

Margot  
@biendansmonslip

# LES RECETTES HEALTHY *de Margot*



LE D U C . S  
P R A T I Q U E





YouTubeuse et blogueuse, Margot partage depuis 9 ans ses voyages, ses bonnes adresses et ses conseils beauté, déco, mode... Sa communauté Instagram compte plus de 250 000 abonnés sur @youmakefashion.

En 2017, elle décide d'entreprendre un rééquilibrage alimentaire et ouvre un second compte Instagram pour partager ses recettes, @biendansmonslip, suivi par plus de 100 000 personnes.

- **53 recettes healthy, les favorites de Margot**, simples à réaliser, avec des ingrédients faciles à trouver, saines et gourmandes, parce qu'il ne s'agit pas d'être au régime ! Açaï bowl, Porridge à l'orange, Avocado toast, Pancakes, Bowls de saison, Pizza, Burger, Apéros, Crème au chocolat... et même de savoureuses boissons (Smoothies, Latte, Cocktails, etc.). Margot n'a pas fini de vous étonner !
- **Ses conseils pour chaque recette** : composez délicieusement vos recettes, du petit déjeuner au dîner sans oublier les collations et boissons, pour faire de vos repas des moments équilibrés et gourmands !
- Et en bonus, **tous les coups de pouce de Margot** : ses 10 conseils pour une alimentation équilibrée, une semaine de menus, pourquoi manger moins de viande, les bons produits de saison, une FAQ...



« SUITE À MON RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE, J'AVAIS À CŒUR DE VOUS PROPOSER TOUTES MES MEILLEURES RECETTES. DES PLATS GOURMANDS, ÉQUILIBRÉS ET FACILES À RÉALISER ! »

ISBN : 979-10-285-1479-2



19,90 euros  
Prix TTC France

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Cuisine

LES RECETTES  
HEALTHY

*de Margot*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site: **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik

Conception graphique : Johanna Fritz

Maquette : Élise Bonhomme

Hand-lettering de la couverture, des pages 19, 35, 47, 63, 73, 85, 107, 121, 133,

151, 165 et de « Mon conseil » : Amy Jones du studio Jonesie

### **Crédits photographiques :**

Photographies des recettes et stylisme culinaire : Émilie Ughetto et Émilie Franzo

Photographies de Margot (pages 8, 10, 13, 164-165, 168, 173, 178-179, 190) :

Lydie Bonhomme (lyloute studio)

© 2019, Leduc.s Éditions

Deuxième impression (mai 2019)

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon, 75015 Paris

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-1479-2



**Margot**  
@biendansmonslip

**LES RECETTES  
HEALTHY**  
*de Margot*



# SOMMAIRE

<b>PRÉFACE</b> .....	6	<b>DÎNERS</b> .....	84
<b>INTRODUCTION</b> .....	9	<b>DÎNERS EN TÊTE À TÊTE</b> .....	106
<b>PETITS DÉJ'</b> .....	18	<b>PLATS RÉCONFORTANTS</b> .....	120
<b>BRUNCHS</b> .....	34	<b>FÊTES &amp; OCCASIONS</b> .....	132
<b>DÉJEUNERS FACILES À EMPORTER</b> .....	46	<b>DESSERTS</b> .....	150
<b>COLLATIONS POUR LE GOÛTER</b> .....	62	<b>COUP DE POUCE</b> .....	166
<b>BOISSONS &amp; COCKTAILS</b> .....	72	<b>INDEX</b> .....	184
		<b>LE MOT DE LA FIN</b> .....	191



# PRÉFACE

Il y a un peu plus de deux ans aujourd'hui, Margot se lançait dans une nouvelle aventure : le rééquilibrage alimentaire Powerdiet ! À nos débuts, aucune de nous deux n'aurait imaginé l'ampleur que prendrait cette collaboration : on allait devenir un vrai binôme : la patiente modèle et son acolyte diététicienne ! Margot ne savait pas exactement ce que bien manger voulait dire, mais elle avait envie de changer ses habitudes, se sentir « mieux dans son slip » et perdre quelques kilos installés au fur et à mesure de sa vie à mille à l'heure.

Comme tout le monde, elle avait conscience qu'il était important de bien manger : on pouvait le lire partout, l'entendre partout ! Mais pourquoi ? Et que veut dire « bien » manger ?

Bien manger, ou manger équilibré, c'est apporter à son organisme tout ce dont il a besoin pour être en bonne santé : ne pas tomber malade à répétition, ne pas être anormalement fatigué, ne pas être irritable quotidiennement, en surpoids... Le rééquilibrage alimentaire consiste à nourrir son corps d'aliments bruts et bio (si possible), et cela dans toutes les catégories d'aliments, y compris du (bon) gras et des glucides (féculents, pain...) contrairement aux idées reçues.

Vous vous doutez bien que Margot n'aurait pas tenu bien longtemps si cette nouvelle alimentation était synonyme de tristesse ou de frustration ! Il est tout à fait possible de bien manger et de se faire plaisir. Ce que vous réserve Margot dans ce livre en est le meilleur exemple. En tant que diététiciennes, nous pouvons vous aider, vous guider, vous conseiller... mais la clé de la réussite réside

dans l'implication et la passion de nos patients. Dans cette aventure, Margot a avancé pas à pas, avec envie et curiosité ! Les courses dans les supermarchés bio à la place des commandes habituelles, le temps passé dans sa cuisine qu'elle trouvait « franchement trop petite ! » alors qu'elle n'y avait pas porté la moindre attention lors de la première visite de son appartement, nos longues discussions forcément orientées « food » même en dehors de nos consultations, la création de @biendansmonslip qui était devenu une évidence, la sortie du livre *Je suis healthy !* et toutes les aventures qui ont suivies !

S'intéresser vraiment à sa nouvelle alimentation et pas seulement parce qu'il « faut le faire », parce que « tout le monde le fait » ou parce que « c'est tendance » est primordial. Il ne faut pas subir un rééquilibrage alimentaire, mais prendre plaisir à cuisiner, faire ses courses, s'organiser afin d'éviter toute frustration. Bien sûr que vous pourrez continuer à avoir une vie sociale. Je prends toujours Margot en exemple : si elle a réussi avec son rythme de vie, tout le monde peut y arriver ! Et vous verrez que vos petits plats, après quelques sarcasmes, finiront par intéresser et même rendre jaloux votre entourage. On ne vous verra plus comme la personne « boring » mais au contraire, celle chez qui on s'inviterait bien pour le repas, à qui on finit par poser toutes les questions qui nous intriguent à propos de l'alimentation, ou sur qui on prend exemple au restaurant ! Le rééquilibrage alimentaire aide aussi à modifier et faire évoluer ses goûts pour finalement bien plus apprécier un bon burger maison qu'un burger de fast-food, une

pâtisserie fine d'un célèbre pâtissier plutôt qu'un paquet de gâteaux mangé frénétiquement parce que notre boss nous a gonflé, ou encore le fromage à raclette de son petit fromager de quartier plutôt que le fromage industriel insipide. Lorsque l'on commence à s'intéresser à son alimentation – et je pense que Margot sera d'accord avec moi –, cela devient presque un jeu auquel on prend goût. Et, parfois, alors que tous les copains s'empiffrent de la quatrième pizza-pinte de la semaine, que l'on y résiste, on sait que finalement, le lendemain matin, on sera ravi de se lever en pleine forme et d'en profiter pour aller au sport alors que tous les copains se lèveront barbouillés... Car oui, même si cela n'est pas du domaine de la diététique, le sport

fait partie du cercle vertueux qui s'enclenche. On ne traîne plus la patte pour y aller, mais on y prend goût, on trouve les sports qui nous font envie et nous font du bien !

Margot, qui est bien plus qu'une patiente à présent, m'a fait le plus beau des cadeaux en abordant ce rééquilibrage alimentaire avec tant de passion ! Encore aujourd'hui, elle me fait sourire avec ses nombreuses idées et je sais que nos longues discussions « food » ne sont pas près de se terminer. Merci, Margot !

Sarah Marin, co-fondatrice Powerdiet  
et diététicienne-nutritionniste





# MON HISTOIRE

Si nous ne nous connaissons pas encore, enchantée, je me présente : je suis Margot, blogueuse depuis maintenant plus de neuf ans. Je partage avec mes lecteurs mes voyages, mon style de vie, et plus récemment mes recettes et mes séances de sport. Revenons deux ans en arrière afin que je vous raconte.

Début 2017, c'est le déclic. Une prise de conscience qui m'a poussée à tout changer avec l'aide d'une nutritionniste-diététicienne.

Je mangeais trop et parfois pas assez, je ne cuisinais pas, mon frigo était toujours vide, je me faisais livrer beaucoup de repas, je mangeais aussi très souvent à l'extérieur, j'avais des habitudes que je pensais saines... Pourtant, j'ai pris 10 kilos, tranquillement mais sûrement à cause de cette hygiène de vie. Je ne me reconnaissais pas, ni dans mon corps, ni dans mon assiette.

J'ai alors contacté Sarah, du programme Powerdiet, une nutritionniste-diététicienne en ligne. Elle m'a suivie pendant six mois par téléphone et elle a changé ma vie, tout simplement. Elle a même accepté de relire ce livre et d'y ajouter des petits conseils rien que pour vous.

Sarah m'a appris à manger équilibré, à cuisiner, à faire du sport, à m'organiser, faire mes courses, être curieuse... Je n'aurais jamais réussi sans une professionnelle à mes côtés pour me soutenir et répondre à mes questions.

À l'été 2017, le sujet de la nutrition était devenu tellement passionnant pour moi que j'ai créé un

second compte Instagram. Après @youmake-fashion (ouvert en 2010) est né @biendans-monslip. Pendant deux ans, j'ai partagé mon expérience, mon rééquilibrage alimentaire, mes séances de sport et aujourd'hui mes recettes et plats au quotidien. Nous sommes plus de 100 000 sur le compte, c'est incroyable.

En mai 2018, nous avons écrit avec Sarah, ma diététicienne, *Je suis healthy !*, un ouvrage dans lequel je retrace mon histoire, mon évolution, ce que j'ai appris, tous les conseils que j'ai pu retenir, mes recettes... Ce livre a été un déclic pour beaucoup de mes lecteurs et je ne peux pas être plus heureuse !

Enfin, début 2019, ma marque @healthiehour a vu le jour. Des en-cas sains et 100 % bio, un abonnement mensuel et une boutique en ligne. Je vous le disais, ce rééquilibrage alimentaire a changé ma vie ! C'est le moins qu'on puisse dire.

J'ai eu envie d'imaginer un nouveau livre de recettes équilibrées pour aider tous ceux et toutes celles en manque d'inspiration le matin, le midi, le soir, à l'heure du goûter, mais aussi du brunch avec des idées pour les apéros, pique-niques, anniversaires, Noël... ou même pour se concocter un repas réconfortant, un peu plus gourmand mais toujours healthy.

Avant de vous présenter les 50 recettes (et plus) de ce livre, j'aimerais les introduire avec le top 10 de mes conseils. Et à la fin de ce livre, j'en profite pour répondre aux questions que l'on me pose le plus souvent.



Sanguine  
Washington  
3,95

Produce

# MES 10 CONSEILS

## POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Rééquilibrer son alimentation nécessite des changements à mettre en place petit à petit. Si vous avez ce livre entre les mains, je suis sûre qu'une certaine remise en question est déjà en route. Voici, pour moi, les 10 conseils à retenir.

### S'ORGANISER

Ce que j'entends le plus souvent, c'est : « Je n'ai pas le temps ! » Pas le temps de faire le marché, pas le temps de cuisiner, pas le temps de faire du sport... Et vous avez raison, vous n'avez pas le temps. Et moi non plus. Nous avons tous une vie à mille à l'heure. Mais il faut prendre le temps de prendre le temps. Tout est une question d'organisation, de réorganisation. J'ai dû, en effet, revoir mon emploi du temps pour faire les courses et le marché le samedi matin, cuisiner chaque jour et trouver 1 heure plusieurs fois par semaine pour aller à la salle de sport. Très vite, ces nouvelles bonnes habitudes seront ancrées et, promis, tout rentre dans l'agenda.

### FAIRE LES COURSES

Pas de secret, il faut faire les courses chaque semaine. Pour ne pas se retrouver devant un frigo vide, il faut le remplir.

J'achète mes produits frais principalement au marché, des légumes et des fruits de saison, des œufs bio, pareil pour le pain, le fromage... Et j'achète les protéines végétales (tofu, tempeh, seitan...), yaourts, laits végétaux, céréales, pâtes, riz, épices, huiles... dans mon magasin bio.

Attention, un légume vendu au marché n'est pas forcément « de saison ». Renseignez-vous malgré tout et discutez avec les agriculteurs.

J'ai toujours dans mes placards quelques conserves de légumes et dans mon congélateur des produits surgelés. Ils me sauvent la vie quand je suis à court ou que je n'ai juste pas envie de cuisiner. Conserves de lentilles vertes, de haricots verts... soupes surgelées, fruits rouges, légumes, champignons, herbes aromatiques... que des produits bruts, nature, non cuisinés.

### CUISINER

Pas toujours évident de s'y mettre, mais une alimentation équilibrée est une alimentation maison. Cela permet d'éviter au maximum les livraisons, les restaurants, les fast-foods, les aliments industriels... En cuisinant, vous savez ce que vous mangez. C'est donc moins de sucre, de sel, de gras, pas de colorants ni d'additifs...

Très vite, connaître réellement ce que l'on mange est une vraie satisfaction. Et surtout, cuisiner peut devenir un moment de détente, un moment pour soi, ou même à deux.

Parfois, j'en profite pour téléphoner à ma maman, je regarde une série, mais le plus souvent je ne fais rien d'autre que de me concentrer sur l'épluchage de mes carottes. Quel bonheur !



## GOÛTER

Longtemps j'ai cru que le goûter était réservé aux enfants et qu'il fallait surtout éviter de goûter pour ne pas prendre de poids. Une de mes plus grosses idées reçues ! J'ai été si heureuse d'apprendre que, au contraire, le goûter est l'une des clés de l'alimentation équilibrée.

Une alimentation équilibrée ne se calcule pas sur un seul repas, mais plutôt sur une journée. Un petit déjeuner, une collation pour les lève-tôt, un déjeuner, un goûter et un dîner. Un fractionnement optimal sur la journée en fonction de chacun. Un ou une professionnel(le) vous aidera à calculer vos besoins quotidiens et les répartira sur ces différents repas.

Le goûter permet ainsi de ne pas avoir faim à la fin de la journée et ne pas craquer sur tout ce qui vous passe sous la main vers 19 heures ou en cuisinant. Vous vous reconnaissez peut-être là, c'était tout moi.

## MANGER PLUS MAIS MIEUX

Vous serez sûrement étonnés par les quantités sur une journée dans une alimentation équilibrée. La place de chaque famille d'aliments (protéines, céréales, légumes...) change, mais ce n'est pas un régime, il n'y a pas de frustration, l'idée est de manger plus mais mieux. Réduire drastiquement mes portions était encore une idée reçue que j'ai très vite abandonnée pour apprécier mes grandes assiettes.

## LÉGUMES : LA MOITIÉ DE L'ASSIETTE

Un repas équilibré, ça ressemble à quoi ? LE plat équilibré (ou LA journée équilibrée) universel n'existe pas. Tout dépend de votre âge, votre taille, votre sexe, vos activités sportives hebdomadaires...

Votre diététicien(ne) sera là pour calculer vos besoins et vos portions quotidiennes.

Mais pour résumer, une assiette ressemble le plus souvent à 50 % de légumes, 25 % de protéines (végétales ou animales) et 25 % de féculents. Vous n'êtes pas sûrs de bien faire la différence entre légumes, protéines et féculents ? Rendez-vous pages 180-183.

***50 % de l'assiette composée de légumes, crus ou cuits, gardez toujours ça en tête.***

## FAIRE DU SPORT

Pour une perte de poids, un rééquilibrage alimentaire ou une hygiène de vie équilibrée, le sport occupe une place importante.

On dit que tout se joue à 70 % dans l'assiette et à 30 % dans le sport.

Le sport est essentiel pour notre santé, notre équilibre, mais aussi pour se vider l'esprit, se défouler et se dépenser.



## ÊTRE CURIEUX, APPRENDRE, ÊTRE PRÊTS À SE REMETTRE EN QUESTION

Il était important pour moi d'ajouter ce conseil dans mon top 10 : être curieux. Il ne faut pas hésiter à poser des questions, se renseigner, lire les étiquettes de vos produits préférés, oser remettre en question vos habitudes, tester des légumes, de nouveaux aliments (car on finit toujours par avoir la même liste de courses), des alternatives, de nouvelles recettes...

Tout ça dans l'idée de vous intéresser à votre alimentation, de varier vos plats et de vous amuser par la même occasion.

Je vous invite à collectionner les huiles, les herbes, les épices, à vous offrir des livres de recettes, à suivre des comptes inspirants sur Instagram, à prendre un cours de cuisine, à cuisiner pour les autres, à vous acheter de la belle vaisselle, à aménager (ou réaménager) votre cuisine...

## ASSUMER

J'avais tellement attendu avant de rééquilibrer mon alimentation que quand le déclic s'est fait, j'étais impatiente de commencer, pressée

d'apprendre à cuisiner, et j'avais hâte de découvrir cette nouvelle vie. Mais je sais que, pour beaucoup, un rééquilibrage alimentaire n'est pas évident à assumer devant les autres. Je ne peux que vous conseiller d'assumer vos choix et de prendre le temps de les expliquer à votre famille, vos amis, vos collègues... Je vous assure que, le plus souvent, les gens sont intéressés, curieux et vous soutiennent. Amusez-vous à préparer un apéro équilibré pour vos amis ou une recette pour votre moitié. Mais surtout n'ayez aucune culpabilité à refuser une troisième part du gâteau de votre grand-mère ou à répondre « non merci » à votre collègue qui vous propose un croissant matinal.

Vos choix et votre hygiène de vie ne sont qu'une histoire entre vous et vous seuls. Assumez-les !

## FAIRE PREUVE DE VOLONTÉ

Aucun conseil ne sera plus fort que garder la volonté. La volonté de sortir du lit pour aller à la salle de sport, la volonté de ne pas craquer sur toute la tablette de chocolat, la volonté de cuisiner même si on rentre tard... Parfois, il n'y a que vous pour vous mettre un coup de pied aux fesses. Il est important de se forcer un peu pour que toutes ces nouvelles habitudes deviennent un jour votre hygiène de vie.



# POURQUOI MOINS DE VIANDE ?

Une alimentation équilibrée n'est pas synonyme de végétarisme ou de véganisme. Je le précise car mes lecteurs ont rapidement remarqué que ma consommation de viande avait diminué à la suite de ce rééquilibrage. Mais finalement ça n'a pas de rapport. Encore que... c'est sûrement une conséquence de toutes les réflexions que j'ai pu avoir sur mon alimentation.

Quand je parle de protéines (sur Instagram, dans ce livre...), il peut s'agir de protéines végétales comme de protéines animales. C'est votre choix, vous êtes libres d'adapter les recettes.

Quelques années avant mon rééquilibrage alimentaire, j'avais commencé à réduire significativement ma consommation de viande rouge. Je n'en ressentais plus le besoin ni l'envie et j'ai cherché des alternatives. Je consommait davantage de viande blanche, de poisson, et j'ai découvert l'intérêt du tofu et des œufs (que je n'aimais pas depuis l'enfance).

Il est difficile de passer à côté de toutes les infos que partagent les médias, beaucoup de comptes Facebook, Instagram... J'ai pris conscience, à mon rythme, que manger de la viande n'est pas sans conséquence sur l'écologie, notre santé... sans parler de la cause animale. Sujet tendance ou non, on ne peut plus ignorer tout ce que l'on sait aujourd'hui, même si, bien sûr, chacun en fait ce qu'il veut.

J'ai ainsi diminué la viande (rouge comme blanche mais aussi le poisson) et aujourd'hui je varie au maximum mes protéines. Je mange

principalement des œufs, du tofu, des protéines de soja déshydratées, du tempeh et du seitan. Le seitan est fabriqué à base de protéines de blé et le tempeh de soja fermenté. Je consomme aussi tous les aliments riches en protéines : fromages, yaourts, laits, fruits secs, graines, oléagineux, légumes, légumineuses...

Quand j'ai envie de poisson, de viande, de charcuterie... je privilégie la qualité ! Par exemple, une charcuterie bio sera exempte d'additifs, nitrites, colorants... J'ai arrêté d'acheter en supermarché (sous vide) et préfère me rendre dans une poissonnerie ou une charcuterie, ou sur le marché.

Pareil pour les fromages. Je préfère un bon fromage de chez le fromager ou du fromage bio (pour la qualité du lait et le respect de l'animal).

Je vais aussi commander un burger dans ma brasserie préférée plutôt qu'au fast-food ou un poisson en vacances, au bord de la mer, où je choisis une adresse avec une carte réduite. Je mange moins de viande, moins de poisson, mais quand ça m'arrive, je sais ce que je mange.

Je ne suis pas végétarienne, je varie mon alimentation le plus possible et je m'écoute. Aujourd'hui, j'achète très peu de viande et de poisson, et au restaurant, je suis sincèrement attirée par les plats veggie. Je trouve les recettes végétariennes très originales, je suis curieuse de découvrir une nouvelle association et heureuse de m'en inspirer pour mes petits plats.

Je ne juge personne. Vous savez tout de mes choix. Et je respecte les vôtres.

# QU'EST-CE QU'ON TROUVE DANS MA CUISINE ?

C'est rigolo car, quand nous avons trouvé notre appartement il y a quelques années, nous savions que la cuisine était petite mais on s'en fichait, nous ne cuisinions pas.

Maintenant que j'y passe autant de temps, je rêve d'une immense pièce pour cuisiner. Mais je compose avec ma petite cuisine, que j'ai aménagée au mieux. Alors, que trouve-t-on dans ma cuisine ? Voici un petit inventaire de mon frigo, mon congélateur, mes placards... sans oublier mes ustensiles et appareils de cuisine.

## DANS MON FRIGO

Yaourts nature  
Fromage blanc  
Œufs  
Lait d'avoine  
Fromage à tartiner maison

Compote maison  
(ou sans sucres ajoutés)

Fruits de saison  
Légumes de saison

Tofu aux herbes  
Merguez veggie  
Seitan  
Tempeh

Moutarde

Du saucisson pour mon chéri

## SUR LE PLAN DE TRAVAIL, MES BOCAUX...

**Fruits secs** : baies de goji, ananas, fraises, framboises,  
mangue, pomme...

**Graines** : graines de courge, pignons de pin, graines  
de tournesol...

**Noix** : amandes, noisettes, noix de cajou, noix pécan...

## AU CONGÉLATEUR

Pain complet (ou pain de  
seigle) au levain, tranché  
Légumes surgelés  
Fruits surgelés  
Soupes maison  
Herbes

## USTENSILES

Économes  
(je les collectionne)  
Des bons couteaux  
Des planches à découper  
Les classiques : louche,  
cuillère en bois, spatule...

## SUR MES ÉTAGÈRES

### Céréales et légumineuses

Flocons d'avoine complets  
Protéines de soja  
déshydratées  
Pâtes complètes  
Riz complet  
Pâtes de pois chiches, de  
maïs, de lentilles, de riz brun,  
de quinoa, de sarrasin...  
Lentilles vertes  
Lentilles corail  
Mélange quinoa-boullghour  
Pâtes udon (pâtes  
japonaises)  
Semoule complète

### Épices

Sel  
Gros sel  
Poivre  
Ail moulu  
Cannelle  
Cumin  
Échalote moulue  
Herbes de Provence  
Thym  
Curcuma  
Curry  
Gingembre  
Mélange quatre-épices  
Origan  
Ras-el-hanout  
Piment d'Espelette  
Paprika doux  
Garam masala  
Épices mexicaines  
Gomasio

## DANS MES PLACARDS

Muesli maison  
(ou sans sucres ajoutés)  
Granola maison

Huile d'olive  
Huile de tournesol  
Huile de colza  
Huile de sésame  
Huile de coco

Sauce tamari  
Sauce shoyu  
(sauce soja japonaise)

Thés  
Infusions  
Café soluble

Cacao en poudre  
(100 % cacao)

Plusieurs tablettes de chocolat  
(85 % de cacao)

Quelques conserves  
ou bocaux : pois chiches,  
haricots verts, lentilles,  
chou blanc

Des bocaux vides, recyclés,  
pour conserver mes  
préparations au frigo

Toujours une bouteille  
de vin rouge et des produits  
d'avance

## APPAREILS

Cuit-vapeur  
(le Vitaliseur® de Marion)  
Hachoir  
Robot pour râper  
les légumes  
Blender  
Mixeur plongeant  
Mijoteuse, casseroles  
et poêles

La petite nouvelle :  
une yaourtière

## VAISSELLE

Mugs  
Tasses  
Bols  
Assiettes creuses  
Assiettes plates  
Verres  
Couverts  
Plats  
Saladiers









*Petits déj'*



# PETIT DÉJ' SALÉ

## AVOCADO TOAST ET CREAM CHEESE MAISON

*J'ai pensé à tous ceux qui aiment manger salé le matin. Et, certains jours, ça m'arrive aussi. Du pain, du fromage (de chez le fromager ou bio), du jambon blanc bio (ou bacon, viande des grisons, saumon fumé), un fruit frais et le tour est joué. Mon petit déj' salé préféré est l'avocado toast au cream cheese maison !*

### POUR 1 PETIT DÉJ'

#### Pour le cream cheese maison :

1 yaourt (au lait  
de vache ou de soja  
pour une version vegan)  
quelques tiges  
de ciboulette fraîche  
sel

#### Pour l'avocado toast crémeux :

½ avocat  
2 tranches de pain de seigle  
(ou complet, épeautre, petit  
épeautre, kamut, sarrasin...  
et au levain si possible)  
cream cheese maison  
poivre  
sésame grillé  
piment d'Espelette  
(optionnel)

Tapissez une petite passoire avec une gaze ou un torchon propre très fin. Déposez votre yaourt dedans, placez le tout sur un récipient et recouvrez avec les bords de la gaze. Laissez 24 heures au réfrigérateur.

Le yaourt va perdre toute son eau. Il ne restera plus qu'à mettre la préparation obtenue dans un bocal en verre et d'ajouter du sel et de la ciboulette fraîche ciselée avant de mélanger.

Découpez le demi-avocat en fines tranches. Faites griller les tranches de pain, étalez du cream cheese sur le pain chaud, placez vos tranches d'avocat sur les deux tartines et ajoutez un peu de poivre, du sésame grillé, des herbes et du piment d'Espelette si vous le souhaitez.

### Mon conseil

*L'avocat fait partie des « bons gras », c'est-à-dire qu'il est riche en acides gras de bonne qualité, mais comme pour tout, il ne faut pas en abuser.  
1 demi-avocat = 1 cuillerée à soupe d'huile végétale.  
Pour cette recette, je n'utilise que la moitié d'un avocat par personne. Quant au cream cheese, il se prépare 24 heures à l'avance ! Et pour les matins plus gourmands, vous pouvez ajouter une tranche de bacon ou un œuf mollet.*



# GRANOLA MAISON

*Le granola est souvent considéré comme un petit déjeuner healthy. Mais regardez bien les ingrédients : huile, sucre, miel, sirop... La plupart du temps, il est très gourmand et très sucré ! Voici une recette de granola maison qui permet de contrôler sa consommation de sucre.*

## POUR LES 5 PETITS DÉJ' DE LA SEMAINE

*(se conserve 1 semaine)*

5 bananes (ou 500 g  
de compote de pommes)  
5 cuil. à soupe de graines de chia  
200 g de flocons d'avoine  
complets  
50 g de corn-flakes au sarrasin  
50 g d'amandes  
50 g de noisettes  
1 poignée de raisins secs  
cannelle en poudre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Écrasez les bananes avec une fourchette dans un bol avec les graines de chia. Mélangez et laissez gonfler le tout.

Mélangez les flocons d'avoine, les corn-flakes et un peu de cannelle en poudre. Réunissez les deux préparations, mélangez et ajoutez les amandes, les noisettes et les raisins secs.

Je préfère les noix entières mais vous pouvez aussi les mixer légèrement au préalable avec un petit robot.

Étalez le tout grossièrement sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 12 minutes. Surveillez, le granola est prêt quand il est craquant !

## *Mon conseil*

*Servez ce granola maison dans un bol avec 1 yaourt bio (nature, 0 %, fromage blanc, au lait végétal...) ou du lait (animal ou végétal sans sucres ajoutés).*





# MUESLI MAISON

*Pourquoi faire son muesli maison ? La préparation est simplissime.  
C'est l'occasion d'être créatif et de faire son muesli personnalisé.  
Et, surtout, vous contrôlez les ingrédients.*

## **POUR 1 BOCAL DE 500 G DE MUESLI**

300 g de flocons de céréales  
75 g de noix  
75 g de graines au choix  
(courge, tournesol, lin...)  
50 g de fruits secs  
(raisins secs, mûres blanches,  
framboises...)

Pour les flocons, vous pouvez choisir une céréale complète comme l'avoine, mais aussi le blé, le millet... Pour ma part, je préfère l'avoine complète. J'aime ensuite ajouter des oléagineux comme des noisettes, des amandes et des noix de cajou. Vous pouvez aussi opter pour des noix en tout genre (du Brésil, pécan...).

Mélangez le tout et conservez dans un bocal hermétique au sec.

## *Mon conseil*

*Servez ce muesli maison dans un bol avec 1 yaourt bio (nature, 0 %, fromage blanc, au lait végétal...) ou du lait (animal ou végétal sans sucres ajoutés) et 1 fruit frais.*





Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Les recettes healthy de Margot

Margot @biendansmonslip



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et  
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !