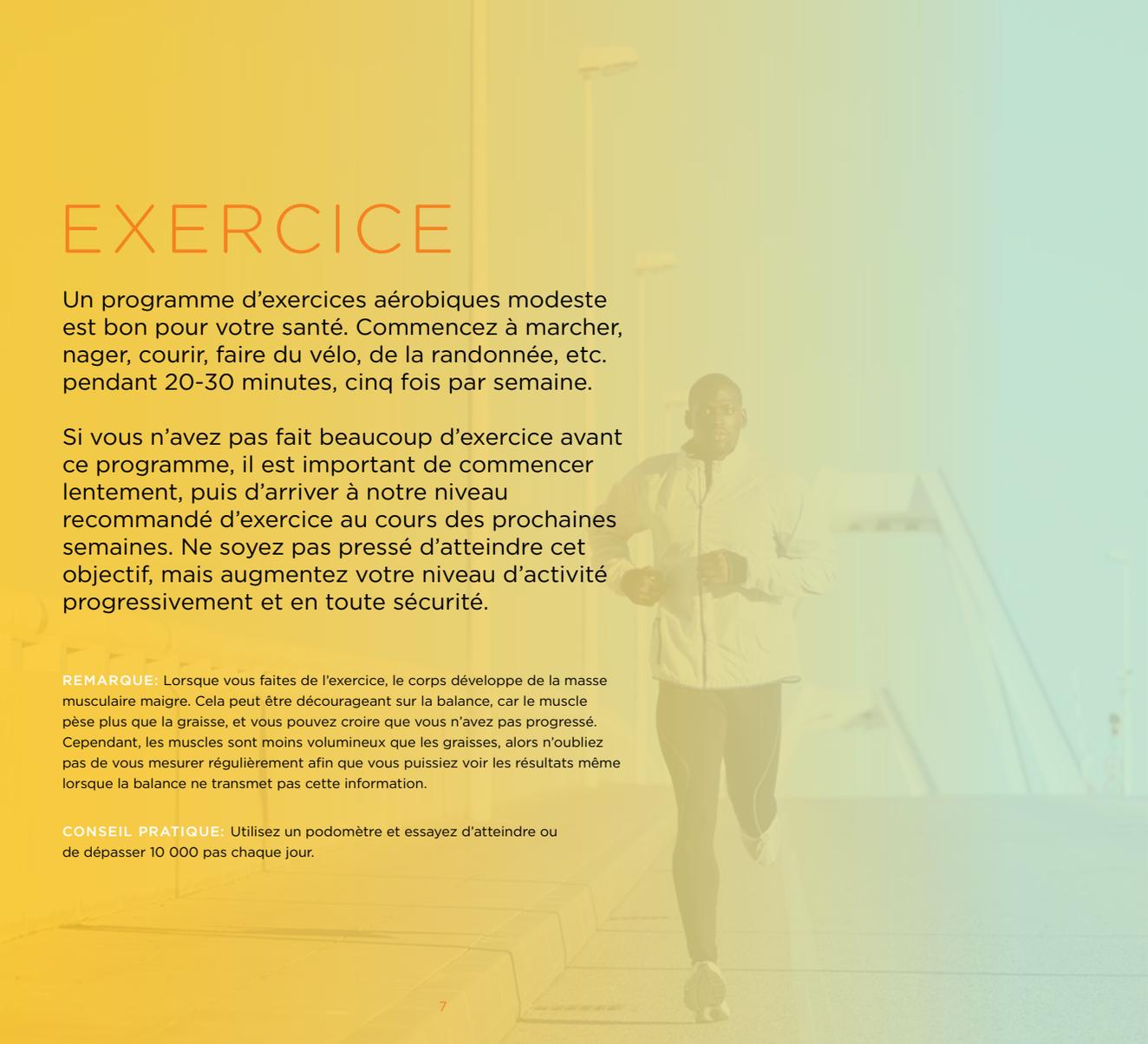
BUVEZ DE L'EAU PURIFIÉE

Pour des résultats optimaux, buvez au moins huit à dix verres de 250 ml d'eau purifiée tous les jours. Cela permet à votre corps de rester hydraté au fur et à mesure que vous commencez à brûler les graisses.

CONSEIL PRATIQUE: Le Système de purification d'air Puritii est un excellent choix pour avoir toujours de l'eau purifiée.

PLUS D'ÉNERGIE

EXERCICE



Un programme d'exercices aérobiques modeste est bon pour votre santé. Commencez à marcher, nager, courir, faire du vélo, de la randonnée, etc. pendant 20-30 minutes, cinq fois par semaine.

Si vous n'avez pas fait beaucoup d'exercice avant ce programme, il est important de commencer lentement, puis d'arriver à notre niveau recommandé d'exercice au cours des prochaines semaines. Ne soyez pas pressé d'atteindre cet objectif, mais augmentez votre niveau d'activité progressivement et en toute sécurité.

REMARQUE: Lorsque vous faites de l'exercice, le corps développe de la masse musculaire maigre. Cela peut être décourageant sur la balance, car le muscle pèse plus que la graisse, et vous pouvez croire que vous n'avez pas progressé. Cependant, les muscles sont moins volumineux que les graisses, alors n'oubliez pas de vous mesurer régulièrement afin que vous puissiez voir les résultats même lorsque la balance ne transmet pas cette information.

CONSEIL PRATIQUE: Utilisez un podomètre et essayez d'atteindre ou de dépasser 10 000 pas chaque jour.

UNE ROUTINE PROGRAMMÉE C'EST BON

Mangez plus de calories le matin et moins le soir afin de permettre à votre corps de les brûler toute la journée.

Ne mangez pas après 19 heures pour laisser le temps à votre corps de brûler les calories de la journée pendant que vous êtes encore en train de marcher. Le fait de manger, même un petit repas est préjudiciable au métabolisme et interfère avec la digestion et la qualité du sommeil. Pour des résultats optimaux, ne mangez pas après avoir pris les gouttes Nuit.

PLANIFIEZ VOS REPAS À L'AVANCE

Réduisez la tentation d'aliments inutiles en ayant une liste de courses et en n'allant qu'aux rayons du magasin où vous trouverez des aliments frais qui sont plus nutritifs et équilibrés et qui augmentent votre métabolisme.

CONSEIL PRATIQUE :
Rappelez-vous, n'ayez pas peur
des graisses ! Les graisses saines
sont bonnes pour vous !

LISTE DES ALIMENTS APPROUVÉS

Concentrez-vous sur les aliments frais pour vous aider à éviter le sodium, les graisses malsaines, et les aliments transformés qui augmentent votre glycémie et ralentiront vos efforts de transformation. Nous vous proposons également des recettes spéciales à la fin de ce document.

PROTÉINE

Poulet fermier, élevé sans hormone c'est meilleur

Œufs fermiers

Bœuf de pâturage haché, steak, rôti

Dinde fraîche, pas de charcuterie

Bacon de dinde, sans nitrate

Chevreuil

Buffale

Tout poisson blanc sauvage est meilleur, pas ceux d'élevage

Flétan

Morue

Felt

Saumon

Thon

Homard

Crabe

Crevette

TOUTES LES PROTEINES VÉGÉTALES FONT PARTIE DE CE PROGRAMME

Quinoa
Tofu bio

Noix crues ou germées moins

faibles en calories ou nourrissantes que le quinoa ou le tofu

Haricots riches en calories pour de petites quantités

Tempeh

Pois chiches

Lentilles

LÉGUMES

Les légumes bios et de saison sont les meilleurs.

Tout ce qui est vert est généralement bon, alors essayez quelque chose de nouveau!

Artichauts

Asperges

Roquette

Germes de haricots

Feuilles de betterave

Choux de Bruxelles

Brocoli

Pousses de bambou

Poivrons

Bok choy

Chou

Carottes

Chou-fleur

Feuilles de chicorée

Piments

Feuilles de chou

cavalier

Courgette

Concombres

Feuilles de pissenlit

Cornichons à l'aneth
Endive
Scarole

Haricots verts

Laitue à feuilles vertes

Chou frisé

Champignons

Feuilles de moutarde

Oignons

Pois

Feuilles de radicchio

Radis

Laitue à feuilles rouges

Laitue romaine

Épinard

Choux

Courge d'été

Bette à carde

Courge jaune

LÉGUMES DE MER INCLUANT

Nori

Dulse

Hijiki

Varech (Kelp)

Kombu

Wakamé

FRUITS

Les fruits bios et de saison sont les meilleurs.

MEILLEUR CHOIX POUR UNE FAIBLE TENEUR EN SUCRE

Pommes

Avocats

Fraises

Myrtilles

Mûres

Cerises

Framboises

Tomates

DEUXIÈME

MEILLEUR CHOIX :

Poires

Pêches

Prunes

Figues fraîches

Kiwi

TROISIÈME MEILLEUR CHOIX :

Oranges

Mandarines

Nectarines

GRAISSES SAINES

Ces graisses sont des composantes qui soutiennent un système immunitaire sain. Vous devriez réserver un minimum de 250 à 300 de vos calories quotidiennes pour ces graisses.

Huile de noix de coco (peut être utilisée en toute sécurité pour la cuisson : 1 cuillerée = 100 calories)
50 mg de graines de chia, graines de chanvre, graines de citrouille crues, noix crues, ou 2 cuillerées de leurs huiles pressées à froid (peuvent être utilisées pour la vinaigrette)

Avocat

Huile d'avocat

Évitez complètement les huiles végétales, de canola, de maïs, d'arachide, de soja, de tournesol, de carthame et de graines de coton. Utilisez plutôt de l'huile de noix de coco – une alternative saine aux huiles végétales et autres huiles de graines.

CONSEIL PRATIQUE

Les aliments bios sont toujours meilleurs. Ils fournissent un moyen d'éviter des produits chimiques nocifs, des pesticides, des herbicides, et des hormones ajoutées.

RAPPELEZ-VOUS

+ Ne mangez que de la liste des aliments approuvés
+ Évaluez les aliments
+ Surveillez l'apport d'eau

HERBES

Évitez complètement les huiles végétales, de canola, de maïs, d'arachide, de soja, de tournesol, de carthame et de graines de coton. Utilisez plutôt de l'huile de noix de coco - une alternative saine aux huiles végétales et autres huiles de graines.

ÉPICES

Sans sel et sans sucre, elles sont une excellente option pour égayer vos repas avec le programme Slenderiiz.

Vinaigre de cidre de pomme
Poivre noir
Poivre de Cayenne
Cumin
Curry en poudre
Dulse en flocons
Ail
Varech (Kélp) en flocons

Citron
Citron vert
Moutarde
Oignon en poudre
Sel marin
Curcuma

ÉDULCORANTS

Stévia liquide ou
Stévia en poudre qui ne contient pas de maltodextrine.

CONDIMENTS

Les condiments fermentés comme le kimchi ou la choucroute sont particulièrement utiles pour le métabolisme et peuvent rendre la viande plus digeste. Ne pas manger des condiments qui contiennent du sucre ou des édulcorants artificiel tels que la sucralose, l'aspartame, Equal ou Splenda. Raifort (pur, pas de sauce au raifort) Ketchup (bio, sans

sucres ou sucralose)
Moutarde
Olives (*séchées au soleil ou au vinaigre*)
Sauce Picante
Sauce Salsa (*lire les ingrédients, contient souvent du sucre*)
Sauce au soja (*sans blé, faible teneur en sodium*)
Sauce tabasco

ÉVITER

Pain, chips, bretzels, farine, riz, céréales, pâtes, pommes de terre, sucre, substituts chimiques du sucre, sel iodé de table, frites, noix grillées et salées, produits laitiers industriels, huiles végétales, aliments riches en sodium tels que les soupes en conserve, viandes transformées et graisses trans.



PHASE DEUX ENTRETIEN

Félicitations pour avoir atteint votre objectif ! Il est important maintenant de garder votre style de vie sain, en incluant une alimentation équilibrée et un exercice régulier.

Vous comprenez maintenant les dangers que les aliments transformés apportent à votre santé et à votre transformation. Vous avez suivi un régime pauvre en glycémies et il est temps de réintégrer progressivement les glucides complexes.

ÉVITEZ LES PIÈGES

Pour éviter les pièges communs, développez votre style de vie autour de choix alimentaires sains. Soyez conscient de l'heure à laquelle vous mangez, combien de calories vous ingérez et la qualité de celles-ci.

Rappelez-vous, il est important d'éviter le pain blanc, la farine blanche, les pâtes et les pommes de terre, ainsi que tous les autres les amidons raffinés et les aliments transformés.

Faites attention et évitez les produits qui sont étiquetés comme « enrichis ». Au lieu de cela, cherchez des mots tels que grains entiers, complets et grains germés. Vous voudrez également choisir des options de riz à grains entiers, comme le Basmati, le riz long, le riz complet, le riz sauvage et le riz germé. Vos pommes de terre devraient être des patates douces ou des pommes de terre rouges.

En suivant ces directives, vous mangez de façon à éviter les pics de glycémie et vous continuez à soutenir votre nouveau, et plus maigre, vous. Enfin, veillez à continuer à prendre vos suppléments Nutrifii. Ces produits vous apportent des lipides sains, un supplément d'énergie et une meilleure nutrition, toutes choses importantes pour maintenir votre corps en bonne santé.

CONSEIL PRATIQUE : Le terme "blé entier" ne signifie pas toujours que c'est fait de grains de blé entier. Le pain brun n'est pas nécessairement meilleur. Assurez-vous de lire la liste complète des ingrédients avant d'acheter.

JOURNÉE TYPE

PETIT-DÉJEUNER

Prenez les gouttes Jour comme indiqué.
Prenez des suppléments Nutrifii.

Choisissez-en un :

- Shake PureNourish (deux mesures) mélangé avec des épinards, de l'eau, et du lait de noix de coco ou d'amande non sucré (glaçons facultatifs)
- 3 œufs fermiers et ½ tasse de fruits rouges
- Omelette avec 3 œufs et 1 tasse ou plus de légumes (pas de fromage)
- Tofu brouillé aux épinards, à l'ail, au curcuma et à l'huile de noix de coco
- 1 tasse de fruits crus avec 10-20 amandes crues. Vous pouvez également les mixer dans un smoothie avec 1/3 tasse de lait de coco.

DÉJEUNER

Prenez les gouttes Jour comme indiqué.
Jusqu'à 250g (avant cuisson) de protéines à partir de la liste des aliments approuvés
3 tasses ou plus de légumes
½ tasse de fruits - facultatif

GOÛTER

Choisissez-en un :

- Cornichons non sucrés et blanc de dinde
- Pomme avec 1 cuillerée de beurre d'amande
- Shake PureNourish

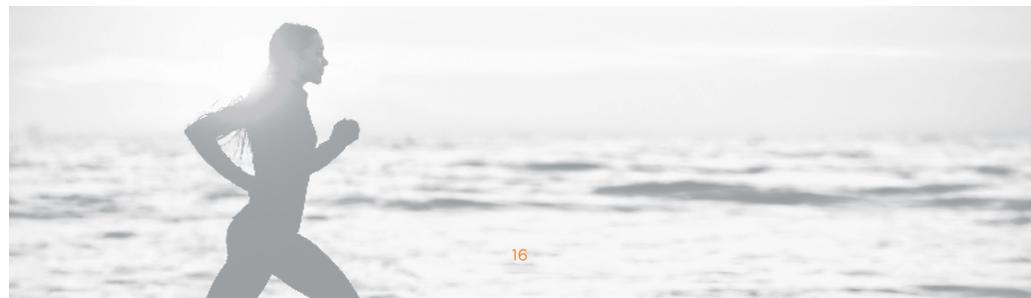
DÎNER

Prenez les gouttes Jour comme indiqué.
Prenez des suppléments Nutrifii.

Jusqu'à 200 gr de protéines à partir de la liste des aliments approuvés (poids avant cuisson)
300g de légumes cuits ou crus
150g de fruits

SOIR

Prenez les gouttes Nuit comme indiqué, une à deux heures avant le coucher. Ne mangez pas après avoir pris les gouttes.



L'ASSIETTE SLENDERIIZ

L'assiette Slenderiiz vous aide à visualiser les portions d'un repas équilibré.

MANGEZ
AUTANT DE
LEGUMES
QUE VOUS LE
SOUHAITEZ

GRAISSES SAINES

FRUITS

PROTÉINE



BUVEZ AU MOINS HUIT À DIX VERRES
DE 250 ML D'EAU PURIFIÉES PAR JOUR

QUESTIONS & RÉPONSES

Q: À quoi dois-je m'attendre au début de ce programme ?

A: Vous pouvez être confronté à un manque d'aliments transformés si, avant le programme, votre régime alimentaire incluait beaucoup de fast-food et de repas surgelés, préparés ou en conserve. Au début, vous pouvez éprouver des envies, mais il est important de rester fort pendant ces premières 48 heures afin d'atteindre votre objectif ! Pour assurer la perte de poids, consommez beaucoup de légumes fibreux comme le brocoli, le chou-fleur, les épinards, les concombres, les poivrons rouges et les choux. Si vous avez vraiment faim et que vous n'êtes pas seulement confronté au manque des produits chimiques des aliments transformés, vous devez manger plus de légumes riches en fibres et boire plus d'eau. L'ingestion d'eau et de fibres est extrêmement important pour votre réussite avec ce programme.

Q: Dois-je faire de l'exercice pendant ce programme ?

A: L'exercice est important pour maintenir un mode de vie sain. Même en petites quantités, tous les jours, ce sera bénéfique pour vous. L'exercice vous aidera à perdre des centimètres, même si la balance ne le montre peut-être pas aussi rapidement car vous gagnez du muscle en même temps.

Q: Et si je dois tricher ?

A: Si vous allez vous écarter du programme, alors mangez plus de protéines maigres ou des légumes verts et des graisses saines. Essayez de ne pas

manger de sucreries ! Manger du sucre, de l'amidon et des huiles végétales peuvent ralentir votre transformation et changer votre potentiel de combustion des graisses de trois à quatre jours. Les petits écarts ne provoqueront généralement pas de gain de poids soudain, mais ralentiront votre perte de poids. Nous préférons que vous ne vous écartiez pas du programme, mais si vous le faites, soyez intelligent dans votre approche. Assurez-vous que ce soit modéré. Ne laissez pas votre triche vous faire abandonner.

Q: Que dois-je faire si j'atteins un plateau ?

A: Il est normal d'atteindre un plateau pendant deux à cinq jours. Si cela persiste pendant plus de six jours, vous devez faire l'une de ces deux choses pour pousser votre métabolisme hors du plateau, permettant la transformation de continuer :

OPTION 1: Pendant une journée entière, ne consommez que des protéines, de l'eau et les gouttes Jour et Nuit.

OPTION 2: Pendant une journée, buvez trois shakes PureNourish, avec deux pommes comme collations entre les repas, les gouttes Jour et Nuit, et beaucoup d'eau.

*Les shakes peuvent être préparés avec deux tasses de jeunes épinards bios mixées dans le shake. into the shake.

GOUTTES JOUR

Avec extraits de plante, chrome et biotine

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Quantité nette : 60 ml

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE

Par portion journalière (45 gouttes) %A.R.*

Extrait d'haricot blanc	150 mg	-
Extrait de fèves de cacao	85,2 mg	-
Extrait de grain de café vert	49,5 mg	-
Extrait de feuille de thé vert	19,8 mg	-
Extrait de graines de guarana	15,9 mg	-
Extrait d'écorce de cannelle	7,95 mg	-
Biotine	300 µg	-
Chrome	40 µg	780%
Erythritol	80,4mg	98%

*A.R.= Apports de Référence

INGRÉDIENTS:

"Glycérine humectant), eau, extrait d'haricot blanc (Phaseolus vulgaris L.), extrait de fèves de cacao (Theobroma cacao L.), édulcorant : érythritol, arôme naturel de vanille, extrait de grain de café vert (Coffea arabica L.), acidifiant : acide citrique, extrait de feuille de thé vert (Camellia sinensis (L.) Kuntze), extrait de graines de guarana (Paullinia cupana Kunth), extrait d'écorce de cannelle (Cinnamomum cassia (Nees & T.Nees) J.Presl), édulcorant : glycosides de stéviol, D-biotine, chlorure de chrome (III).

Contient de la caféine. Déconseillé aux enfants, adolescents, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes sensibles à la caféine (56 mg/45 gouttes).

La biotine contribue au métabolisme normal des macronutriments et à un métabolisme énergétique normal.

Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments et au maintien d'une glycémie normale.

La consommation de denrées alimentaires contenant érythritol à la place de sucre entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation de denrées alimentaires contenant du sucre.

PORTION JOURNALIÈRE

RECOMMANDÉE ET MODE D'EMPLOI :

Prendre 15 gouttes avant le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner (2ml par jour). Ne pas prendre en dehors des repas. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

AVERTISSEMENTS: UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NE PEUT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME SUBSTITUT D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE ET D'UN MODE DE VIE SAIN. TENIR HORS DE LA PORTÉE DES JEUNES ENFANTS. NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE OU L'ALLAITEMENT.

GOUTTES NUIT

Avec extraits de plante

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Quantité nette : 60 ml

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE

Par portion journalière (50 gouttes)

L-théanine	100 mg
L-glutamine	25 mg
Fructo-oligosaccharides	10 mg
Extrait de fruit d'acérola	5 mg
Poudre de basilic sacré	5 mg
Poudre de cordyceps	5 mg
Poudre de racine d'astragale	5 mg

INGRÉDIENTS:

Eau, humectant : glycérine, L-théanine, L-glutamine, arôme naturel de framboise, arôme naturel de menthe, acidifiant : acide citrique, fructo-oligosaccharides, extrait de fruit d'acérola (Malpighia glabra L.), poudre de basilic sacré (Ocimum tenuiflorum L.), poudre de cordyceps (Cordyceps sinensis (B.)), poudre de racine d'astragale (Astragalus membranaceus), édulcorant : glycosides de stéviol.

L'astragale est un tonique qui contribue à l'activité adaptogène, et la récupération du bien-être physique et mental.

Les adaptogènes contribuent au maintien des processus physiologiques normaux.

Le basilic sacré contribue à maintenir la résistance au stress.

PORTION JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE ET MODE D'EMPLOI:

Prendre 50 gouttes une à deux heures avant de se coucher. Ne pas dépasser la dose journalière quotidienne recommandée.

AVERTISSEMENTS : UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NE PEUT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME SUBSTITUT D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE ET D'UN MODE DE VIE SAIN. TENIR HORS DE LA PORTÉE DES JEUNES ENFANTS.

NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS. NE PAS PROLONGER L'UTILISATION SANS L'AVIS D'UN SPÉCIALISTE. NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE OU L'ALLAITEMENT.



RECETTES DU
PROGRAMME
SLENDERIZ



Essayez-les pour un délicieux parcours de transformation du corps !

VOLUME

Lorsqu'on mesure un liquide, les mesures de cuisson sont assez simples :

Système métrique	Système impérial	US Cups
250 ml	8 fl oz	1 cup
180 ml	6 fl oz	3/4 cup
150 ml	5 fl oz	2/3 cup
120 ml	4 fl oz	1/2 cup
75 ml	2 1/2 fl oz	1/3 cup
60 ml	2 fl oz	1/4 cup
30 ml	1 fl oz	1/8 cup
15 ml	1/2 fl oz	1 cuillère à soupe

POIDS

Consultez ce tableau pour les conversions de base entre le système impérial et le système métrique :

Système impérial	Système métrique
1/2 oz	15g
1 oz	30g
2 oz	60g
3 oz	90g
4 oz	110g
5 oz	140g
6 oz	170g
7 oz	200g
8 oz	225g
9 oz	255g
10 oz	280g
11 oz	310g
12 oz	340g
13 oz	370g
14 oz	400g
15 oz	425g
1 lb	450g

CONVERSION CUILLÈRE À SOUPE

1 cuillère à dessert = 2 cuillères à café
3 cuillères à café = 1 cuillère à soupe
1 cuillère à café = 5ml
2 cuillères à café = 10ml
1 cuillère à soupe = 15ml
2 cuillères à soupe = 30ml
3 cuillères à soupe = 45ml
4 cuillères à soupe = 60ml
5 cuillères à soupe = 75ml
6 cuillères à soupe = 90ml
7 cuillères à soupe = 105ml

CUILLÈRE À SOUPE EN US CUPS

1 cuillère à soupe = 1/16 cup
2 cuillères à soupe = 1/8 cup
4 cuillères à soupe = 1/4 cup
5 cuillères à soupe = 1/3 cup
8 cuillères à soupe = 1/2 cup
10 cuillères à soupe = 2/3 cup
12 cuillères à soupe = 3/4 cup
16 cuillères à soupe = 1 cup

POIDS DES INGRÉDIENTS COURANTS

FARINE ORDINAIRE ET SUCRE GLACE

US Cups	Système métrique	Système impérial
1/8 cup	15g	1/2 oz
1/4 cup	30g	1 oz
1/3 cup	40g	1 1/2 oz
1/2 cup	65g	2 1/4 oz
2/3 cup	85g	3 oz
3/4 cup	95g	3 1/4 oz
1 cup	125g	4 1/2 oz

PORRIDGE À L'AVOINE

US Cups	Système métrique	Système impérial
1/8 cup	10g	1/3 oz
1/4 cup	20g	3/4 oz
1/3 cup	30g	1 oz
1/2 cup	45g	1 1/2 oz
3/4 cup	60g	2 1/4 oz
1 cup	85g	3 oz

BEURRE ET MARGARINE

US Cups	Système métrique	Système impérial
1/8 cup	25g	1 oz
1/4 cup	60g	2 oz
1/3 cup	75g	3 oz
1/2 cup	110g	4 oz
2/3 cup	150g	5 1/4 oz
3/4 cup	180g	6 1/4 oz
1 cup	225g	8 oz



CONVERSIONS RAPIDES

- 1 cup de noix ou de noix de pécan hachées = 125g
- 1 cup de moitiés de noix ou de noix de pécan = 100 g
- 1 cup de noix de coco déshydratée = 75g
- 1 cuillère à soupe de levure chimique = 15g
- 1 cuillère à soupe de sel = 18 g

HUILES DE CUISSON	TEMPÉRATURE DU POINT DE FUMÉE
Huile d'avocat	270 °C
Huile de coco	250 °C
Huile d'olive	190 °C
Huile de colza	200 °C
Huile de carthame	160 °C
Huile de tournesol	110 °C
Huile végétale - Mélanges	150 °C

Il est préférable d'utiliser de l'huile de coco lorsque cela est possible pour la cuisson, afin d'éviter la fumée autour des aliments pendant la cuisson à haute température.

NOTE : Toutes les recettes sont approuvées par le programme Slenderiiz et certaines d'entre elles sont marquées comme des recettes "d'entretien" car elles sont légèrement plus caloriques et ont un Indice Glucémique plus élevé. Il est donc préférable de les utiliser vers la fin du parcours de transformation.



-  **GF** = Sans gluten
-  **VEGETARIAN** = Contient des œufs
-  **V** = Vegan
-  **DF** = Sans produits laitiers
-  **NF** = Sans fruits à coque

RECETTES POUR LE PETIT DÉJEUNER DU PROGRAMME SLENDERIIZ



CRÊPES ROULÉES AUX ŒUFS ET AU JACKFRUIT



INGRÉDIENTS :

CRÊPES

- 2 œufs
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 125g de farine de sarrasin OU de farine non blanchie tout usage sans gluten
- 310ml de lait d'amande
- Huile de coco fondue, pour la cuisson

FARCE AUX CHAMPIGNONS ET AUX ÉPINARDS

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 400g de champignons shiitake en tranche
- 2 cuillères à soupe d'échalottes émincées
- 1 ½ cuillère à café d'ail émincé
- 1 ½ cuillère à café de feuilles de thym frais
- 1 cuillère à café de feuilles de romarin frais
- 1/2 jus de citron
- 210g d'épinards
- sel et poivre noir fraîchement moulu
- 80g de jackfruit râpé

PRÉPARATION

Crêpes

1. Mélanger les œufs, le sel, la farine et le lait d'amande dans un mixeur jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et laisser reposer pendant 1 heure. Le mélange devrait alors avoir la consistance d'une crème épaisse.
2. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes

TEMPS DE CUISSON: 10 minutes

PORTIONS: 4 parts



Badigeonner d'huile de coco fondue, puis verser 60ml de pâte dans la poêle, en faisant tourner la poêle pour en recouvrir uniformément le fond. Faire cuire jusqu'à ce que la crêpe soit dorée d'un côté, puis la retourner et la faire cuire 30 secondes de plus. La placer dans une assiette et continuer avec le reste de la pâte pour faire un total de 8 crêpes.

Farce aux champignons et aux épinards

1. Faire chauffer l'huile de coco dans une grande poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter les champignons et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils aient réduit, en remuant de temps en temps, pendant environ 5 minutes. Ajouter les échalotes, l'ail, le thym, le romarin, l'huile de coco et le jackfruit, et remuer pour mélanger le tout pendant environ 3 minutes. Saler et poivrer, puis ajouter le jus de citron. Ajouter les épinards et les attendre qu'ils réduisent. Mélanger puis retirer du feu.
2. Assembler les crêpes en plaçant une cuillère à soupe du mélange sur la crêpe et en l'enroulant comme un wrap.

TOASTS À L'AVOINE ET AU POWER BOOST COMPOSÉS DE FLOCONS DE QUINOA, DE YAOURT À LA NOIX DE COCO ET DE MÛRES 🌾 ♻️ 🍷

INGRÉDIENTS :

TOASTS À L'AVOINE

- 75g de flocons de quinoa (ou d'avoine)
- 120ml de lait végétal (lait d'amande ou lait de coco)
- 75g de yaourt végétal
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 dose de PureNourish

PB&J (SANDWICH)

- 2 cuillères à soupe de framboises écrasées
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1 cuillère à café de pistaches coupées

CARROT CAKE

- 40g de carottes râpées
- 1 cuillère à soupe de coco râpée
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de cannelle

PROTÉINE DE FRAISES

- 50g de fraises coupées en dés
- 1 dose de protéines en poudre Pure Nourish
- 1 cuillère à soupe d'amandes tranchées
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

BANANA BREAD (LE GOÛT DU BANANA BREAD EST PRÉFÉRABLE EN TANT QU'ALIMENT D'APPOINT, CAR LA BANANE A UN INDICE GLYCÉMIQUE PLUS ÉLEVÉ)

- 1/2 banane écrasée
- 2 cuillères à soupe de noix hachées
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de graines de lin moulues

POIRE ÉPICÉE (LE GOÛT DE LA POIRE EST PRÉFÉRABLE EN TANT QU'ALIMENT D'APPOINT CAR LA POIRE A UN IG PLUS ÉLEVÉ).

- 1/2 poire coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de noix de pécan hachées
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- une pincée de noix de muscade

PINA COLADA (LE GOÛT PINA COLADA EST PRÉFÉRABLE EN TANT QU'ALIMENT D'APPOINT CAR L'ANANAS A UN IG PLUS ÉLEVÉ)

- 50g d'ananas coupé en dés
 - 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
 - 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille
- *note : utiliser du lait de coco dans la recette de base

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE REPOS: 8 heures

PORTIONS: 1 part

PRÉPARATION

1. Ajouter tous les ingrédients dans un bocal ou un bol scellable et remuer jusqu'à ce qu'ils soient tous mélangés.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, mais il est conseillé de laisser reposer toute la nuit pendant 8 heures. Vous obtiendrez ainsi une consistance plus crémeuse.
3. Garnir les flocons d'avoine de vos garnitures préférées et déguster !



ŒUF FLORENTINE



INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 30g d'oignons finement coupés
- 15g d'épinards frais
- sel et poivre
- 1 pincée de flocons de piment rouge écrasés
- 2 œufs

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter l'oignon et les épinards et faire cuire jusqu'à ce que les épinards réduisent, pendant environ 3 minutes.
2. Assaisonner de sel et de poivre et de flocons de piment rouge écrasés.
3. Pousser les épinards sur le côté pour obtenir deux zones ouvertes. Casser les œufs dans les zones ouvertes. Placez un couvercle sur la poêle et faites cuire jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris.

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE CUISSON: 7 minutes

PORTIONS: 2 parts



ŒUFS CUITS AU FOUR EN 8 FAÇONS

INGRÉDIENTS :

RECETTE DE BASE (CLASSIQUE) :
COMMENCER ICI POUR TOUTES LES
SAVEURS

- 12 œufs
- Sel de mer de l'Himalaya et poivre fraîchement moulu à volonté

GARNITURES FACULTATIVES

- Herbes fraîches ou séchées : origan, basilic, persil, romarin

POUR L'ŒUF AU CHOU-FLEUR

- 100g de riz de chou-fleur

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 15 minutes

PORTIONS: 12 œufs

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C et graisser un moule de 12 muffins en silicone

Base de la recette

2. Tapiser le fond et les côtés de chaque moule à muffins avec des tranches de viande ou de légumes de votre choix, ne pas hésiter à les varier ou à les faire identiques.

Pour les œufs surélevés

3. Casser un œuf dans chaque moule à muffins. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajouter les garnitures facultatives.
4. Cuire au four pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient fermes. Retirer et servir chaud.

POUR L'ŒUF À LA PATATE DOUCE

- 24 tranches de patate douce râpée (utiliser une mandoline ou un épluche-légumes).

POUR L'ŒUF À LA CAROTTE

- 24 tranches de carottes râpées

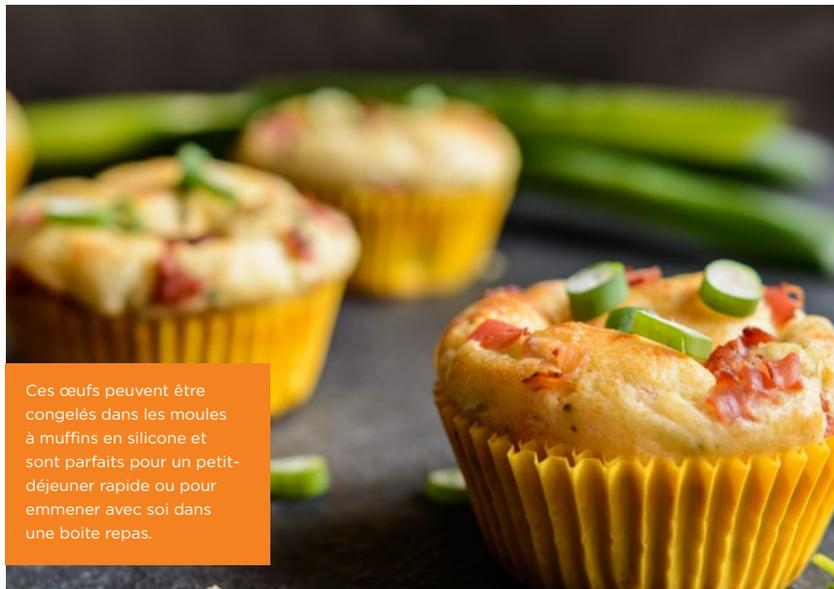
POUR L'ŒUF À LA COURGETTE

- 24 tranches de courgettes râpées (utiliser une mandoline ou un épluche-légumes)

Pour les œufs au four de type omelette

5. Casser les œufs dans un saladier (n'hésitez pas à remplacer certains œufs entiers par des blancs d'œufs, si vous préférez). Assaisonner avec du sel, du poivre et les herbes de votre choix. Verser le mélange dans des moules à muffins, en le répartissant uniformément dans chaque moule.

6. Cuire au four pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient fermes. Retirer et servir chaud.



Ces œufs peuvent être congelés dans les moules à muffins en silicone et sont parfaits pour un petit-déjeuner rapide ou pour emmener avec soi dans une boîte repas.

GRANOLA POWER BOOST & PURENOURISH PALEO (SANS CÉRÉALES)

INGRÉDIENTS :

- 210g de flocons de noix de coco non-sucrés
- 2 doses de poudre de protéines PureNourish
- 1 dose de poudre de protéines Power Boost
- 385g d'amandes hâchées
- 120g de graines de citrouille crues décortiquées
- 70g de graines de sésame
- 65g de graines de tournesol coupées
- 2 cuillères à soupe de chia (facultatif)
- 3/4 cuillère à café de gros sel
- 3/4 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/8 cuillère à café de cardamome moulue
- 120ml de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- OPTIONNEL : ajouter 2 doses de Giving Greens

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 20 minutes

PORTIONS: 12 parts

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150°C. Recouvrir une plaque de cuisson à rebord de papier sulfurisé.
2. Mélanger les flocons de noix de coco, les amandes, les graines de citrouille, les graines de sésame, les graines de tournesol, les graines de chia, le cas échéant, le sel, la cannelle et la cardamome dans un saladier.
3. Faire cuire le sirop d'érable, l'huile et la vanille dans une petite casserole à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le tout soit chaud et facilement versable, pendant environ 1 minute. Verser sur le mélange de noix de coco et mélanger. Répartir uniformément le mélange sur la plaque à pâtisserie préparée et faire cuire, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit doré et croustillant, pendant environ 20 à 25 minutes.
4. Ajouter les ingrédients PureNourish et Power Boost (et Giving Greens si vous en utilisez) et laisser refroidir le tout.



SMOOTHIE GIVING GREENS



INGRÉDIENTS :

SMOOTHIE

- 120ml de lait d'amande
- 190g de myrtilles congelées
- 2 doses de Giving Greens
- 1 dose de Power Boost (optionnel)
- 1/4 d'avocat
- 4 glaçons

NAPPAGE

- Myrtilles fraîches
- Graines de citrouille
- Graines de chanvre
- Baies de Goji
- Noix du Brésil hachées

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

PORTIONS: 2 personnes

PRÉPARATION

1. Verser le lait, l'avocat, la poudre Giving Greens, et la poudre Power Boost dans un mixeur haute puissance et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajouter les myrtilles congelées et les glaçons, et mixer jusqu'à obtenir une consistance épaisse et crémeuse.
3. Transférer le smoothie dans le récipient de votre choix et le garnir de myrtilles fraîches, de graines de citrouille, de baies de goji, de graines de chanvre et de noix du Brésil hachées ou de vos garnitures préférées.



TOAST DE CHOU-FLEUR AVEC BACON VÉGÉTARIEN OU BACON DE DINDE



INGRÉDIENTS :

- 340g de chou-fleur
- 110g de fromage à tartiner vegan
- 1 œuf, battu
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 1/8 de cuillère à café de sel

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 20 minutes

PORTIONS: 4 parts

PRÉPARATION

1. Placer les grilles du four au niveau les plus en bas du four. Préchauffer le four à 220°C. Tapisser une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Placer le chou-fleur dans un mixeur. Le mixer jusqu'à ce qu'il soit finement râpé. Transférer dans un saladier allant au micro-ondes.
3. Couvrir le saladier et cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 3 minutes. Laisser refroidir légèrement.
4. Transférer le chou-fleur dans un essuie-tout propre et l'essorer pour éliminer l'excès d'humidité.
5. Remettre dans le saladier et incorporer le fromage vegan, l'œuf, le poivre et le sel jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. En utilisant environ 30g de chou-fleur pour chacun, créer huit carrés séparés de 7,5cm sur la plaque de cuisson.
6. Faire cuire jusqu'à ce que les toasts soient dorés et croustillants sur les bords, ce qui prend environ 22 à 25 minutes.
7. Servir les toasts de chou-fleur avec du bacon vegan ou du bacon de dinde.

Toast de chou-fleur: Essayez ces toasts à base de riz au chou-fleur, d'œuf et de fromage vegan. Faites-en une grande quantité que vous conserverez dans votre congélateur pour un petit-déjeuner facile ou une base saine pour un sandwich à tout moment.

TOATS DE CHOU-FLEUR VEGAN



INGRÉDIENTS :

- 1 tête de chou-fleur
- 2 "œufs" de chia (remplacement des œufs) (2 cuillères à soupe de graines de chia, 3 cuillères à soupe d'eau)
- 1 cuillère à café d'oignons en poudre
- (optionnel) 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 cuillères à soupe de levure alimentaire
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans un mixeur, broyer le chou-fleur
2. Placer le chou-fleur dans une casserole avec 120ml d'eau pour le ramollir.
3. Égoutter le chou-fleur en enlevant le plus d'eau possible à l'aide d'essui-tout propre.
4. Dans un bol, mélanger le chou-fleur et le reste des ingrédients.
5. Faire cuire au four à 200-230°C pendant 30-45 minutes.



A déguster avec du guacamole, du tahini ou du fromage frais vegan !

RECETTES POUR LE DÉJEUNER DU PROGRAMME SLENDERIIZ



SOUPE DE BROCOLI AVEC SES “CROÛTONS DE BROCOLI” ET “MICRO-GERMES”



INGRÉDIENTS :

SOUPE CRÉMEUSE VEGAN AU BROCOLI

- 60ml d'huile de coco
- 360g de brocoli haché (environ 2 têtes)
- 100g de carottes hachées
- 100g de céleri haché
- 100g d'oignons hachés (environ 1 oignon)
- 2 gousses d'ail émincées
- 65g de farine de coco sans gluten
- 1L de bouillon de légumes
- 500ml de lait végétal (lait de noix de cajou recommandé)
- 185ml de lait de coco (ou autre lait végétal)
- 20g de levure alimentaire
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de sel
- Poivre noir

CROÛTONS DE BROCOLI

- 70g de fleurons de brocoli
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Sel

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes

TEMPS DE CUISSON: 35 minutes

PORTIONS: 8 parts

PRÉPARATION

Soupe crémeuse vegan au brocoli

1. Dans une casserole moyenne, faire chauffer le beurre vegan ou l'huile de coco à feu moyen. Ajouter le brocoli, la carotte, le céleri, l'oignon et l'ail. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et juste tendre, pendant environ 5 minutes.
2. Saupoudrer les légumes de farine. Faire cuire pendant 1 à 2 minutes, en remuant souvent.
3. Ajouter graduellement le bouillon de légumes et le lait végétal, en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Ajouter le lait de coco et la levure alimentaire. Laisser mijoter la soupe à feu moyen-doux pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Mixer la soupe à votre goût. Il est recommandé de réduire en purée $\frac{1}{2}$ à $\frac{2}{3}$ de la soupe lisse.
5. Si désiré, ajuster la consistance avec du bouillon de légumes ou du lait végétal. Incorporer du vinaigre de

vin blanc. Goûter et rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le vinaigre.

Croûtons de brocoli

1. Dans une casserole ou une poêle séparée, faire chauffer l'huile de coco à feu moyen.
2. Ajouter les bouquets de brocoli et saupoudrer de sel. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Augmenter la chaleur à un niveau élevé et poursuivre la cuisson, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le brocoli ait une belle couleur dorée sur au moins un côté. Retirer du feu et mettre de côté.



En utilisant du lait de riz,
la recette est NF!

RAGOÛT D'AUBERGINE SUR RIZ DE CHOU-FLEUR



INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 petite aubergine coupée en dés d'un centimètre
- 1 oignon rouge coupé en fines tranches
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 tomates coupées en dés
- 250g de Lentilles (notre conseil est Tomatoey French Puy & Green Lentils de Merchant Gourmet - prêt à cuire)
- Petites feuilles de basilic
- 100ml d'eau

RIZ AU CHOU-FLEUR

- 1 grosse tête de chou-fleur

PRÉPARATION

Ragoût d'aubergine

1. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle. Ajouter les aubergines, assaisonner et faire frire pendant 10 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les verser dans une assiette et les mettre de côté. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile restante ainsi que l'oignon et le faire frire pendant 5 minutes, puis ajouter l'ail et le faire frire pendant 3 minutes supplémentaires. Incorporer les tomates en dés et faire cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
2. Pendant ce temps, faire cuire le riz de chou-fleur et le mettre de côté.
3. Remettre l'aubergine dans la poêle, puis ajouter les lentilles. Ajouter 100 ml d'eau. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que tout soit chaud, puis incorporer la plus grande partie du basilic.
4. Servir le ragoût sur le riz de chou-fleur avec les feuilles de basilic restantes parsemées sur le dessus.

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes

TEMPS DE CUISSON: 35 minutes

PORTIONS: 4 parts

INFORMATIONS UTILES:

Quelle est la durée de vie du riz de chou-fleur ?

Riz de chou-fleur cru

Nous constatons que si vous transformez le chou-fleur en riz de chou-fleur et que vous le laissez au réfrigérateur pendant quelques jours, il développe une forte et désagréable odeur de soufre.

Il est donc préférable de l'utiliser tout de suite ou de le congeler. Conservez le riz de chou-fleur cru au congélateur jusqu'à 1 mois.

Riz au chou-fleur

1. Laver et sécher soigneusement le chou-fleur, puis retirer toutes les parties vertes.
2. Râper le chou-fleur en "riz" en le coupant en morceaux puis en utilisant un mixeur ou une râpe à légumes.
3. *Facultatif* : Transférer sur une serviette propre ou une serviette en papier et presser pour enlever tout excès d'humidité, ce qui peut rendre votre plat détrempé.
4. Une fois que vous avez votre riz de chou-fleur, il est facile de le cuire (ou de le déguster cru) ! Il suffit de le faire revenir dans une grande poêle à feu moyen avec 1 cuillère à soupe d'huile. Couvrir avec un couvercle pour que le chou-fleur soit plus tendre. Faire cuire pendant 5 à 8 minutes au total, puis assaisonner à votre convenance (par exemple avec de la sauce soja ou du sel et du poivre).



Riz de chou-fleur cuit

La cuisson du riz de chou-fleur empêche qu'il ne développe aussi rapidement une odeur forte. Le riz de chou-fleur cuit se conserve environ 4 jours dans un récipient fermé au réfrigérateur. Utilisez le riz de chou-fleur dans les recettes qui demandent du riz, comme les sautés, le riz frit ou le riz bouilli. Conservez les restes au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

SALADE MÉDITERRANÉENNE AU QUINOA



INGRÉDIENTS :

SALADE AU QUINOA

- 360g de quinoa cuit (l'équivalent de 180g non cuit)
- 1 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1/2 concombre, haché
- 170g de pois chiches
- 1/2 oignon rouge haché
- 90g d'olives de Kalamata coupées en deux
- 15g de tomates séchées hachées
- 30g de basilic frais finement haché
- 30g de feta vegan (optionnel)

VINAIGRETTE AU CITRON ET À L'ORIGAN

- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 70ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à café d'origan frais ou séché
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes

TEMPS DE CUISSON: 15 minutes (pour du quinoa non pré-cuit)

PORTIONS: 4 parts

PRÉPARATION

1. Pour préparer la salade, mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
2. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bocal. Couvrir avec le couvercle et secouer jusqu'à incorporation.
3. Verser la moitié de la vinaigrette sur la salade de quinoa. Si vous voulez plus de vinaigrette, ajoutez-en. Sinon, réservez le reste de la vinaigrette pour d'autres salades.



SALADE GRECQUE AUTHENTIQUE



INGRÉDIENTS :

- 2-3 tomates
- 1 concombre moyen
- 5-6 olives noires de Kalamata
- 1/2 petit oignon
- 1/2 petit poivron vert
- 1 morceau de feta vegan
- 6 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

PORTIONS: 3 parts

PRÉPARATION

1. Couper la tomate en quartiers (et non en cubes). Si la tomate est grosse, couper les quartiers en deux.
2. Éplucher le concombre et couper en tranches d'environ 1.5cm d'épaisseur, vous pouvez couper les rondelles en deux.
3. Couper l'oignon et le poivron vert en fines tranches.
4. Mettre les morceaux de tomates et les concombre dans un saladier et mélanger. Placer l'oignon et le poivron finement tranchés sur le dessus.
5. Ajouter les olives. Saupoudrer d'origan.
6. Verser un peu d'huile de coco et un filet de vinaigre.
7. Ajouter un peu de sel.
8. Placer un morceau de feta vegan sur le dessus et saupoudrer la feta vegan d'origan et d'un autre filet d'huile de coco.



SALADE NIÇOISE (ŒUFS DURS ET THON NIÇOIS)



INGRÉDIENTS :

VINAIGRETTE

- 70ml de jus de citron
- 160ml d'huile d'olive extra vierge
- 3 cuillères à soupe d'échalote finement hachée
- 2 cuillères à soupe de basilic frais finement haché
- 1 cuillère à soupe de thym frais finement haché
- 2 cuillères à café d'origan ou d'estragon frais finement haché
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

SALADE

- 2 steaks de thon grillés ou autrement cuits* ou 2-3 boîtes de thon (pour le Tofu mariné grillé végétarien)
- 6 œufs durs, pelés et coupés en quatre dans le sens de la longueur
- 500g de petites pommes de terre nouvelles
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 2 têtes de laitue moyennes, déchirées en petits morceaux
- 3 petites tomates mûres, évidées et coupées en quartiers
- 1 petit oignon rouge, finement tranché
- 225g de haricots verts, parés et coupés en morceaux de 5cm
- 45g d'olives niçoises
- 2 cuillères à soupe de câpres, rincées

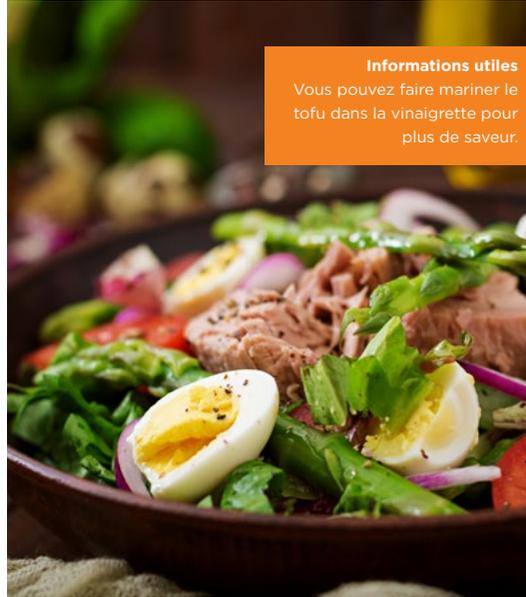
PRÉPARATION

1. Préparer la vinaigrette : dans un saladier, mettre l'huile, le jus de citron ou le vinaigre, les échalotes, les herbes et la moutarde. Couvrir avec un couvercle et secouer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter du sel et du poivre.

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes

TEMPS DE CUISSON: 25 minutes

PORTIONS: 6 parts



Informations utiles

Vous pouvez faire mariner le tofu dans la vinaigrette pour plus de saveur.

2. Faire mariner les tranches d'oignon dans une partie de la vinaigrette :
3. Placer les tranches d'oignon dans un petit saladier et les arroser de 3 cuillères à soupe de vinaigrette. (Les oignons trempant dans la vinaigrette aideront à leur ôter un peu de mordant).
4. Cuire les pommes de terre, les couper et les assaisonner de vinaigrette :
5. Placer les pommes de terre dans une grande casserole et les couvrir de 5cm d'eau. Ajouter une cuillère à soupe de sel. Faire chauffer à feu vif pour porter à ébullition. Baisser le feu pour maintenir un frémissement. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette. Égoutter.
6. Pendant que les pommes de terre sont encore chaudes, les couper en deux ou en quatre, selon leur taille.
7. Les placer dans un saladier et les assaisonner avec environ 60ml de vinaigrette.
8. Faire bouillir les haricots verts dans de l'eau salée :
9. Pendant que les pommes de terre cuisent, remplir une casserole de taille moyenne à moitié avec de l'eau, et ajouter 2 cuillères à café de sel. Porter à ébullition à feu vif. Ajouter les haricots verts à l'eau bouillante.
10. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes, environ 3 à 5 minutes (en fonction de la dureté des haricots).
11. Égoutter et soit rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson, soit plonger pendant une demi-minute dans de l'eau glacée.
12. Disposer sur un lit de laitue :
13. Disposer un lit de laitue sur un plat de service. Couper le thon en tranches d'1cm d'épaisseur. Déposer le thon (ou le Tofu) au centre de la laitue. Parsemer les tomates et les oignons autour.
14. Disposer les pommes de terre et les haricots verts en monticules au bord de la laitue.
15. Disposer les œufs durs, les olives sur le lit de laitue.
16. Assaisonner le tout avec le reste de la vinaigrette :
17. Saupoudrer de câpres si vous en utilisez.
18. Servir immédiatement, légèrement chaud ou à température ambiante.

BOL DE FALAFELS ET TABOULÉ AVEC VINAIGRETTE AU TAHINI



INGRÉDIENTS :

FALAFEL

- 1 boîte de pois chiches, égouttés et réduits en purée
- 85g tasse de graines de lin moulues
- 1 poignée de feuilles de persil, finement hachées
- 2 cuillères à café d'ail en grains ou 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à café de cumin
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- Sel

VINAIGRETTE AU TAHINI

- 2 cuillères à soupe de tahini
- ½ cuillère à soupe d'ail en grains ou 1 gousse d'ail écrasée
- 2 gros citrons verts, avec leur jus
- 60ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café de graines de sésame noir, facultatif

TABOULÉ

- ¼ d'oignon blanc, finement haché
- Une poignée de tomates cerises, coupées en deux
- 1 mini-concombre, coupé en petits cubes
- Une poignée de basilic frais haché
- Une poignée de menthe, finement hachée
- Jus d'1/2 citron vert
- Un filet d'huile d'olive
- Sel

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes

TEMPS DE CUISSON: 25 minutes

PORTIONS: 4 parts

PRÉPARATION

1. Pour les falafels, ajouter tout dans un grand saladier et mélanger. Avec les mains, former des petites boules et les faire cuire dans un four à 200°C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur, pendant environ 25-30 minutes.
2. Pour le tahini, dans un saladier moyen, mélanger au fouet le tahini, l'ail et le jus de citron vert. Ajouter l'huile d'olive en filet en continuant de fouetter jusqu'à ce que le tahini se détache et que la sauce devienne lisse. Ajouter du sel et du poivre noir fraîchement concassé selon vos préférences. Ajouter ensuite les graines de sésame.
3. Pour le taboulé, ajouter les oignons, la tomate, le concombre et les herbes hachés dans un bol. Verser du jus de citron vert et un peu d'huile d'olive. Saler et servir sur la salade.



RATATOUILLE AU FOUR



INGRÉDIENTS :

LÉGUMES

- 2 aubergines
- 6 grosses tomates
- 2 courgettes jaunes
- 2 courgettes

SAUCE

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 oignon, coupé en dés
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron jaune, coupé en dés
- Sel
- Poivre
- Boîte de tomates broyées (795 g)
- 2 cuillères à soupe de basilic frais haché, (8 à 10 feuilles)

ASSAISONNEMENT AUX HERBES

- 2 cuillères à soupe de basilic frais haché, de 8 à 10 feuilles
- 1 cuillère à café d'ail émincé
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à café de thym frais
- Sel
- Poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes

TEMPS DE CUISSON: 25 minutes

PORTIONS: 8 parts

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Couper l'aubergine, les tomates et les courgettes jaunes et vertes en rondelles d'environ 1 mm, puis les mettre de côté.
3. Préparer la sauce : Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle de 30 cm allant au four, à feu moyen-élevé. Faire revenir l'oignon, l'ail et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pendant environ 10 minutes. Saler et poivrer, puis ajouter les tomates concassées. Remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient complètement incorporés. Retirer du feu, puis ajouter le basilic. Remuer encore une fois, puis lisser la surface de la sauce avec une spatule.
4. Disposer les légumes coupés en tranches en alternance (par exemple : aubergine, tomate, courgette jaune, courgette verte) sur la sauce, du bord extérieur vers le milieu du plat. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Préparer l'assaisonnement aux herbes : Dans un petit saladier, mélanger le basilic, l'ail, le persil, le thym, le sel, le poivre et l'huile de coco. Déposer l'assaisonnement aux herbes sur les légumes.

6. Couvrir le plat de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant 40 minutes. Découvrir, puis cuire encore 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
7. Servir chaud comme plat principal ou comme accompagnement. La ratatouille est également excellente à déguster le lendemain, il faut la couvrir d'une feuille d'aluminium et réchauffer au four à 180°C pendant 15 minutes.
8. Bon appétit !



RECETTES POUR LE DÎNER DU PROGRAMME SLENDERIIZ



RIZ DE BROCOLI FRIT AVEC POISSON GRILLÉ AUX HERBES (OPTION PESTARIENNE) OU AVEC STEAK DE CHOU-FLEUR GRILLÉ

INGRÉDIENTS :

- 2 têtes de brocoli
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Sel de l'Himalaya
- Poivre noir

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un couteau, couper le brocoli en bouquets de 2cm de diamètre.
2. Choisir l'une des trois techniques ci-dessous pour découper les bouquets en morceaux de la taille de grains de riz.
 - a) *Couteau* : Utiliser un couteau de chef pour hacher finement les bouquets en petits morceaux de la taille de grains de riz.
 - b) *Robot de cuisine* : Ajouter $\frac{3}{4}$ des bouquets dans un robot de cuisine et actionner jusqu'à ce que de petits morceaux se forment, en raclant les parois du bol au besoin. Travailler par lots si nécessaire.
 - c) *Mixeur* : Ajouter les bouquets dans un mixeur et mixer à vitesse moyenne-élevée jusqu'à ce que de petits morceaux se forment, environ 15 à 60 secondes, en raclant les côtés du récipient. Travailler par lots si nécessaire.

Cuisson (2 façons)

1. *Méthode de la sauteuse* : Faire chauffer une grande sauteuse à feu moyen. Ajouter l'huile, une fois chaude, ajouter le riz au brocoli en une seule couche. Laisser le riz cuire jusqu'à ce qu'il devienne vert vif et tendre, pendant environ 2 à 3 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre si vous le souhaitez.
2. *Méthode de cuisson à la vapeur* : Ajouter le brocoli dans un bol allant au micro-ondes. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile et remuer.

Couvrir hermétiquement le bol avec une pellicule plastique et le mettre au micro-ondes pendant 2 minutes. Mélanger et faire cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit vert vif et tendre. Assaisonner de sel et de poivre à votre convenance.

POUR L'OPTION PESTARIENNE - SERVI AVEC DU POISSON POÊLÉ



INGRÉDIENTS :

- 2 filets de poisson de 180g, de 1,5 à 2,5 cm d'épaisseur
- Sel et poivre noir moulu
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 brins de thym, d'estragon, de ciboulette ou d'une autre herbe fraîche
- 1 cuillère à soupe de persil plat haché (facultatif)
- Quartiers de citron

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE CUISSON: 5-10 minutes

PORTIONS: 2 parts

PRÉPARATION

1. Éponger les filets avec une serviette en papier. Assaisonner les deux côtés avec du sel et du poivre.
2. Chauffer une poêle antiadhésive en fonte de 28cm de diamètre à feu vif. Lorsque la poêle est chaude, ajouter



l'huile. Placer les filets dans la poêle, côté peau vers le bas (le cas échéant), en s'éloignant du feu lorsqu'on les pose. Si les filets ont une peau, appuyer doucement avec une spatule pendant environ 20 secondes pour éviter qu'ils ne se recroquevillent.

3. Baisser le feu à feu moyen et laisser grésiller jusqu'à ce que le poisson soit doré et caramélisé sur les bords, environ 2 à 3 minutes. Retourner délicatement les filets et ajouter un filet d'huile d'olive et de thym dans la poêle. Utiliser une cuillère pour arroser le poisson avec l'huile. Continuer à arroser jusqu'à ce que le poisson soit doré de tous les côtés et bien cuit, 45 à 90 secondes de plus, selon l'épaisseur de votre poisson. Servir immédiatement avec du persil haché (si vous en utilisez) et des quartiers de citron.

Notes:

1 tête de brocoli contient
227g de fleurs.

OPTION VEGAN - STEAKS DE CHOU-FLEUR



INGRÉDIENTS :

- 1 grosse tête de chou-fleur (environ 900g)
- 1 cuillère à café d'huile de coco, si nécessaire pour graisser la poêle
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de sel marin fin

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 30 minutes

PORTIONS: 3 steaks de chou-fleur

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230°C et graisser une plaque de cuisson avec de l'huile de coco.
2. Retirer les feuilles vertes de la tête du chou-fleur et couper l'excédent de tige. Couper un côté du chou-fleur, juste au bord de la tige au centre (réserver les restes de chou-fleur pour une autre utilisation).
3. Couper le chou-fleur en tranches d'environ 2 à 3 cm d'épaisseur, en passant par le centre de la tige. Vous devriez pouvoir obtenir 2 à 3 steaks par grosse tête de chou-fleur. Veillez à ne pas couper les steaks trop fins, car ils pourraient se défaire.
4. Placer les 3 steaks de chou-fleur sur la plaque de cuisson et les arroser légèrement d'huile d'olive des deux côtés. Assaisonner uniformément les deux côtés avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika et le sel (nous vous recommandons d'utiliser un pinceau ou de frotter l'assaisonnement avec vos mains, pour vous assurer que chaque recoin du chou-fleur est bien assaisonné). Vous pouvez d'abord mélanger les assaisonnements dans un petit bol pour faire un mélange d'assaisonnements, ou simplement saupoudrer chacun d'eux sur le chou-fleur individuellement pour éviter d'avoir un plat supplémentaire à

nettoyer plus tard.

5. Placer le plat dans le four pour que le chou-fleur rôtisse pendant 15 minutes. Lorsque la minuterie sonne, utiliser une spatule pour retourner chaque steak, puis remettre le four à rôtir jusqu'à ce que les steaks soient tendres à la fourchette, pendant environ 10 à 15 minutes de plus. Les steaks doivent être dorés des deux côtés, et la tige centrale doit être facilement percée par une fourchette.



BOULETTES DE “VIANDE” MAROCAINES ÉPICÉES AVEC SALADE DU JARDIN (OPTION VIANDE ET VÉGÉTARIENNE/ V - SI UTILISATION D’UN HACHIS VÉGÉTAL POUR LES BOULETTES DE VIANDE) 🌾 🍃 🥗

INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 350g de viande de bœuf hachée ou de poulet haché ou de viande vegan hachée, formée en petites boulettes de viande
- 1 gros oignon, coupé en tranches
- 100g d'abricots secs, coupés en deux
- 1 petit bâton de cannelle
- 400g de tomates hachées en boîte
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 25g d'amandes effilées grillées
- Une poignée de coriandre, grossièrement hachée

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes

TEMPS DE CUISSON: 30 minutes

PORTIONS: 4 parts

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, puis faire frire les boulettes de viande pendant 10 minutes, en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Les retirer de la poêle et les mettre de côté, puis faire cuire l'oignon pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter les abricots secs, le bâton de cannelle, les tomates et la demi-

boîte d'eau dans la poêle, puis porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer le bâton de cannelle. Remettre les boulettes de viande dans la poêle et les enrober de sauce tomate.

3. Servir en saupoudrant les amandes et la coriandre.



SALADE DU JARDIN FRAÎCHE



INGRÉDIENTS :

- 2 laitues, telles que cos ou iceberg
- Une poignée d'une autre feuille de salade, comme le cresson ou la roquette
- Herbes douces, telles que cerfeuil, estragon, persil, ciboulette

POUR LA VINAIGRETTE

- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 oignon nouveau, grossièrement haché
- Une poignée de persil
- Quelques brins de roquette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ½ cuillère à café de moutarde de Dijon
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive



TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

PORTIONS: 4 portions de salade d'accompagnement

PRÉPARATION

1. Laver et sécher la laitue, les feuilles et les herbes. Déchirer les plus grandes feuilles en petits morceaux et verser toute la verdure dans un grand saladier.
2. Mettre l'ail, l'oignon, le persil et le cresson ou la roquette dans un mini hachoir ou un robot de cuisine. Mixer jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés. Ajouter le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre et mixer brièvement. Ajouter l'huile et mixer jusqu'à épaississement. Verser un filet sur la salade et mélanger jusqu'à ce que les feuilles soient juste enrobées. Vous n'aurez peut-être pas besoin de toute la vinaigrette, mais elle se conservera au réfrigérateur pendant quelques jours.

CACCIATORE DE BŒUF (OPTION VIANDE) OU CACCIATORE DE HARICOTS ET PATATES DOUCES (OPTION VEGAN)

POUR L'OPTION VIANDE

INGRÉDIENTS :

- 500g de bœuf, coupé en fines tranches
- 60ml d'huile de coco
- 1 oignon, haché
- 2 poivrons rouges, coupés en morceaux
- 1 poivron orange, haché
- Sel et poivre
- 250g de sauce tomate
- Pâtes de votre choix (ordinaires ou sans gluten), riz cuit ou préparé

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes

TEMPS DE CUSSION: 40 minutes

PORTIONS: 6 parts

PRÉPARATION

1. Ajouter de l'huile de noix de coco dans une casserole, chauffer à feu moyen, puis ajouter la viande et la faire revenir. Ajouter les oignons et les faire revenir pendant 1 minute. Ajouter les poivrons et les faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter la sauce tomate, saler et poivrer.
2. Faire mijoter. Couvrir et cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre, pendant environ 40 minutes.
3. Retirer la majeure partie de la sauce avec les poivrons (laisser la viande dans la marmite) et réduire en purée dans un robot de cuisine. Remettre dans la marmite et laisser mijoter pendant 5 minutes supplémentaires, en remuant continuellement.
4. Servir avec les pâtes de votre choix (vous pouvez aussi utiliser des pâtes sans gluten ou du riz).



POUR L'OPTION VEGAN

INGRÉDIENTS :

- 60ml d'huile de coco, plus si nécessaire.
- 500g de champignons portobello, tranchés
- Sel et poivre noir
- 1 gros oignon rouge, coupé en deux et tranché
- 1 poivron rouge, évidé et coupé en tranches
- 180g d'olives vertes, dénoyautées si désiré
- 1 cuillère à soupe d'ail haché
- ½ cuillère à café de poivre rouge écrasé, ou au goût
- 1 boîte de 700g de tomates pelées, non égouttées
- 500g de patates douces, coupées en deux si elles sont grosses
- 1 cuillère à soupe d'origan frais haché, ou 1 cuillère à café d'origan séché, écrasé
- 1 tasse de fèves, de haricots de lima ou d'edamame congelés

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 minutes

TEMPS DE CUSSION: 30 minutes

PORTIONS: 4 parts

PRÉPARATION

1. Dans une très grande poêle, chauffer 60ml d'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les champignons. Saupoudrer de sel et de poivre noir. Réduire le feu à moyen-doux. Couvrir et faire cuire pendant 5 minutes sans être dérangé. Découvrir. (Si les champignons n'ont pas libéré de

liquide, couvrir et faire cuire 1 à 2 minutes de plus.) Augmenter le feu à moyen-élevé. Cuire à découvert pendant 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la poêle soit sèche et que les champignons soient croquants. Mettre de côté.

2. Ajouter l'oignon et le poivron dans la poêle avec de l'huile supplémentaire si nécessaire ; assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire à feu moyen de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, en remuant de temps en temps. Ajouter les olives, l'ail et le poivre rouge écrasé. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, moins d'une minute. Ajouter les tomates, le vin, les pommes de terre et l'origan. Porter à ébullition ; réduire le feu. Laisser mijoter, couvert, de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Ajouter les champignons et les fèves dans la casserole. Remuer pour les enrober. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient cuits.

SAUMON AU FOUR AU CITRON ET À L'AIL (OPTION PESCETARIENNE) OU TOFU AU CITRON ET À L'AIL (OPTION VEGAN) SERVI AVEC DES NOUILLES DE COURGETTE AU PESTO DE CHANVRE

SAUMON AU FOUR À L'AIL ET AU CITRON (OU TOFU À L'AIL ET AU CITRON) 🌱 🍷

INGRÉDIENTS :

- 700g de filet de saumon (ou tofu)
- 3 citrons moyens (2 pressés et 1 coupé en tranches)
- 2 cuillères à café de zeste de citron
- 3-4 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de cristaux de sel de l'Himalaya
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- Persil finement haché

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes
TEMPS DE CUISSON: 15 minutes
PORTIONS: 4 parts

Filets de saumon (ou tofu) marinés dans une sauce au citron et à l'ail, puis cuits à la perfection et servis avec des nouilles de courgette. Les instructions données ci-dessous s'appliquent également à l'option vegan, il suffit de remplacer le saumon par du tofu.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C et graisser un plat de cuisson pouvant contenir tous les morceaux de saumon avec un peu d'huile.
2. Fouetter le jus de citron, l'ail, l'huile, le sel et le poivre dans un bol. Placer les filets de saumon dans un sac conservation et verser la marinade au citron.
3. Fermer le sac et déplacer les morceaux de saumon pour les enrober uniformément de la marinade. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
4. Placer les tranches de citron dans le plat préparé et disposer le saumon sur le dessus.
5. Faire cuire le saumon au four pendant environ 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit (selon l'épaisseur du saumon).
6. Une fois la cuisson terminée, déposer quelques tranches de citron sur le



7. Retirer du four, décorer de persil et servir.

NOUILLES DE COURGETTES 🌱 🍷 🍷 🍷

INGRÉDIENTS :

- 3 courgettes moyennes

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes
TEMPS DE CUISSON: 1 minute
PORTIONS: 2 parts

PRÉPARATION

1. Choisir le type de nouilles que vous souhaitez préparer et suivre les instructions ci-dessous pour chaque option.

a) Pour des *nouilles "spaghetti" frisées*, utiliser un spiralizer trancheur de légumes : Fixer le spiralizer à son plan de travail. Couper l'extrémité de la courgette et la fixer entre la lame et les dents du spiralizer. Tourner la poignée pour faire les nouilles.

b) Pour des *nouilles "cheveux d'ange" droites*, utiliser un éplucheur à julienne: Tenir simplement la courgette d'une main et tirer l'éplucheur à julienne sur la courgette pour faire des bandes.

c) Pour des *nouilles "fettucine"* en utilisant une mandoline et un couteau : Couper de fines lamelles de courgette à l'aide de la mandoline, puis couper ces lamelles en lanières de la taille d'une fettuccine.

d) Pour les *nouilles "pappardelle"*, utiliser un épluche-légumes ordinaire : Utiliser l'éplucheur pour éplucher simplement de fines lamelles de courgette.

2. Servir les nouilles de courgette crues avec une sauce chaude (la chaleur de la sauce va cuire doucement les nouilles sans les rendre pâteuses). Ou bien, chauffer une poêle à feu moyen, la badigeonner d'huile d'olive, ajouter les nouilles et les faire chauffer pendant 1 minute, ou jusqu'à ce qu'elles soient juste chaudes. Les retirer et les servir avec les sauces et les garnitures de votre choix.

PESTO VEGAN AUX GRAINES DE CHANVRE

INGRÉDIENTS :

- 1 grosse poignée de basilic frais
- 2 gousses d'ail
- 40g de graines de chanvre
- 75g de levure alimentaire
- 75ml d'huile de coco (ou huile d'olive extra vierge)
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE CUISSON: 5 minutes

PORTIONS: 4 parts

PRÉPARATION

1. Laver et sécher les feuilles de basilic.
2. Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mixeur. Mixer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, en ajustant le sel et le poivre au goût. Pour ceux qui souhaitent une consistance plus fine, ajouter un peu d'eau ou d'huile d'olive supplémentaire et mixer à nouveau.
3. Conserver dans un récipient en verre au réfrigérateur. A utiliser sur des pâtes, des grain bowls, des salades, des pizzas, des toasts de chou-fleur, etc.



TAGINE MAROCAIN DE LÉGUMES ET DE HARICOTS ET LENTILLES (OPTION VEGAN) OU TAGINE DE PILONS ET CUISSÉS DE POULET AU FOUR AVEC LÉGUMES (OPTION VIANDE)

TAGINE MAROCAIN AUX LÉGUMES ET AUX LENTILLES



INGRÉDIENTS :

- 150g de lentilles pré-cuites
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 carottes hachées
- 2 tomates coupées en morceaux
- 1 cuillère à soupe chacune de paprika et de cumin
- 1/2 cuillère à café chacune de poivre de cayenne et de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de safran ou 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 feuille de laurier
- 1 bâton de cannelle entier
- 2,5cm de gingembre frais émincé
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 250ml de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe d'olives vertes dénoyautées
- 40g de raisins secs
- 1 citron
- Sel et poivre
- Menthe fraîche (facultatif)

PRÉPARATION

1. Précuire et rincer les lentilles (si elles ne sont pas achetées précuites). Mélanger toutes les épices dans un bol.
2. Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile pendant 5 à 7 minutes

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 30 minutes

PORTIONS: 4 parts

jusqu'à ce qu'ils soient translucides et aromatiques, puis ajouter les carottes, les épices et une goutte d'eau, remuer et laisser cuire pendant environ 3 minutes. Ajouter les lentilles et s'assurer qu'elles soient enrobées du mélange d'épices. Ajouter les tomates, la purée de tomates et le bouillon de légumes chaud.

3. Laisser mijoter à feu doux pendant 20-30 minutes, plus c'est long, mieux c'est, continuer à remuer !
4. Ajouter les raisins secs et les olives. Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes supplémentaires, dans les 5 dernières minutes, ajouter de la menthe fraîche hachée si vous en utilisez.
5. Assaisonner avec du sel et du poivre, presser du citron et déguster !

POULET MARINÉ AUX ÉPICES MAROCAINES (LE POULET PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR DU TEMPE, DU TOFU OU DU POISSON)

INGRÉDIENTS :

- 2 gousses d'ail, épluchées
- 2 cuillères à soupe de graines de cumin
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- Une pincée de poudre de piment (plus ou moins selon les goûts)
- Une bonne pincée de sel marin
- Une bonne pincée de poivre fraîchement moulu
- 2 citrons verts, jus et zeste
- 1 grosse poignée de coriandre fraîche et/ou de menthe fraîche
- Un petit filet d'huile de coco
- 4 cuisses de poulet (poisson ou tofu)

PRÉPARATION

1. Placer le tout dans un robot de cuisine, sauf l'huile et le poulet.
2. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Si vous n'avez pas de robot, hacher finement les herbes et l'ail et mélanger le tout dans un pilon et un mortier ou simplement dans un saladier.
3. Verser un filet d'huile, juste assez pour que le mélange se décompacte un peu.
4. Frotter le poulet (ou le tofu/tempe/poisson) avec la marinade. Soulever la peau du poulet et mettre un peu de marinade sous celle-ci également. Le mettre au réfrigérateur

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 30 minutes

PORTIONS: 4 parts



pendant au moins 2 heures ou jusqu'à une journée.

5. Faire rôtir dans un four à 200°C/ Gaz 6 pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le jus soit clair lorsque vous piquez la partie la plus grasse de la cuisse avec un couteau. Laisser la viande reposer pendant 15 à 30 minutes avant de la servir. Il en va de même pour le tofu, le poisson ou le tempe.

SOUVLAKI DE VIANDE, POISSON ET LÉGUMES AVEC DIFFÉRENTES MARINADES (OPTION VEGAN, PESCETARIENNE ET VIANDE)



INGRÉDIENTS :

- 250g d'agneau, poulet ou tofu ferme en cubes
- 75ml d'huile de coco
- 60ml de vinaigre de cidre
- 75ml de jus de citron
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 1 ½ cuillère à café de sel
- 1 ½ cuillère à café de poivre fraîchement moulu
- 1 cuillère à café de paprika

PRÉPARATION

1. Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients, sauf la viande. Verser sur la viande coupée en cubes et mélanger jusqu'à ce que toute la viande soit enrobée de la marinade. Couvrir d'un film plastique et placer au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.
2. Régler le gril à un feu moyennement élevé.
3. Enfiler la viande sur des brochettes en bois.
4. Placer les brochettes sur le gril et les faire cuire quelques minutes, puis les retourner.
5. Le poulet doit être cuit jusqu'à ce que sa température interne atteigne 73°C. L'agneau doit être cuit jusqu'au

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 minutes
(+2h de repos pour la marinade)
TEMPS DE CUSSION: 15 minutes
PORTIONS: 4 parts

degré de cuisson souhaité (60°C pour une cuisson rosée, 65°C pour une cuisson à point et 70°C pour une cuisson bien cuit). Faire cuire le tofu jusqu'à ce qu'il soit chaud et doré.

6. Servir avec une salade grecque (voir les options de déjeuner).



POISSON ENROBÉ DE LAITUE AU BEURRE D'AGRUMES SERVI AVEC UN GÂTEAU DE COURGETTES, TOMATES ET PESTO (OPTIONS VEGAN ET PESCATARIENNE) 🌱 🍷 🍷

INGRÉDIENTS :

- 1 laitue Cos ou Romaine (vous avez besoin de 4 grandes feuilles extérieures)
- 2 morceaux épais de filets de poisson blanc, sans peau (ou tofu ou tempe)
- 25g d'huile de coco, de beurre de coco ou de margarine vegan si vous utilisez du Tofu
- 1 échalote, finement hachée
- 1 orange, zestée et pressée
- 1 citron, zesté et pressé
- 1 citron vert, zesté et pressé

PRÉPARATION

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition et faire cuire chaque feuille de laitue pendant 1 minute, puis la retirer et la rafraîir dans de l'eau froide. Bien égoutter.
2. Poser deux feuilles de laitue sur une planche et en poser une autre sur chacune, en les faisant se chevaucher légèrement, vous devez pouvoir envelopper complètement le poisson (ou le tofu). Placer un morceau de poisson au milieu de chaque feuille et assaisonner le dessus, puis replier la laitue pour former un paquet (la laitue doit rester collée à elle-même, ou utiliser un bâton à cocktail).
3. Faire chauffer un peu d'huile de coco dans une poêle, à feu doux, et faire cuire les filets de poisson à feu doux pendant environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que les filets de poisson soient fermes lorsque vous les pressez. Retirer la poêle du feu, couvrir avec un couvercle et laisser reposer pendant que vous préparez le beurre aux agrumes.

4. Mettre une noix d'huile de coco dans une autre poêle, ajouter l'échalote et la faire frire pendant quelques minutes. Ajouter tous les zestes, 1 cuillère à soupe de jus de citron et de citron vert, et 2 cuillères à soupe de jus d'orange, puis faire bouillir le tout, rapidement, et assaisonner.
5. Servir le poisson avec le beurre aux agrumes.



IDÉES D'EN-CAS DU PROGRAMME SLENDERIIZ



SÉRIE DE SMOOTHIES PURENOURISH



INGRÉDIENTS :

BASE DU SMOOTHIE AVEC PURENOURISH

- 2 doses de PureNourish avec 250ml d'eau ou de lait végétal
- Ajouter les ingrédients de votre choix :
 - a) Un shot de café
 - b) Fruits (fraises et bananes, myrtille et mûre)
 - c) Beurre de noix ou de graines
 - d) Cannelle, clou de girofle et noix de muscade - Épices Chai

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

PORTIONS: 1 part

PRÉPARATION

Bien mélanger et déguster !



SÉRIE DE SMOOTHIES POWER BOOST



INGRÉDIENTS :

BASE DU SMOOTHIE AVEC POWER BOOST

- 1 dose de Power Boost avec 250ml d'eau ou de lait végétal
- Ajouter l'ingrédient de votre choix :
 - a) Framboise
 - b) Yaourt à la noix de coco
 - c) Gousse de vanille et banane
 - d) Beurre de noix ou de graines avec cannelle

PRÉPARATION

Bien mélanger et déguster !



TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

PORTIONS: 1 part

CRUDITÉ DE LÉGUMES AVEC PÂTÉ DE HARICOTS MAISON

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte d'haricots blancs (=440g)
- 14g de tomates séchées à huile
- 1/2 citron (jus)
- 2 cuillères à soupe de persil haché (frais, congelé ou séché)
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée (fraîche ou congelée)
- 1 cuillère à soupe d'eau
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

TEMPS DE CUISSON: 5 minutes

PORTIONS: 2 parts



PRÉPARATION

1. Hacher l'oignon et l'ail.
2. Les faire frire dans l'huile pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Lorsque c'est prêt, les mettre dans un grand saladier.
3. Égoutter et rincer les haricots et les placer dans le saladier.
4. Ajouter le jus du citron.
5. Enfin, ajouter le reste des ingrédients et, à l'aide d'un mixeur, mélanger le tout. Vous pouvez aussi passer le tout dans un robot de cuisine. Et voilà ! A servir comme vous voulez, se marie très bien avec du pain complet chaud.

MÉLANGE ÉPICÉ DE NOIX ET DE GRAINES



INGRÉDIENTS :

- 70g de graines de sésame
- 75g de graines de lin
- 65g de graines de tournesol
- 60g de graines de citrouille
- 60g de noix
- 1/2 cuillère à café d'huile de graines de lin ou d'huile de coco
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de vos épices séchées préférées comme le paprika, la poudre de curry, etc.

PRÉPARATION

1. Ajouter les petites graines dans un plateau.
2. Ajouter les plus grosses graines et les noix dans un autre plateau.
3. Faire cuire au four à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en surveillant de près les petites graines pour éviter qu'elles ne brûlent.
4. Lorsqu'elles sont dorées, les transférer dans un saladier pour arrêter leur cuisson.
5. Ajouter l'huile, le sel et le mélange d'assaisonnement pendant qu'il est encore chaud, afin de le répartir uniformément dans les noix et les graines.

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE CUISSON: 10 minutes

PORTIONS: 10 part en tant qu'en-cas



POPCORN



INGRÉDIENTS :

ASSAISONNEMENT POUR POP-CORN RANCH

- 1/2 cuillère à café d'aneth
- 1/2 cuillère à café de ciboulette séchée
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre

"DORITO" POPCORN SEASONING

- 2 cuillères à soupe de levure alimentaire
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de paprika
- 1/4 cuillère à café de poudre de chili
- 1/4 cuillère à café de sel

COCONUT CURRY POPCORN SEASONING

- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée non sucrée
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 1/4 cuillère à café de sel

MEXICAN "POWER BOOST" POPCORN SEASONING

- 1 cuillère à soupe de Power Boost
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/4 cuillère à café de sel
- Une pincée de poivre de cayenne

BASE

- 30g de pop-corn soufflé
- 1 cuillère à café d'huile (5 ml)

Notes: (à utiliser de préférence comme recette d'entretien car le maïs a un IG plus élevé)

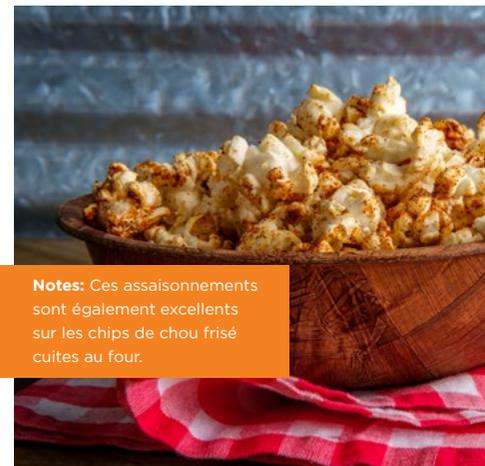
TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE CUISSON: 10 minutes

PORTIONS: 10 parts en tant qu'en-cas

PRÉPARATION

1. Mélanger : Dans un petit saladier, combiner les ingrédients de l'assaisonnement de votre choix.
2. Faire sauter : préparer les pop-corn au micro-ondes ou sur la cuisinière. Verser un filet d'huile sur les pop-corn et remuer pour les enrober uniformément.
3. Servir : Saupoudrer l'assaisonnement sur le pop-corn et remuer pour l'enrober encore une fois. Servir chaud.



Notes: Ces assaisonnements sont également excellents sur les chips de chou frisé cuites au four.

ŒUFS FARCIS AUX CHAMPIGNONS SHIITAKE



INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 2 champignons shiitake, nettoyés, équeutés et hachés
- 13g d'oignon émincé
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- Aneth frais
- Sel
- Poivre
- Paprika
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise légère

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE CUISSON: 10 minutes

PORTIONS: 12 parts en tant qu'en-cas

PRÉPARATION

1. Faire mijoter les œufs pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient durs. Refroidir dans de l'eau glacée pendant 30 minutes.
2. Préparer les champignons shiitake, l'oignon, l'aneth et l'assaisonnement et les mélanger avec la mayonnaise.
3. Couper les œufs refroidis en deux, puis retirer le jaune d'œuf et l'ajouter au mélange de champignons shiitake.
4. Mélanger le tout, puis à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, remettre le mélange dans les creux des œufs.
5. Garnir d'un saupoudrage de paprika si désiré.

BOULETTES DE PROTÉINES AVEC PURENOURISH ET POWER BOOST (CONTIENT DES NOIX)



INGRÉDIENTS :

- 120g de beurre de cacahuète naturel (lisse ou croquant - s'assurer qu'il est sans sucre) ou remplacer par du beurre d'amande
- 85g de sirop d'érable
- 2g d'extrait de vanille
- 1 dose de PureNourish
- 2 doses de Power Boost
- 40g de graines de lin (entières ou moulues)
- 65g de flocons d'avoine (sans gluten, si désiré)
- 2g de cannelle
- 14g de graines de chia
- 30g de noix de coco râpée non sucrée pour y rouler les boules

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 minutes

TEMPS DE CUISSON: 10 minutes

PORTIONS: 10-15 boulettes (dépendant de la taille)

PRÉPARATION

1. Dans le bol d'un robot de cuisine, ajouter le beurre de cacahuète, le sirop d'érable, la vanille, la poudre de protéines, les graines de lin, l'avoine, la cannelle et les graines de chia. Les mixer ensemble jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Utiliser une cuillère à biscuits moyenne ou vos mains pour saisir la pâte et la rouler en 10 boules, les placer dans un récipient hermétique.
2. Pour faire sans robot de cuisine : ajouter les ingrédients humides dans un saladier moyen, mélanger pour combiner. Ajouter les ingrédients secs et mélanger. Utiliser vos mains pour mélanger et travailler la pâte si nécessaire. À ce stade, vous devriez être en mesure de former des boules qui collent ensemble. Comme toutes les consistances de beurre de cacahuète/beurre de noix sont différentes et selon la poudre de protéine que vous utilisez, vous devrez peut-être ajouter plus de beurre de noix ou d'édulcorant pour aider les boules à coller ensemble.
3. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine ou au congélateur jusqu'à 2 mois. Bon appétit !



