



# MEAL PREP JUIN #1

## PROGRAMME :

- Falafels
- Crudités + Sauce
- Quinoa
- PST sauce tomate
- Gaufres Cacao
- Gaufres Fromage
- Pudding de Pain Banane Framboise
- Mousse au Chocolat

## CONSERVATION :

### TEMPÉRATURE AMBIANTE :

- Gaufres Cacao → 3j

### FRIGO :

- Falafels → 4j
- Crudités + Sauce → 4j
- Quinoa → 4j
- PST sauce tomate → 3-4j
- Gaufres Fromage → 3j
- Pudding de Pain B. Fr. → 4j
- Mousse au Chocolat → 4j

### CONGÉLATION :

- Falafels → avant cuisson
- Quinoa
- PST sauce tomate
- Gaufres Fromage
- Gaufres Cacao



# PRÉCISIONS, ASTUCES INFOS

- **Ces idées recettes pour la semaine ne sont pas élaborées par un professionnel de santé, juste par moi et moi seul, et reflètent d' idées tirées de mon quotidien ! Ils sont donc végétariens, parfois végétaliens (complémentez-vous en B12 si vous ne consommez pas ou peu de produits animaux).**

- **Les besoins énergétiques sont propres à chacun et la faim est variable !** Ecoutez-vous et adaptez les portions à vos besoins !
- **Une recette n'est pas figée, adaptez les quantités selon votre appétit (pensez aussi à modifier les ingrédients qui "structurent" les recettes : les farines, oeufs, lait...)**
- **Aucune visée diététique, hypocalorique, hypercalorique, sans gluten, protéinée ou autres, juste des idées pour le plaisir de partager et vous inspirer dans votre quotidien !**

- **Ce sont des IDEES ! SOYEZ FLEXIBLES ! ADAPTEZ avec ce que vous avez à la maison, selon vos goûts, varier les fruits, légumes, épices, herbes...**
- **Ajoutez des toppings pour des repas gourmands, colorés, équilibrés (oléagineux entiers, en purée, graines, fruits secs, chocolats, pâte à tartiner... !). Que ce soit pour des recettes sucrées ou salées.**
- **Si une recettes est dite "goûter" ou "dessert", cela ne signifie pas qu'elle ne peut pas être consommée à un autre moment de la journée ! Ecoutez vos envies, tout est question d'EQUILIBRE donc no stress si un repas ne contient pas tous les groupes alimentaires !**



# LISTE DE COURSES

## FRUITS-LÉGUMES

- 6 Carottes
- 1 Concombre
- 2 Oignons
- 2 Gousses d'Ail
- Persil / Ciboulette
- 100gr de Banane Mûre
- 100gr de Framboises
- 1 Citron Jaune

## PLACARD/FRIGO

- 5-10gr de Cacao en Poudre
- 10gr de Sucre
- 60gr d'Eritritol (ou autre sucrant)
- 20gr de Tahin (purée de Sésame)
- Levure Chimique
- Sel, Poivre
- Cumin, Paprika
- Herbes de Prov. (ou Origan/Basilic)
- 1 Cube de Bouillon de Légumes
- 1 c.à.s de Concentré de Tomates

## CRÈMERIE - FRAIS

- 350gr de Lait
- 200gr de Fromage Blanc
- 100gr de Yaourt au soja
- 4 Oeufs
- 40gr de Fromage Râpé au choix

## EPICERIE

- 200gr de Quinoa
- 100gr de Pain Rassis
- 100gr de Farine
- 100gr de Farine d'Epeautre
- 265gr de Pois Chiche cuits + 100gr d'Aquafaba (jus de conservation)
- 100gr de PST (protéines de soja texturées) ou PPT (prot. de pois text.)
- 400gr de Pulpe de Tomates
- 100gr de Chocolat Noir Pâtissier



# ON PASSE EN CUISINE

**Suivez bien les quantités relatives à chaque recette, un même ingrédient peut servir pour plusieurs recettes !! De même, regardez les alternatives vous n'avez peut-être pas besoin d'acheter certains produits**








## **DÉROULÉ DU MEAL PREP :**

- 1. Faire tremper le pain.**
- 2. Lancer la cuisson du quinoa avec le bouillon de légumes.**
- 3. Préparer le pudding de pain. Réserver.**
- 4. Râper les carottes, trancher le concombre.**
- 5. Préparer les falafels.**
- 6. Préparer la sauce salade / crudités.**
- 7. Lancer la cuisson des PST.**
- 8. Préchauffer le four à 180°C.**
- 9. Préparer la pâte à gaufre neutre puis diviser en 2.**
- 10. Préparer les gaufres salées et sucrées.**
- 11. Enfournier le pudding de pain et les gaufres.**
- 12. Préparer la mousse au chocolat.**



# Pudding de Pain, Banane Framboise



 <b>PRÉPARATION :</b> 10min	<b>CUISSON :</b>  30min 160°C    30min 180°C
 <b>PORTIONS :</b> 4	 <b>MATÉRIEL :</b> Moule Ø16 à 24cm selon épaisseur voulue
 <b>CONSERVATION :</b> 4j	 <b>CONGÉLATION :</b> NON



## Ingrédients :

- 100gr de Pain Rassis
- 200gr de Fromage Blanc
- 100gr de Lait
- 100gr d'Eau
- 100gr de Banane bien mûre
- 100gr de Framboises
- 2 Oeufs
- 40gr d'Eritritol
- Vanille ou Zestes de Citron

## Astuces et Alternatives :

- Pain → variétés au choix
- Eritritol → ou 40gr Sucre ou autre sucrant au choix à doser selon vos goûts
- 2 Œufs entiers → 1 entier + 2 blancs ou 3 blancs
- Lait → animal ou végétal ou choix
- Eau → lait
- Fromage Blanc → Skyr ou petit-suisse ou alternative végétale épaisse
- Framboises → Fraîches ou surgelées (sans décongélation nécessaire)

### Infos Nutri pour 1 Portion :

Cal : 172 Prot : 9.8gr Glu : 35.1gr Lip : 3.4gr









## Préparation

- Faire tremper le pain dans un plat avec le lait et l'eau pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce qu'il soit suffisamment imbibé pour être mixé.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un blender, placer le mélange pain/lait/eau et ajouter les œufs, le sucre, la banane, le fromage blanc, le jus de citron et zestes d'un demi citron ou de l'arôme vanille.
- Blender jusqu'à avoir une texture homogène.
- Verser la pâte dans le moule.
- Ajouter les framboises et appuyer pour les enfoncer dans la pâte.
- Enfourner pour 30min.
- Sortir et laisser refroidir avant de placer au frais 2h.
- Démouler et découper en parts.
- A déguster à température ambiante ou froid selon ses préférences.
- Conserver jusqu'à 4 jours au frais.



# Falafels Express



 <b>PRÉPARATION :</b> 10min	 <b>CUISSON :</b> Voir recette selon méthode
 <b>PORTIONS :</b> ~15 unités	 <b>MATÉRIEL :</b> Hachoir
 <b>CONSERVATION :</b> 3-4j	 <b>CONGÉLATION :</b> OUI



## Ingrédients :

- 265gr de Pois Chiche cuits
- 20gr de Tahin (Purée de Sésame)
- 1 Petit Oignon
- 1 Belle Gousse d'Ail
- 1 Belle Poignée de Persil Frais haché et/ou Coriandre
- 1 c.à.c de Cumin
- 1 c.à.c de Coriandre moulue ou paprika
- 1 Filet de Jus de Citron  
(facultatif)
- Sel, Poivre

## Astuces et Alternatives :

- Les véritables falafels sont réalisés à partir de pois chiches secs et trempés, sans cuisson.
- Version express en utilisant des pois chiches déjà cuits, en conserves ou bocaux. Il faudra simplement bien les sécher.
- Si mélange trop pâteux --> ajouter un peu de farine.
- Si mélange trop friable → ajouter un peu d'aquafaba (ou eau à défaut).

### Infos Nutri pour 1 Falafel :

Cal : 39 Prot : 1.8gr Glu : 6.1gr Lip : 1.3gr










## Préparation

- Rincer, égoutter et sécher les pois chiche.
- Dans un hachoir placer tous les ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange pâteux (garder tout de même un peu de texture, on ne veut pas une purée).
- Former les falafels en faisant de boulettes de la taille d'une balle de ping-pong (et si vous ne jouez pas au ping-pong, disons une grosse noix 🥥).
- Disposer dans une boîte hermétique et placer au frais pour 30min, cela rend la cuisson plus simple.
- Cuisson
  - A la poêle → un filet d'huile et cuire en secouant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
  - Au air fryer → enfourner une dizaine de minutes à 170°C en remuant de temps en temps.
  - Au Four → enfourner une vingtaine de minutes à 180°C.
  - A la friteuse → plonger dans l'huile à 180°C 3-4 minutes jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme.



# Mousse au Chocolat Végétale



 <b>PRÉPARATION :</b> 20min	 <b>REPOS :</b> 6h
 <b>PORTIONS :</b> 3 Pots	 <b>MATÉRIEL :</b> -
 <b>CONSERVATION :</b> 4j	 <b>CONGÉLATION :</b> NON
 <b>PARTICULARITÉ :</b> Végétale	



## Ingrédients :

- 100gr de Chocolat Noir
- 100gr d'Aquafaba réduit
- 10gr de Sucre
- 1 Pincée de Fleur de Sel

## Astuces et Alternatives :

- Aquafaba → jus de cuisson des légumineuses.
- Celle de pois chiche → + neutre en goût et + riches en protéines.
- Richesse en protéines → permet de monter comme des blancs d'œufs.
- Si aquafaba maison → réduire sur feu fort jusqu'à avoir environ 1/3 du poids initial récupéré pour concentrer les protéines.
- Si conserve ou bocal, inutile de réduire.
- L'aquafaba doit être utilisé froid.
- Le chocolat doit être à température ambiante pour obtenir une mousse lisse.

### Infos Nutri pour 1 Portion :

Cal : 202 Prot : 2.1gr Glu : 21.3gr Lip : 11.6gr



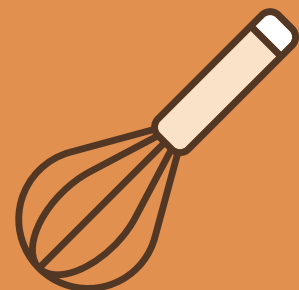








## Préparation

- Commencer par faire fondre le chocolat et laisser revenir en température.
- Pendant ce temps, monter l'aquafaba en neige, comme on le ferait pour des blancs d'œufs. Cela prend entre 5 et 7 min au robot ou fouet électrique.
- Ajouter le sucre et finir de "serrer" la meringue. La texture doit tenir au fouet et former un bec d'oiseau.
- Incorporer la meringue en plusieurs fois et délicatement au chocolat fondu.
- Répartir dans des ramequins.
- Placer au frais pour 6h minimum pour une bonne texture.
- Bonne dégustation.



# Gaufres Cacao



 <b>PRÉPARATION :</b> 5min	 <b>CUISSON :</b> 15-18min 180°C
 <b>PORTIONS :</b> 4 Gaufres	 <b>MATÉRIEL :</b> Moule gaufres/gaufrier
 <b>CONSERVATION :</b> 3j	 <b>CONGÉLATION :</b> OUI



## Ingrédients :

- 50gr de Farine
- 50gr de Farine d'Epeautre
- 1 Oeuf
- 125gr de Lait
- 10gr de Cacao en Poudre
- 20gr d'Eritritol
- 3gr de Levure Chimique
- Une pincée de Sel

## Astuces et Alternatives :

- Farine → T45-55-65
- Farine d'Epeautre → Farine ci-dessus
- Lait → animal ou végétal
- Eritritol → sucrant au choix à doser selon vos goûts
- Pour plus de moelleux → monter le blanc en neige
- Pour plus de gourmandise → ajouter des pépites de chocolat dans la pâte.
- Gaufrier ok ou à défaut, version pancakes dans une poêle.
- Graisser vos plaques puisque la pâte ne contient pas de mat. gr. et ajuster la cuisson.

### Infos Nutri pour 1 Portion :

Cal : 128 Prot : 5.7gr Glu : 24.9gr Lip : 2.4gr



## Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger les ingrédients secs.
- Ajouter l'oeuf, une partie du lait et commencer à fouetter puis délayer petit à petit avec le reste de lait.
- Répartir dans un moule à gaufres et enfourner pour environ 10-12min.
- Sortir et démouler sur une grille.
- Laisser refroidir sur une grille avant de placer dans une boîte de conservation.



# Reste des Préparations :

## • QUINOA :

- Cuisson dans environ 2 fois son volume d'eau avec le cube de bouillon. Cuire à couvert jusqu'à absorption. Laisser fermer une dizaine de minutes après fin de cuisson avant d'égrainer.

## • SAUCE CRUDITÉS :

- Mélanger 100gr de yaourt de soja (ou fromage blanc ou autre type de yaourt ... enfin pas aux fruits ni vanille hein 😊). Ajouter un peu de jus de citron, 1 c.à.s d'huile de votre choix (olive ou colza par exemple), sel, poivre, de la ciboulette et mixer (ou ciseler la ciboulette et mélanger).

## • GAUFRES SALÉES :

- Une fois la pâte divisée pour la partie sucrée, ajouter dans celle-ci, le fromage râpé de votre choix (chèvre, emmental, comté...), ajouter sel, poivre et des épices qui iront bien avec le fromage choisi (mozza → origan, chèvre → curry, comté → muscade...)

## • PST À LA TOMATE (PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES) :

- Hacher ail et oignons et faire revenir dans un peu d'huile.
- Ajouter les PST, la pulpe de tomate, concentré de tomate, herbes de Provence et couvrir d'eau. Laisser mijoter à feu doux une quinzaine de minutes.

# Idées d'Assiettes :

- Quinoa → quinoa bowl (falafels, quinoa, crudités, sauce)
- PST tomate → quinoa + légumes cuits / gaufres + crudités / façon quesadillas
- Gaufres salées → crudités + oeufs
- Pudding de pain → au p'tit dej avec 1 cuillère de beurre de cacahuète