

*90 recettes
inédites
ultrasimples !*



**Émilie
Laraison**



SUPER FACILE

**Bols repas
pour soirs de semaine**

SOLAR
EDITIONS 

SUPER FACILE

Bols repas pour soirs de semaine

**Émilie
Laraison**

SOLAR
EDITIONS 

OceanofPDF.com



ÉDITO

L'idée d'associer dans un même bol tous les éléments d'un repas sain et équilibré n'est pas nouvelle : le Poke bowl, plat typique de la gastronomie hawaïenne, qui combine poisson mariné et légumes frais, en est l'exemple.

Alors vous aussi, pour manger plus léger le soir, vous offrir des plats variés, apprivoiser les mariages des saveurs sans tout mélanger : adoptez les bols repas !

Le soir on n'a pas toujours le temps de se lancer dans des recettes compliquées, on veut faire plaisir à toute la famille mais aussi privilégier une alimentation saine et équilibrée.

Les bols repas c'est rapide et c'est surtout modulable en fonction des envies et des besoins de chacun. un ado qui doit être rassasié, des enfants qui boudent les légumes et un papa qui surveille sa ligne ? On met un peu plus de poulet dans un bol, et un peu plus de carottes dans les autres, un peu moins de sauce dans le dernier.

Pour un dîner tendance, simple, rapide et pratique, succombez vous aussi aux bols repas avec des recettes exotiques, light, healthy, cocooning, énergétiques et même kids friendly !

...super facile !

BOLS VENUS D'AILLEURS

POKE BOWL

thon



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

400 g de thon
400 g de nouilles de riz
2 carottes
1 avocat
2 cuil. à soupe d'huile de
sésame
1 cuil. à soupe de sauce
soja
Le jus de 1 citron vert
Quelques brins de
ciboulette
Graines de sésame
Sel

1 Pelez

les carottes, coupez-les en petits bâtonnets et faites-les cuire 5 minutes dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame et la sauce soja. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et laissez cuire à feu doux 5 minutes.

2 Faites cuire

les nouilles de riz 10 minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Versez-les dans un saladier, puis ajoutez la moitié du jus de citron vert et 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame.

3 Coupez

l'avocat en deux, ôtez le noyau, pelez-le, puis coupez-le en tranches fines. Coupez le thon en petits cubes.

4 Disposez

dans des bols les nouilles de riz, le thon, les carottes et l'avocat. Parsemez de ciboulette ciselée et de graines de sésame.

Le Poke bowl, plat traditionnel hawaïen a récemment conquis les réseaux sociaux avec ses couleurs vives et la fraîcheur de son

poisson mariné.

Vous pouvez aussi ajouter des cacahuètes concassées pour le côté croquant.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

POKE BOWL

Salmon



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Repos : 30 min

400 g de saumon
300 g de riz blanc
200 g de chou rouge
1 concombre
1 oignon
4 cuil. à soupe de
vinaigre de riz
1 cuil. à soupe de graines
de sésame noir
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
2 pincées de sucre
Quelques feuilles de
coriandre
Sel

1 Rincez

le riz à l'eau froide, faites-le reposer dans la passoire 20 minutes et faites-le cuire dans 40 cl d'eau salée. Arrêtez la cuisson au bout de 15 minutes, couvrez et laissez reposer 10 minutes. Mélangez-le au vinaigre de riz et ajoutez le sucre.

2 Lavez

le chou rouge et émincez-le très finement. Lavez le concombre et coupez-le en fines lamelles. Lavez, épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez le saumon en dés.

3 Dressez

les bols avec le riz, le chou rouge, le concombre, les dés de saumon. Ajoutez l'oignon émincé, 1 filet d'huile et saupoudrez de coriandre ciselée et de graines de sésame noir.

Si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez la remplacer par de la ciboulette.

BOLS VENUS D'AILLEURS

TOFU

BBQ



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

400 g de tofu
400 g de blé type Ebly®
300 g de brocolis
4 tomates
1 oignon rouge
2 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à soupe de sauce soja
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1 Préparez

une marinade en mélangeant le ketchup, la sauce soja et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Coupez le tofu en petits dés et ajoutez-le à la marinade. Laissez reposer le temps de préparer les autres ingrédients.

2 Faites cuire

les brocolis à la vapeur 15 minutes. Faites cuire le blé 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

3 Pelez et coupez

l'oignon en lamelles. Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.

4 Versez

le reste d'huile d'olive dans une grande poêle et ajoutez la moitié des oignons, mélangez avec une cuillère en bois. Augmentez le feu, ajoutez les tomates et laissez cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement. Dans une autre poêle, faites dorer les morceaux de tofu pendant 5 minutes.

5 Servez

dans des bols le blé, les dés de tofu, les brocolis, la fondue de tomate. Ajoutez les

lamelles d'oignon rouge restantes.

Cuisiné ainsi, le tofu a beaucoup de goût et devrait séduire les plus réticents.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL LIBANAIS



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 10 min

Pour les falafels :

250 g de pois chiches en
boîte égouttés
1 gousse d'ail
1 oignon nouveau
10 brins de persil
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à soupe bombée
de farine
Huile pour frire
Sel, poivre

Pour le taboulé :

2 cuil. à soupe de
boulgour
1 botte de persil
1 botte de menthe
Le jus de 1 citron
4 tomates
Huile d'olive

Pour la sauce :

2 yaourts nature
Le jus de 1 citron
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

Pour servir :

2 tomates vertes

1 Faites tremper

le boulgour 1 heure dans le double de son volume d'eau froide salée, puis égrainez. Lavez et ciselez la menthe et le persil. Lavez et coupez les tomates en petits morceaux. Ajoutez les herbes et les tomates au boulgour avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le jus de citron.

2 Réalisez

les falafels pendant que trempe le boulgour. Pelez l'ail et l'oignon. Mixez ail, oignon, pois chiches égouttés, persil, cumin et farine. Salez et poivrez. Roulez des boules avec vos mains, puis faites-les cuire dans une poêle avec de l'huile de friture chaude 10 minutes en les retournant régulièrement.

3 Réalisez

une sauce au yaourt en mélangeant les yaourts nature, le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

4 Servez

les différentes préparations avec des quartiers de tomate verte.

Si vous ne trouvez pas de tomates vertes, vous pouvez utiliser des rouges ou les remplacer par une salade de concombre.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

CREVETTES

Hawaï



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

400 g de grosses
crevettes

1/2 petit ananas

240 g de quinoa

1 poivron rouge

Quelques feuilles de
coriandre

1 cuil. à café de quatre-
épices

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

1 Pelez

l'ananas et coupez des petits morceaux.

2 Rincez

le quinoa et versez-le dans 1 1/2 fois son volume d'eau bouillante salée, baissez à feu doux et faite cuire pendant 9 minutes. Coupez le feu, couvrez et laissez reposer.

3 Lavez

le poivron et coupez-le en tranches. Faites-le revenir 10 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez. Ajoutez les crevettes dans la poêle et le quatre-épices et faites-les sauter 5 minutes.

4 Servez

dans des bols le quinoa, les crevettes, le poivron, l'ananas. Ajoutez la coriandre rincée et séchée.

Si vous aimez les saveurs épicées, vous pouvez rajouter un petit piment rouge émincé.

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL THAI



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

3 blancs de poulet
400 g de nouilles
200 g de pois
gourmands
200 g de carottes
2 cuil. à soupe de
cacahuètes hachées
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de sauce
nuoc-mâm
1 petit piment
Sel

1 Pelez

les carottes et coupez-les en demi-rondelles, faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante, puis égouttez.

2 Hachez

les blancs de poulet avec un hachoir à viande ou avec un gros couteau.

3 Faites cuire

les nouilles dans un grand volume d'eau salée le temps indiqué sur l'emballage, puis égouttez-les.

4 Rincez

les pois gourmands. Faites-les cuire dans une grande poêle avec l'huile d'olive et 4 cuillerées à soupe d'eau. Réservez, puis faites revenir les carottes dans la même poêle quelques minutes. Réservez et faites sauter le poulet haché.

5 Servez

dans des bols, assaisonnez avec du nuoc-mâm et saupoudrez de cacahuètes hachées et, selon votre goût, d'un peu de piment haché.

Vous pouvez remplacer le nuoc-mâm par de la sauce soja.

OceanofPDF.com

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL BIBIMBAP



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

200 g de bœuf haché
240 g de riz
4 œufs
150 g de haricots verts
1 carotte
125 g de feuilles
d'épinards
1 gousse d'ail
1 petit morceau de
gingembre
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Pelez

la carotte et coupez-la en petits morceaux. Faites-la cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée (ou à la vapeur).

2 Lavez

les haricots verts, équeutez-les et coupez-les en quatre. Rincez le riz et faites-le cuire avec les tronçons de haricots verts dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-le.

3 Rincez

les épinards, faites-les cuire dans une grande poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes, ajoutez l'ail haché, salez et poivrez et réservez. Sans laver la poêle, faites-la chauffer de nouveau à feu vif et versez le bœuf haché et le gingembre haché. Faites cuire 3 minutes, salez et poivrez.

4 Disposez

les ingrédients dans des bols.

5 Faites cuire

4 œufs au plat dans une grande poêle avec l'huile restante et ajoutez-les dans les bols.

Le bibimbap est un plat typique coréen composé d'un mélange de riz, de viande et de légumes.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

NEMS

façon ho bun



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Repos : 1 min

300 g de vermicelles de
riz
100 g de pousses de soja
1 petite salade type
sucrine
4 nems
4 tomates cocktail
2 cuil. à soupe de
cacahuètes
Sauce nuoc-mâm
Le jus de 1 citron vert
Sel

1 Réchauffez

les nems au four pendant 10 minutes.

2 Faites bouillir

un grand volume d'eau salée. Plongez-y les vermicelles de riz hors du feu pendant 1 minute. Égouttez-les et versez-les dans un grand volume d'eau froide pour arrêter la cuisson.

3 Lavez

la salade, puis émincez-la avec un gros couteau. Rincez les pousses de soja. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers.

4 Disposez

dans des bols les vermicelles de riz, les nems coupés en quatre, la salade, les tomates, les pousses de soja. Servez avec les cacahuètes hachées et la sauce nuoc-mâm mélangée au jus de citron vert.

Pour un bol encore plus gourmand, ajoutez des lamelles de bœuf sautées à la poêle ou de grosses crevettes.

BOLS VENUS D'AILLEURS

PORC

façon banh mi



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

1 concombre
4 carottes
400 g d'escalopes de porc
1 gousse d'ail
1 petit morceau de gingembre
1/2 baguette
1 botte de coriandre
Le jus de 1/2 citron vert
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
Sel, poivre

1 Lavez

le concombre et râpez-le grossièrement. Pelez les carottes et râpez-les grossièrement. Assaisonnez le concombre et les carottes avec l'huile de sésame, le jus de citron vert, salez et poivrez.

2 Coupez

les escalopes de porc en lanières, faites-les sauter à feu vif dans une grande poêle. Ajoutez la sauce soja et la sauce nuoc-mâm, l'ail et le gingembre hachés. Salez et poivrez.

3 Coupez

la baguette en petits tronçons. Lavez et effeuillez la coriandre.

4 Servez

les différents ingrédients dans des bols.

Le banh mi est un sandwich vietnamien réalisé avec de la baguette.

OceanofPDF.com

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL MEXICAIN



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Une vingtaine de tacos
250 g de haricots rouges
en boîte
4 tomates
1 oignon
300 g de blancs de
poulet
100 g de cheddar
2 cœurs de sucrine
1 avocat
Quelques feuilles de
coriandre
1 cuil. à café d'herbes de
Provence
1 cuil. à café de cumin
1/2 cuil. à café de paprika
1 1/2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de sucre
Sel, poivre

1 Lavez

les sucrines et émincez-les. Pelez l'oignon et hachez-le. Lavez les tomates, coupez-les en petits morceaux.

2 Faites revenir

l'oignon avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Augmentez la puissance du feu, puis versez les tomates, ajoutez le sucre, les herbes de Provence, le cumin et le paprika salez et poivrez. Ajoutez les haricots rouges égouttés et rincés et laissez chauffer 5 minutes à feu doux.

3 Pelez

l'avocat, écrasez-le avec une fourchette, salez et poivrez.

4 Saisissez

les blancs de poulet dans une poêle avec l'huile d'olive restante, salez et poivrez. Coupez-les en lamelles.

5 Servez

les haricots rouges avec le poulet, la salade, l'avocat, les tacos et du cheddar râpé. Parsemez de quelques feuilles de coriandre.

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer les tacos par un peu de riz blanc.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL CHINOIS



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

250 g de riz blanc
2 tranches de jambon
blanc
200 g de petits pois
2 œufs
1 oignon nouveau
5 brins de ciboulette
2 cuil. à soupe de sauce
nuoc-mâm
1 cuil. à soupe d'huile de
tournesol
Sel, poivre

1 Faites cuire

le riz dans un grand volume d'eau salée et égouttez-le.

2 Faites cuire

les petits pois dans un grand volume d'eau salée.

3 Coupez

le jambon en lanières. Battez les œufs dans un bol, salez et poivrez. Faites cuire dans une poêle avec l'huile puis coupez cette omelette en lanières. Émincez l'oignon nouveau.

4 Disposez

tous les ingrédients dans des bols, poivrez, parsemez de ciboulette ciselée et servez avec la sauce nuoc-mâm.

Cette recette de riz cantonnais déstructuré permet à chacun de choisir la quantité de chaque ingrédient qu'il souhaite manger.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL INDIEN



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

100 g de lentilles
200 g de riz blanc
400 g de pousses
d'épinard
1 aubergine
1 oignon
1 gousse d'ail
1/2 cuil. à café de pâte
de curry jaune
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Pelez

et hachez l'oignon et faites-le revenir dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez les lentilles, le curry, mélangez avec une cuillère en bois. Couvrez d'eau en dépassant les lentilles de 2 cm et laissez cuire 15 minutes.

2 Lavez

l'aubergine et coupez-la en dés. Faites-la sauter avec 1 cuillerée à soupe d'huile et l'ail haché. Salez, poivrez, baissez à feu doux et laissez cuire 20 minutes.

3 Faites cuire

le riz dans un grand volume d'eau salée.

4 Faites cuire

les épinards dans une poêle avec le reste d'huile. Salez et poivrez.

5 Servez

les différents ingrédients dans des bols, les uns à côté des autres.

Pour un curry plus doux, utilisez de la poudre de curry non piquante.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL GREC



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

16 tomates cerises
200 g de feta
1 concombre
12 olives noires
Quelques feuilles de
basilic
Huile d'olive
4 petits pains pita

1 Lavez

les tomates cerises et coupez-les en deux. Lavez le concombre et coupez-le en petits dés.

2 Disposez

dans des bols les tomates cerises, les dés de concombre, la feta. Parsemez d'olives noires hachées, de basilic et d'une très bonne huile d'olive.

3 Servez

avec des pains pita légèrement grillés au toaster.

Cette salade grecque en bol constitue un repas équilibré, rapide et dépayçant.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL ITALIEN



Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

300 g de spaghettis
2 escalopes de veau
1 œuf
4 tomates
1 gousse d'ail
4 poignées de roquette
3 cuil. à soupe de
parmesan râpé + un peu
pour servir
2 cuil. à soupe de
chapelure
1 cuil. à soupe de farine
Huile d'olive
Sel, poivre

1 Sortez

3 assiettes creuses : une pour la farine, une pour l'œuf battu salé et poivré et une pour le mélange chapelure-parmesan.

2 Trempez

les escalopes dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le mélange chapelure-parmesan. Faites-les cuire 5 minutes dans une poêle avec 1 cuillerée d'huile bien chaude, puis coupez-les en lamelles.

3 Lavez

les tomates et coupez-les en petits dés. Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer une grande poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, versez les tomates en dés et l'ail. Faites cuire 5 minutes.

4 Faites cuire

les spaghettis dans un grand volume d'eau salée. Lavez et essorez la roquette.

5 Servez

les différents ingrédients avec de la roquette et du parmesan râpé.

Vous pouvez ajouter du basilic à votre sauce tomate express ou le rajouter en déco sur les bols.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS VENUS D'AILLEURS

BOL ANTILLAIS



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

8 petits filets de dorade
200 g de riz complet
2 bananes plantains
2 sucaines
1 oignon jeune
1/2 concombre
2 cuil. à soupe de crème
fraîche
2 cuil. à soupe de yaourt
nature
Le jus de 1 citron
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil à soupe de vinaigre
de vin
1 cuil. à café de baies
roses
Sel, poivre

1 Faites cuire

le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée.

2 Disposez

les filets de dorade dans un plat allant au four, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive et enfournez 10 minutes à 180 °C (th. 6).

3 Pelez

les bananes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 10 minutes dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive en remuant régulièrement.

4 Lavez

la salade, coupez-la en petits morceaux et assaisonnez avec l'huile d'olive restante, le vinaigre de vin, salez et poivrez.

5 Réalisez

la sauce : lavez et râpez le demi-concombre. Ajoutez la crème, le yaourt, le jus de citron, salez et poivrez. Lavez et hachez l'oignon, ajoutez-le à la sauce.

6 Disposez

dans des assiettes creuses les filets de dorade, le riz, la salade, les bananes. Saupoudrez de baies roses grossièrement concassées et accompagnez de sauce.

Les bananes plantains sont également délicieuses en purée ou en gratin.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS LIGHT

TOMATES

colorées, carottes, riz et roquette



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

3 tomates de différentes
couleurs
4 carottes
4 poignées de roquette
200 g de riz complet
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de graines
de sésame
1 cuil. à café de vinaigre
balsamique
Sel, poivre

1 Pelez

les carottes, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, mixez, poivrez et ajoutez les graines de sésame.

2 Faites cuire

le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée.

3 Lavez

les tomates et coupez-les en morceaux. Lavez et essorez la roquette.

4 Servez

les différents ingrédients dans des bols, assaisonnez la roquette et les tomates avec un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Il est important de conserver des céréales dans les plats light. Ici, le riz joue un rôle rassasiant et apporte de l'onctuosité au bol.

OceanofPDF.com

BOLS LIGHT

MELON - PASTÈQUE,

concombre et feta



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

1 melon
1/4 de pastèque
1 concombre
200 g de feta
1 poignée de jeunes
pousses de salade
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre

1 Coupez

la pastèque en petits triangles. Lavez le concombre et coupez-le en petits cubes. Coupez le melon en deux, ôtez les pépins et, avec une cuillère parisienne, réalisez de petites billes.

2 Lavez et trie

la salade.

3 Disposez

dans les bols les différents ingrédients, parsemez de feta, ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez.

La puissance de la feta apporte du caractère aux fruits d'été que sont le melon et la pastèque. Si vous aimez le sucré-salé, vous allez adorer.

BOLS LIGHT

HARICOTS VERTS,

crevettes, radis et sarrasin



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

450 g de haricots verts

400 g de grosses
crevettes

Une dizaine de radis

250 g de sarrasin

Le jus de 1/2 citron

1 cuil. à café de piment
d'Espelette

1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Sel

1 Équeutez

les haricots verts et faites-les cuire 10 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

2 Faites cuire

le sarrasin dans deux fois son volume d'eau salée pendant 10 minutes.

3 Faites sauter

les crevettes dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le piment d'Espelette et le jus de citron.

4 Lavez

les radis et coupez-les en rondelle.

5 Servez

les différents ingrédients dans des bols.

Un bol très simple déclinable avec de la viande ou du poisson pour les soirs de semaine où vous manquez de temps pour la préparation du dîner. Le sarrasin donne une touche originale à votre repas.

BOLS LIGHT

CHOUX COLORÉS,

pomme, noix et raisins



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

1/4 de chou rouge
1/4 de chou blanc
1 pomme Granny Smith
250 g de riz complet
50 g de raisins secs
20 g de noix
2 cuil. à soupe d'huile de
tournesol
1 cuil. à soupe de
vinaigre de cidre
Quelques brins de persil
Sel, poivre

1 Faites cuire

le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-le.

2 Lavez

et émincez le chou rouge et le chou blanc très finement avec un gros couteau ou au robot.

3 Lavez

la pomme, épépinez-la et coupez-la en petits cubes.

4 Disposez

les ingrédients dans des bols, ajoutez les noix hachées et les raisins secs. Parsemez de persil ciselé.

5 Mélangez

l'huile de tournesol et le vinaigre de cidre, salez et poivrez et versez sur les choux.

Pour une recette un peu plus gourmande, ajoutez un peu de bacon grillé.

BOLS LIGHT

LENTILLES,

haddock et brocolis



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

500 g de brocolis

300 g de haddock

240 g de lentilles

1 oignon jeune

1 bouquet de coriandre

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Le jus de 1/2 citron

Sel, poivre

1 Rincez

les lentilles et faites-les cuire 20 minutes dans deux fois leur volume d'eau, puis égouttez. Salez et poivrez, ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron.

2 Enlevez

la peau du haddock et coupez-le en petits cubes.

3 Lavez

le brocoli et faites-le cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Salez et poivrez.

4 Disposez

les ingrédients dans des bols. Lavez l'oignon jeune, émincez-le. Parsemez les bols de coriandre ciselée et d'oignon jeune émincé.

Voici un plat light, mais très savoureux. Le haddock est délicieux cru, mais si vous préférez vous pouvez le faire cuire.

OceanofPDF.com

BOLS LIGHT

SEMOULE

de chou-fleur, poulet, champignons – épinards



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

1 chou-fleur
300 g de blancs de
poulet
250 g de champignons
de Paris
4 poignées de pousses
d'épinards
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
Quelques gouttes de jus
de citron
1 cuil. à soupe d'huile de
sésame
Sel, poivre
Huile d'olive

1 Lavez, effeuillez

et râpez le chou-fleur en semoule avec une râpe à gros trous. Faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Salez, poivrez et ajoutez l'huile de sésame et le jus de citron.

2 Coupez

les blancs de poulet en lamelles et faites-les griller dans une poêle. Salez et poivrez. Réservez.

3 Nettoyez

et émincez les champignons, faites-les cuire dans la poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez la gousse d'ail hachée en fin de cuisson.

4 Servez

les différents ingrédients avec les jeunes pousses d'épinards rincées à l'eau claire et l'oignon rouge émincé.

Si vous préférez, vous pouvez également faire cuire rapidement les pousses d'épinards.

BOLS LIGHT

PURÉE

de petits pois, haricots noirs, œufs et tomates



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Trempage : 8 h

Cuisson : 1 h

600 g de petits pois
200 g de haricots noirs
2 œufs
8 tomates
1 échalote
1 cuil. à soupe de crème
fraîche légère
1/2 cuil. à café de sucre
en poudre
Quelques gouttes de jus
de citron
2 brins d'estragon
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre

1 Faites tremper

les haricots noirs pendant 8 heures dans un grand volume d'eau froide. Égouttez-les et faites-les cuire 1 heure dans trois fois leur volume d'eau froide non salée. Salez en fin de cuisson.

2 Faites cuire

les petits pois 15 minutes dans une casserole d'eau salée. Égouttez, mixez avec la crème fraîche et le citron, salez et poivrez.

3 Pelez

et hachez l'échalote. Lavez et concassez les tomates, versez dans une grande poêle bien chaude avec l'huile d'olive. Faites cuire 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez, ajoutez le sucre en poudre.

4 Faites cuire

les œufs dans l'eau bouillante pendant 8 minutes et passez-les sous l'eau froide avant de les écaler délicatement.

5 Servez

les différents ingrédients avec de l'estragon ciselé.

Pour gagner du temps, vous pouvez remplacer les haricots noirs par des haricots rouges en boîte que vous aurez préalablement rincés.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS LIGHT

ASPERGES,

crabe et quinoa



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Une vingtaine d'asperges

200 g de chair de crabe

150 g de quinoa

1 citron

1 courgette

1 cuil. à soupe de graines

de sésame noir

Sel, poivre

1 Lavez

la courgette, coupez-la en petits cubes.

2 Rincez

le quinoa et faites-le cuire dans une fois et demie son volume d'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Ajoutez les courgettes. Coupez le feu, couvrez et laissez gonfler pendant 5 minutes. Salez et poivrez.

3 Coupez

le talon des asperges, pelez-les et rincez-les. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

4 Servez

les différents ingrédients avec un quartier de citron, poivrez et saupoudrez de graines de sésame noir.

Les graines de sésame noir décorent agréablement vos bols et apportent une touche exotique à cette recette.

BOLS LIGHT

TAGLIATELLES

de carottes et courgettes



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

2 carottes
1 courgette
300 g de thon cuit
150 g d'épeautre
1 filet d'huile d'olive
1 cuil. à café de baies
roses
5 brins de persil
Sel

1 Rincez

l'épeautre et faites-le cuire 1 heure dans deux fois son volume d'eau salée, puis hors du feu, couvrez et laissez gonfler 10 minutes.

2 Lavez

la courgette, pelez les carottes. Taillez des tagliatelles de carottes et de courgettes et faites-les cuire 5 minutes à la vapeur.

3 Disposez

l'épeautre, les tagliatelles de légumes et le thon dans des bols. Ajoutez l'huile d'olive, des baies roses et parsemez de persil ciselé.

Les tagliatelles de légumes ont l'avantage de cuire très vite. Elles sont aussi délicieuses crues et apportent du croquant à vos plats.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS LIGHT

BETTERAVE

et quinoa rouge au fromage de chèvre



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

1 betterave cuite
150 g de quinoa rouge
200 g de fromage de
chèvre frais
4 poignées de mâche
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de
vinaigre balsamique
1 cuil. à café de graines
de sésame
5 brins de menthe
Sel, poivre

1 Rincez

le quinoa et faites-le cuire dans une fois et demie son volume d'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Coupez le feu, couvrez et laissez gonfler pendant 5 minutes. Salez et poivrez.

2 Pelez

la betterave et coupez-la en rondelles. Saupoudrez de graines de sésame.

3 Mélangez

le fromage frais avec la menthe hachée.

4 Rincez et trie

la mâche. Mélangez le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, salez et poivrez.

5 Disposez

les différents ingrédients dans des bols, arrosez les betteraves et la mâche de vinaigrette.

Le quinoa peut être servi chaud ou froid.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS LIGHT

SALADE FRISÉE,

riz noir et œuf mollet



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

4 petites poignées de
salade frisée
200 g de riz noir
4 œufs
1 oignon rouge
Vinaigre blanc
1 cuil. à café de sucre en
poudre
Sel

1 Faites cuire

le riz noir dans trois fois son volume d'eau salée pendant 45 minutes.

2 Rincez

et triez la salade frisée. Pelez l'oignon rouge et émincez-le. Placez-le dans un bol, couvrez de vinaigre blanc. Ajoutez 1/2 cuillerée à café de sel, le sucre, mélangez et laissez mariner.

3 Portez

de l'eau à ébullition dans une petite casserole avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc, puis baissez pour que l'eau frémisses. Cassez un œuf dans un petit bol, puis versez-le dans l'eau. Laissez cuire 2 minutes en tournant l'eau avec une cuillère en bois. Récupérez l'œuf avec une grande cuillère. Renouvelez l'opération avec les autres œufs.

4 Rincez

les oignons rouges. Servez tous les ingrédients dans des bols.

Les oignons rouges préparés de cette façon sont très digestes et délicieux.

BOLS LIGHT

MESCLUN

et carottes violettes, framboises et noix



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

4 poignées de mesclun
400 g d'escalopes de
veau
4 carottes violettes
125 g de framboises
50 g de noix
1 yaourt
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de
vinaigre de framboise
Sel, poivre

1 Pelez

les carottes et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes.

2 Mélangez

dans un petit bol le yaourt, l'huile d'olive, le vinaigre, salez et poivrez.

3 Coupez

les escalopes de veau en morceaux et saisissez-les dans une poêle bien chaude, salez et poivrez.

4 Placez

le mesclun, les carottes et les escalopes de veau dans les bols. Ajoutez les framboises et les noix concassées ainsi que la sauce au yaourt.

Égayez vos bols en remplaçant les framboises par des myrtilles ou des groseilles.

BOLS LIGHT

CHOUX

de Bruxelles, poulet et riz rouge



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

500 g de choux de

Bruxelles

400 g de restes de

poulet cuit

200 g de riz rouge

5 brins d'estragon

Le jus de 1/2 citron

1 gousse d'ail

Sel

1 Faites cuire

le riz dans trois fois son volume d'eau salée pendant 45 minutes.

2 Nettoyez

les choux de Bruxelles sous l'eau froide, puis faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Faites-les revenir à la poêle avec la gousse d'ail hachée. Réservez.

3 Réchauffez

le poulet à feu doux dans la même poêle, saupoudrez-le d'estragon ciselé et de jus de citron.

4 Servez

dans des bols.

L'estragon apporte une note anisée et onctueuse à vos plats.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS LIGHT

ÉPINARDS,

courge, thon et quinoa



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

300 g de pousses
d'épinards
300 g de courge
300 g de thon cuit
150 g de quinoa rouge
1 cuil. à soupe de crème
1 pincée de cumin
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Rincez

le quinoa et faites-le cuire dans une fois et demie son volume d'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Coupez le feu, couvrez et laissez gonfler pendant 5 minutes. Salez et poivrez.

2 Pelez

la courge, coupez-la en cubes et faites-la cuire 15 minutes à la vapeur.

3 Faites cuire

les épinards dans une poêle avec l'huile d'olive, ajoutez la crème et le cumin. Salez et poivrez.

4 Servez

les différents ingrédients dans des bols avec le thon émietté.

Vous pouvez remplacer le thon par des dés de poulet grillés.

BOLS LIGHT

POIVRONS,

cabillaud, haricots rouges



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

1 poivron vert
500 g de cabillaud
400 g de haricots rouges
déjà cuits ou en boîte
1 épi de maïs
2 tomates
1 cuil. à café d'herbes de
Provence
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel

1 Placez

le cabillaud dans un plat allant au four et faites-le cuire 20 minutes à 180 °C (th. 6) avec 1 filet d'huile d'olive et les herbes de Provence.

2 Lavez

le poivron vert, épépinez-le et émincez-le. Faites-le cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Réservez.

3 Lavez

et concassez les tomates. Faites-les cuire dans la poêle bien chaude avec le reste d'huile d'olive, ajoutez les haricots rouges rincés.

4 Faites cuire

l'épi de maïs 10 minutes dans l'eau bouillante salée, puis coupez-le en morceaux.

5 Servez

les différents ingrédients dans des bols.

Utilisez des haricots rouges secs. Comptez 45 g par personne, faites-les tremper 8 heures, rincez-les et faites-les cuire 1 heure dans de l'eau, départ à froid. Salez à la fin de la cuisson.

OceanofPDF.com

BOLS HEALTHY

CHOU KALE,

boulgour et maïs au houmous de carottes



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

4 branches de chou kale
300 g de maïs
200 g de boulgour
1 petite grappe de raisin
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

**Pour le houmous
de carottes :**

50 g de pois chiches
cuits
25 g de carottes cuites
Quelques gouttes de jus
de citron
1 cuil. à café de tahini
1 cuil. à café d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Réalisez

le houmous de carottes en mixant tous les ingrédients.

2 Lavez

et séchez le chou, coupez la tige, froissez les feuilles dans vos mains pour les attendrir et coupez-les en petits morceaux. Faites-le cuire dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 15 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois. Salez et poivrez.

3 Faites cuire

le boulgour 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Réchauffez le maïs à feu doux dans une petite casserole.

4 Servez

les différents ingrédients avec des grains de raisin lavés et coupés en deux.

Le chou kale est un allié minceur, car il est riche en protéines, mais très faible en calories.

BOLS HEALTHY

RIZ AUX CAROTTES

et maquereaux, à la spiruline



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

240 g de riz basmati
2 carottes
4 filets de maquereaux
1 cuil. à café de spiruline
1 cuil. à soupe d'huile
d'argan
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Le jus de 1/2 citron
Sel, poivre

1 Rincez

le riz et faites-le cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée.

2 Pelez

les carottes et râpez-les avec un robot ou une mandoline. Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'argan et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

3 Faites cuire

les filets de maquereau 10 minutes dans un plat allant au four à 180 °C (th. 6).

4 Servez

les différents ingrédients dans des bols et saupoudrez de spiruline.

La spiruline est très riche en fer, vous pouvez en consommer sans modération.

BOLS HEALTHY

MAQUEREAUX

aux petits pois et baies de goji



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Préparation : 15 min

4 filets de maquereau

fumé au poivre

320 g de petits pois

2 cuil. à soupe de baies

de goji

50 g de noixettes

2 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Le jus de 1/2 citron

Sel, poivre

1 Faites cuire

les petits pois dans un grand volume d'eau salée.

2 Réchauffez

les maquereaux quelques minutes à la vapeur.

3 Servez

dans des bols avec les baies de goji et les noixettes concassées. Assaisonnez avec de l'huile d'olive, du jus de citron, salez et poivrez.

Les baies de goji sont l'un des aliments les plus riches en nutriments.

BOLS HEALTHY

SAUMON

et sarrasin aux algues



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

400 g de saumon

250 g de sarrasin

4 cuil. à soupe d'algues
nori

4 cuil. à soupe de crème
de soja

Le jus de 1 citron vert

Quelques brins d'aneth

Sel, poivre

1 Réhydratez

les algues dans de l'eau froide.

2 Faites cuire

le sarrasin 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.

3 Coupez

le saumon en dés. Mélangez la crème de soja, le jus de citron, salez et poivrez.

4 Égouttez

les algues et disposez-les dans des bols avec le sarrasin et le saumon. Assaisonnez avec la crème de soja citronnée et parsemez d'aneth ciselé.

Intégrez des algues à votre alimentation, elles sont faibles en calories, mais extrêmement riches en protéines.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS HEALTHY

POULET ET CÉLERI

aux graines de chia



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

400 g de blancs de
poulet
200 g de céleri
2 cuil. à café de graines
de chia
1 concombre
400 g de tagliatelles
complètes
1 brin de persil
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Pelez

le céleri et coupez-le en fins bâtonnets avec un grand couteau. Lavez le concombre et coupez-le en fins bâtonnets également.

2 Faites cuire

les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée.

3 Faites dorer

les blancs de poulet dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive, 5 minutes de chaque côté, salez et poivrez. Coupez-le en lanières.

4 Disposez

les ingrédients dans des bols. Saupoudrez les légumes de persil ciselé et de graines de chia.

Les graines de chia ont de nombreuses vertus, notamment celle de favoriser la perte de poids.

BOLS HEALTHY

ŒUFS

et amandes, haricots verts et chèvre



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

4 œufs
2 cuil. à soupe
d'amandes effilées
500 g de haricots verts
80 g de chèvre frais
Sel, poivre

1 Équeutez

et lavez les haricots verts. Faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.

2 Faites dorer

les amandes effilées dans une poêle sans ajout de matière grasse.

3 Faites chauffer

de l'eau dans une casserole pour les œufs mollets. À frémissement, plongez les œufs délicatement et comptez 6 minutes. Plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Écalez-les et éclatez-les délicatement.

4 Répartissez

les haricots verts dans des bols, ajoutez du chèvre frais émietté. Salez et poivrez.

Les œufs sont une excellente source de nutriments, de protéines et ne sont pas très chers.

BOLS HEALTHY

HARICOTS BLANCS, *graines germées et saumon*



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

300 g de saumon
500 g de haricots blancs
déjà cuits ou en boîte
70 g de graines germées
240 g de riz noir
2 brins de coriandre
Le jus de 1 citron
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Rincez

le riz et faites-le cuire 30 minutes dans de l'eau bouillante salée.

2 Coupez

le saumon en cubes et faites-le cuire à la vapeur pendant 3 minutes.

3 Réchauffez

les haricots blancs 3 minutes dans une casserole à feu très doux. Hors du feu, saupoudrez de coriandre ciselée.

4 Servez

les trois ingrédients dans des bols, ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et du poivre. Parsemez de graines germées.

Le saumon c'est du bon gras, des oligoéléments et des vitamines.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS HEALTHY

FÈVES AU TOFU

et aux graines germées



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

400 g de tofu
350 g de fèves
70 g de graines germées
1/2 poivron rouge
2 cuil. à soupe de sauce
soja
2 cuil. à café de
concentré de tomate
Huile d'olive
Sel, poivre

1 Mélangez

la sauce soja et le concentré de tomate. Coupez le tofu en dés et faites-le mariner dans cette préparation pendant 10 minutes.

2 Faites cuire

les fèves 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

3 Coupez

le poivron en tranches et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive 3 minutes de chaque côté, réservez.

4 Faites dorer

le tofu dans la poêle pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement avec une cuillère en bois.

5 Servez

les différents ingrédients, salez, poivrez. Parsemez de graines germées.

Les graines germées sont un puissant concentré de vitamines et minéraux. Elles sont parfaites pour décorer vos bols.

BOLS HEALTHY

BASILIC, *mozzarella et myrtilles*



Végétarien

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min

125 g de myrtilles
120 g de billes de
mozzarella
Quelques feuilles de
basilic
1 melon
Sel, poivre

1 Prélevez

des billes dans un melon bien mûr.

2 Rincez

les myrtilles, puis le basilic.

3 Disposez

les billes de melon dans les bols, puis ajoutez les myrtilles et les billes de mozzarella. Ajoutez quelques feuilles de basilic, salez et poivrez avant de déguster !

Le basilic donne un goût de vacances à vos plats et est très bon pour la digestion.

OceanofPDF.com

BOLS HEALTHY

CAROTTES

lacto-fermentées, avocat et pois chiches



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

150 g de carottes lacto-
fermentées
2 avocats
200 g de pois chiches
déjà cuits ou en boîte
100 g de feta
1 cuil. à café de cumin
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Faites griller

les pois chiches égouttés et séchés dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le cumin en poudre, salez et poivrez.

2 Coupez

les avocats en deux, ôtez les noyaux et pelez-les. Coupez-les en cubes.

3 Servez

les pois chiches, l'avocat, les carottes lacto-fermentées dans des bols. Ajoutez la feta émiettée et poivrez.

L'avocat apporte de l'onctuosité à vos plats. C'est un aliment riche, mais ce sont de bonnes graisses.

OceanofPDF.com

BOLS HEALTHY

BETTERAVE

lacto-fermentée, potimarron et mâche



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

150 g de betterave lacto-fermentée
500 g de potimarron
4 poignées de mâche
1 gousse d'ail
Le jus de 1/2 citron
3 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
2 cuil. à soupe de graines de courge
1 cuil. à café de sirop d'agave
1 pincée de piment de Cayenne
Sel, poivre

1 Pelez

le potimarron, coupez-le en dés et faites-le cuire 15 minutes à la vapeur.

2 Lavez

et triez la mâche. Réalisez une vinaigrette en mélangeant la gousse d'ail hachée, le piment, l'huile de pépins de raisin, le jus de citron et le sirop d'agave. Salez et poivrez.

3 Disposez

les ingrédients dans des bols, ajoutez un peu de vinaigrette.

4 Faites dorer

les graines de courge dans une poêle sans ajout de matière grasse. Concassez-les et parsemez-en les bols.

Les légumes lacto-fermentés sont très bons pour l'équilibre de votre digestion.

BOLS HEALTHY

DINDE

au curcuma et courgettes



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

400 g d'escalopes de
dinde

250 g de graines
d'amarante

2 courgettes

50 g de noix de pécan

2 brins de menthe

1 filet d'huile d'olive

1 cuil. à café de curcuma

Sel, poivre

1 Rincez

les graines d'amarante et versez-les dans une casserole. Ajoutez le même volume d'eau froide et faites cuire pendant 25 minutes à feu très doux avec un couvercle.

2 Lavez

les courgettes et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

3 Coupez

les escalopes de dinde en petits morceaux. Faites-les dorer dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez le curcuma. Laissez cuire à feu doux 5 minutes.

4 Lavez et ciselez

la menthe, hachez les noix de pécan et servez le tout dans des bols.

Le curcuma est un excellent anti-inflammatoire, prenez l'habitude d'en ajouter un peu dans vos plats, il a un goût assez neutre.

BOLS HEALTHY

AVOCATS, *grenade et carottes*



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

2 avocats
1 grenade
6 carottes
50 g d'amandes
3 cuil. à soupe d'huile de
sésame
1 cuil. à soupe de
vinaigre de riz
Sel, poivre

1 Pelez

et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire 20 minutes à la vapeur.

2 Coupez

les avocats en deux, ôtez les noyaux et coupez la chair en morceaux.

3 Coupez

la grenade et récoltez les petits grains en supprimant toutes les petites peaux blanches qui sont amères. Concassez les amandes.

4 Mélangez

tous les ingrédients avec le vinaigre et l'huile, salez et poivrez.

La grenade est un fruit délicieux et très riche en antioxydants. Il faut simplement être patient et prendre le temps de bien détacher tous les petits grains.

BOLS HEALTHY

MYRTILLES,

patate douce, chou-fleur rôti et salade



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 à 20 min

100 g de myrtilles
2 patates douces
1/2 chou-fleur
4 poignées de salade
1 cuil. à soupe de
curcuma
1 cuil. à soupe de paprika
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Pelez

les patates douces, coupez-les en cubes et plongez-les dans une casserole d'eau froide et laissez cuire 15 à 20 minutes après ébullition. Une fois cuites, découpez-les en cubes.

2 Préchauffez

le four à 220 °C (th. 6-7).

3 Lavez

et séchez le chou-fleur et séparez-le en petites fleurettes. Mélangez dans une grande assiette l'huile d'olive, le curcuma, le paprika, un peu de sel et un peu de poivre. Mélangez les fleurettes dans cette préparation et répartissez-les ensuite dans un plat pour mettre au four 12 à 15 minutes.

4 Disposez

dans les bols la salade, les myrtilles, puis les dés de patates douces et le chou-fleur rôti.

La myrtille est un super fruit aux vertus nombreuses : bons pour les yeux, pour la mémoire et pour le transit !

OceanofPDF.com

BOLS HEALTHY

COCO EN COPEAUX,

curry de légumes et riz



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

100 g de noix de coco

250 g de riz

200 g de potimarron

200 g de petits pois

200 g de haricots verts

25 cl de lait de coco

1 cuil. à café de curry

jaune

Sel, poivre

1 Faites cuire

le riz au rice-cooker ou dans de l'eau bouillante salée.

2 Lavez

le potimarron, coupez-le en petits morceaux. Faites-le cuire à la vapeur 15 minutes avec les haricots verts équeutés et les petits pois.

3 Faites fondre

dans une grande cocotte la pâte de curry avec le lait de coco, ajoutez les légumes et laissez cuire 10 minutes.

4 Servez

dans des bols le riz, le curry, du poivre et la noix de coco coupée en petits dés.

Vous pouvez utiliser de la noix de coco fraîche ou des copeaux.

OceanofPDF.com

BOLS HEALTHY

RATATOUILLE,

orge et levure de bière



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

1 aubergine
2 courgettes
2 tomates
300 g d'orge
1 cuil. à soupe de levure
de bière
4 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cube de bouillon
de légumes
2 branches de thym
Sel

1 Lavez

les légumes et coupez-les en dés de même taille.

2 Faites chauffer

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole. Versez l'orge et faites rissoler 2 minutes. Versez 1 l d'eau bouillante et ajoutez le cube de bouillon, puis faites cuire à couvert pendant 40 minutes.

3 Faites chauffer

dans une grande poêle le reste d'huile d'olive, puis versez les légumes et le thym. Salez et faites cuire 20 minutes.

4 Faites griller

les graines de courges dans une petite poêle sans ajout de matière grasse.

5 Servez

dans des bols la ratatouille, l'orge et parsemez de levure de bière.

Si vous ne trouvez pas d'orge, utilisez du blé précuit type Ebly®.

OceanofPDF.com

BOLS GOURMANDS

NOIX

de saint-jacques, fondue de poireaux et pommes de terre



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

16 noix de saint-jacques

2 poireaux

500 g de pommes de
terre

50 g de beurre

Le jus de 1/2 citron jaune

15 cl de crème liquide

Sel, poivre

1 Pelez

les pommes de terre et coupez-les en rondelles, faites-les cuire 5 minutes à la vapeur.

2 Lavez, fendez, puis émincez

les poireaux et faites-les cuire dans une poêle avec 30 g de beurre pendant 15 minutes. Ajoutez la crème, le jus de citron, salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes.

3 Rincez

les noix de saint-jacques sous l'eau froide et séchez-les sur du papier absorbant.

4 Faites fondre

le beurre restant dans une poêle bien chaude et faites cuire les noix de saint-jacques 2 minutes sur chaque face.

5 Servez

les ingrédients dans les bols et parsemez de persil ciselé.

Vous pouvez ajouter du persil ou de l'aneth ciselé sur votre bol.

BOLS GOURMANDS

RISOTTO

crevettes et épinards, noisettes



Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

240 g de riz basmati
250 g de crevettes
125 g d'épinards
60 g de noixettes
1 gousse d'ail
2 oignons
1 cube de bouillon de
volaille
4 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Faites chauffer

5 verres d'eau avec le cube de bouillon.

2 Émincez

les oignons en fines rondelles puis faites-les suer dans une poêle préalablement chauffée avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ensuite, ajoutez le riz et mélangez bien. Lorsque le riz devient transparent, ajoutez une partie de l'eau au bouillon (le riz doit être à peine couvert par l'eau).

3 Laissez

le riz absorber l'eau à feu moyen tout en mélangeant régulièrement. Ajoutez de nouveau l'eau et, lorsque le riz l'a absorbée entièrement, répétez l'opération. Comptez environ 20 minutes de cuisson en tout.

4 Rincez

les épinards, faites-les cuire dans une grande poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes, ajoutez l'ail haché, salez et poivrez et réservez.

5 Faites cuire

dans une poêle huilée les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes.

6 Disposez

le risotto dans chaque bol, puis ajoutez les épinards préparés, les crevettes et saupoudrez de noisettes concassées.

En hiver, remplacez les épinards par du potimarron.

OceanofPDF.com

BOLS GOURMANDS

CÉSAR

bowl



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

1 laitue
4 œufs
400 g de blanc de
poulet
80 g de parmesan
Une vingtaine de
tomates cerises
4 tranches de pain de
mie
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel

1 Coupez

le pain de mie en dés et jetez-les dans une poêle huilée. Remuez jusqu'à ce qu'ils aient une couleur dorée et qu'ils soient croustillants. Sortez-les de la poêle et épongez-les avec du papier absorbant.

2 Faites revenir

dans une seconde poêle le blanc de poulet coupé en petits morceaux.

3 Faites cuire

les œufs dans l'eau bouillante salée 10 minutes environ. Écalez-les et coupez-les en quartiers.

4 Lavez

la laitue et essorez-la, puis coupez les tomates cerises en deux.

5 Disposez

dans les bols la laitue, puis le poulet. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers, les tomates cerises, puis les croûtons. Pour finir, râpez le parmesan et parsemez-le sur les bols.

Pour un bol plus light, remplacez les croûtons par des tranches de pain grillées.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS GOURMANDS

BŒUF FAÇON

bourguignon



Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h

400 g de noix de bœuf
250 g de carottes
250 g de haricots verts
300 g de céleri
2 échalotes
1 cuil. à soupe de crème
fraîche
1 cuil. à café de graines
de cumin
3 brins de persil
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre

1 Préchauffez

le four à 150 °C (th. 5).

2 Faites dorer

dans une cocotte bien chaude la viande coupée en morceaux avec l'huile d'olive, les échalotes hachées et le cumin. Salez et poivrez. Couvrez d'eau, portez à ébullition, puis placez au four pendant 2 heures.

3 Pelez

le céleri et coupez-le en morceaux. Pelez et coupez les carottes en bâtonnets. Équeutez les haricots verts. Faites cuire les légumes à la vapeur dans différents paniers (ou sans les mélanger). Mixez le céleri avec du sel, du poivre et la crème fraîche.

4 Servez

la viande avec la purée et les légumes. Parsemez de persil ciselé.

Vous pouvez cuire la viande la veille et la réchauffer au moment du dîner.

BOLS GOURMANDS

CHORIZO, COMTÉ

en dés, mâche, tomates séchées, noix



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

90 g de chorizo
60 g de comté
4 poignées de mâche
70 g de tomates séchées
40 g de noix
3 cuil. à soupe d'huile de
noix
1 cuil. à soupe de
vinaigre balsamique
Sel, poivre

1 Coupez

le chorizo en lamelles, puis faites-les revenir à la poêle à peine 2 minutes.

2 Coupez

le comté en dés, les tomates séchées en deux.

3 Mettez

dans les bols la mâche, le chorizo, le comté et les tomates séchées et, enfin, concassez les noix et parsemez-les sur les ingrédients.

4 Réalisez

la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile un peu de sel et de poivre et assaisonnez les bols.

Pour un repas encore plus consistant, ajoutez 1 cuillerée à soupe de riz complet par bol.

BOLS GOURMANDS

EFFILOCHÉE

de confit de canard



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

2 cuisses de confit de
canard

400 g de tagliatelles

Une vingtaine de
tomates confites

1 botte de cresson

3 cuil. à soupe d'huile

1 cuil. à soupe de

vinaigre balsamique

Sel, poivre

1 Faites cuire

les tagliatelles 8 minutes dans l'eau bouillante salée.

2 Préchauffez

le four à 180 °C (th. 6) et enfournez les cuisses de confit de canard pour 15 minutes.

3 Lavez et trie

le cresson. Dans un bol mélangez l'huile et le vinaigre, salez, poivrez et assaisonnez le cresson.

4 Effilochez

les cuisses de confit de canard avec une fourchette, puis dressez les bols avec les 4 ingrédients.

Une recette parfaite pour recevoir!

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS GOURMANDS

CHOU KALE,

raisin rouge, tagliatelles épinards et saumon



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

2 branches de chou kale

1 grappe de raisin rouge

400 g de tagliatelles aux

épinards

4 pavés de saumon

Huile d'olive

Sel

1 Faites cuire

les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante salée.

2 Versez

dans une poêle chaude 1 filet d'huile d'olive et faites-y cuire les pavés de saumon.

3 Lavez

le chou et retirez les côtes. Malaxez les feuilles entre vos mains pour les ramollir et faites-les cuire dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive pendant 10 minutes environ.

4 Déposez

les tagliatelles dans les bols, puis les pavés de saumon. Ajoutez ensuite le chou kale et quelques raisins rouges.

Vous pouvez ajouter 1 cuillerée à café de graines de sésame avec le chou kale.

BOLS GOURMANDS

SAUCISSES

mogettes



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Trempage : 1 nuit

Cuisson : 2 h

3 saucisses de Toulouse
200 g de mogettes
16 tomates cerises
800 g d'épinards
2 gousses d'ail
1 brin de thym
4 cl de crème fraîche
1 noix de beurre

1 Mettez

les mogettes à tremper toute la nuit.

2 Égouttez

les mogettes puis faites-les cuire dans une grande casserole d'eau non salée pendant au moins 2 heures, à feu doux, avec les gousses d'ail et le thym.

3 Coupez

les saucisses en tranches et faites-les griller à la poêle.

4 Lavez

soigneusement les épinards et faites-les cuire dans une poêle avec le beurre. Lorsque les épinards ont fondu, arrosez-les de crème fraîche, puis mélangez.

5 Disposez

dans les bols les mogettes, les saucisses puis les épinards à la crème, ajoutez enfin les tomates cerises coupées en deux.

Si vous êtes pressés, utilisez des mogettes en bocal rincées et réchauffées doucement dans une petite casserole.

BOLS GOURMANDS

SAUCISSES

en rougail



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

2 grosses saucisses
fumées
240 g de riz blanc
2 petites tomates
1 boîte de tomates
concassées
1 concombre
1 yaourt nature
1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
3 cuil. à café d'huile
d'olive
1 cuil. à café de
concentré de tomate
1/2 cuil. à café de
curcuma
1 piment oiseau
4 brins de persil
Piment d'Espelette
Sel, poivre

1 Rincez

le riz et faites-le cuire dans l'eau bouillante salée.

2 Lavez et râpez

le concombre puis, dans un bol, mélangez-le avec le yaourt nature. Ajoutez du sel, du poivre et le piment d'Espelette.

3 Pelez et hachez

l'ail et l'oignon. Lavez les tomates, puis coupez-les en dés.

4 Coupez

les saucisses en tranches de 2 cm et faites-les revenir à la poêle pendant 2 minutes avec l'ail, l'oignon et l'huile d'olive.

5 Versez

dans une casserole les tomates fraîches, les tomates concassées, le concentré de tomate, le bouquet garni, le curcuma, le piment, puis ajoutez les saucisses. Recouvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

6 Disposez

les saucisses dans les bols, ajoutez le riz, puis un peu de sauce yaourt/concombre.

Parsemez de persil ciselé et servez !

Vous pouvez aussi supprimer le piment ou laisser chacun en ajouter à sa convenance.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS GOURMANDS

ROQUEFORT,

épeautre, noisettes, endives



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h 10

120 g de roquefort
150 g d'épeautre
70 g de noisettes
2 endives
2 cuil. à soupe d'huile de
noix
Le jus de 1/2 citron
Sel, poivre

1 Rincez

l'épeautre et faites-le cuire pendant 1 heure dans deux fois son volume d'eau salée. Puis, hors du feu, couvrez et laissez gonfler 10 minutes.

2 Lavez et émincez

finement les endives, puis coupez le roquefort en dés.

3 Disposez

dans chaque bol l'épeautre, puis les endives et le roquefort et parsemez de noisettes concassées.

4 Préparez

la vinaigrette en mélangeant l'huile de noix, le jus de citron, le sel et le poivre et versez sur les endives.

Si vous aimez les saveurs anisées, vous pouvez ajouter un peu d'estragon ciselé.

BOLS GOURMANDS

RÖSTIS

de pommes de terre



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

7 pommes de terre
3 oignons
1 œuf
200 g de fromage frais
fouetté
4 poignées de salade
50 g de noix
3 cuil. à soupe de farine
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive + un peu pour frire
1 cuil. à soupe de
vinaigre de vin
Sel, poivre

1 Épluchez

les pommes de terre et l'oignon pour les râper finement. Ajoutez la farine, l'œuf et assaisonnez avec un peu de sel et poivre, puis mélangez bien.

2 Portez

à ébullition un peu d'huile dans une poêle et déposez 4 cuillerées à soupe de la préparation pour former 4 galettes. Faites bien dorer les galettes de chaque côté. Recommencez jusqu'à l'épuisement de la pâte.

3 Répartissez

dans les bols les röstis de pommes de terre, le fromage frais fouetté, la salade, puis parsemez de noix concassées. Assaisonnez la salade avec l'huile d'olive et le vinaigre, un peu de sel et de poivre.

Voici une recette végétarienne gourmande parfaite pour le soir.

OceanofPDF.com

BOLS GOURMANDS

PENNE, POULET,

bacon, mimolette, tomates cerises



Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

400 g de penne
3 blancs de poulet
8 tranches de bacon
80 g de mimolette
20 tomates cerises
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel

1 Faites cuire

les penne dans l'eau bouillante salée.

2 Faites cuire

à la poêle les blancs de poulet avec un peu d'huile. Une fois cuits, coupez-les en tranches.

3 Découpez

les tranches de bacon en deux et faites-les revenir à la poêle.

4 Disposez

les penne dans les bols, puis alternez 1 tranche de poulet, 1 tranche de bacon. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux et parsemez de copeaux de mimolette.

Pour encore plus de gourmandise, ajoutez 1 petite cuillerée de crème fraîche.

BOLS GOURMANDS

CALAMARS

grillés



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

600 g de calamars
240 g de riz complet
100 g de chorizo
2 oignons
4 cuil. à soupe d'huile
d'olive
2 cuil. à café de sucre
en poudre
1 cuil. à soupe de persil
ciselé
Le jus de 1 citron
2 citrons
Sel, poivre

1 Rincez

les calamars et séchez-les. Coupez-les en anneaux. Faites-les dorer dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de jus de citron.

2 Hachez et grillez

le chorizo à la poêle. Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée.

3 Pelez et émincez

les oignons. Faites chauffer l'huile restante dans une poêle à feu moyen et ajoutez les oignons. Avec une spatule, remuer sans cesse pendant 5 minutes, puis baissez le feu et ajoutez le sucre, un peu de sel et de poivre et poursuivez la cuisson 15 minutes en remuant régulièrement.

4 Disposez

le riz, les calamars et la fondue d'oignon dans les bols. Ajoutez le chorizo grillé haché et parsemez de persil. Servez avec des quartiers de citron.

Si vous êtes pressés, vous pouvez utiliser des anneaux de calamars surgelés.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS GOURMANDS

CHOUCROUTE

rapide



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

400 g de choucroute
cuite

300 g de pommes de
terre

1 tranche de poitrine
fumée

2 knacks d'Alsace

4 petites saucisses
fumées

Sel

1 Faites cuire

les pommes de terre pelées et coupées en morceaux 20 minutes à l'eau bouillante salée.

2 Faites cuire

les saucisses et la poitrine à la vapeur pendant 15 minutes. Réchauffez le chou.

3 Disposez

les différents ingrédients dans les bols et servez avec de la moutarde à l'ancienne.

Le fait de servir la choucroute en bol avec des quantités de viande limitées en fait un plat mieux adapté pour le soir.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS GOURMANDS

CHAMPIGNONS

à l'ail, riz blanc et chou vert



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

500 g de champignons
1 gousse d'ail
250 g de riz blanc
1/2 chou vert
50 g de beurre
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

Pour le pesto :

1 gousse d'ail
25 g de pignons de pin
50 g de tomates confites
30 g de parmesan
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive

1 Préparez

le pesto en mixant les pignons, les tomates confites, le parmesan, l'ail et l'huile d'olive.

2 Coupez

les champignons et faites-les cuire 7 minutes à feu vif dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez la gousse d'ail hachée, salez et poivrez.

3 Faites cuire

le riz dans de l'eau bouillante salée.

4 Enlevez

les côtes du chou, lavez les feuilles et faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, émincez les feuilles et faites-les revenir dans une poêle avec le beurre pendant 10 minutes.

5 Servez

les différents ingrédients dans des bols, nappés de pesto.

Vous pouvez réaliser cette recette de bol avec les champignons de votre choix.

BOLS ÉNERGÉTIQUES

AVOCAT, *patate douce, riz rouge et épinards*



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

2 avocats
2 patates douces
4 poignées de jeunes
pousses d'épinard
240 g de riz rouge
50 g d'amandes
3 cuil. à soupe d'huile de
noix
1 cuil. à soupe de crème
de balsamique
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre

1 Rincez

le riz rouge et faites-le cuire dans un grand volume d'eau salée.

2 Pelez

les patates douces, coupez-les en fines tranches et faites-les cuire 10 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Mélangez régulièrement avec une cuillère en bois. Salez et poivrez.

3 Rincez

et trie les jeunes pousses. Pelez et dénoyautez les avocats et coupez-les en fines tranches. Préparez une vinaigrette avec l'huile de noix et la crème de balsamique.

4 Dressez

les bols avec le riz, les patates douces et l'avocat. Ajoutez les jeunes pousses et assaisonnez de vinaigrette. Parsemez d'amandes concassées.

Pour éviter les coups de fatigue, ajoutez quelques amandes à vos repas.

BOLS ÉNERGÉTIQUES

HOUMOUS,

crudités, levure de bière



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

1 concombre
2 carottes
1 endive
24 tomates cerises
2 cuil. à soupe de levure
de bière

Pour le houmous :

350 g de pois chiches
cuits
Le jus de 1 petit citron
3 cuil. à soupe de tahini
4 cuil. à soupe d'huile
d'olive
10 brins de coriandre
fraîche
1 pincée de cumin
1 cuil. à café de sel

1 Mélangez

les pois chiches cuits, le jus de citron, le tahini, l'huile d'olive, la coriandre, le sel, 6 cl d'eau et le cumin dans un saladier. Mixer le tout au mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une belle purée.

2 Pelez

les carottes et coupez-les en bâtonnets. Découpez également le concombre en bâtonnets.

3 Lavez

et égouttez l'endive puis coupez les plus grosses feuilles en petits morceaux.

4 Disposez

dans les bols quelques bâtonnets de carottes et de concombres, quelques tomates cerises, de l'endive et, pour finir, 1 à 2 cuillerées à soupe de houmous. Parsemez de levure de bière et dégustez.

La levure de bière stimule le système immunitaire, améliore le tonus et permet de lutter contre la fatigue mentale et émotionnelle.

BOLS ÉNERGÉTIQUES

BŒUF HACHÉ

et pesto énergie



Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

400 g de bœuf haché
300 g de pommes de
terre
1 courgette
1/2 botte de basilic
30 g de noisettes
1 gousse d'ail
1 filet de jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel, poivre

1 Lavez

et séchez le basilic, puis hachez-le. Concassez les noisettes grossièrement. Pelez la gousse d'ail, ôtez le germe et mixez-la avec les noisettes, le basilic, le jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

2 Lavez

et pelez les pommes de terre, puis coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire à la vapeur. Ajoutez, à 5 minutes de la fin de la cuisson des pommes de terre, la courgette coupée en dés.

3 Faites revenir

les pommes de terre cuites dans un peu d'huile, 3 à 4 minutes à feu doux.

4 Faites cuire

le bœuf haché dans une poêle bien chaude 2 à 3 minutes sans ajout de matières grasses.

5 Disposez

le bœuf dans les bols avec les pommes de terre et la courgette, salez et poivrez puis ajoutez 1 cuillerée à soupe de pesto et assaisonnez.

La noisette est une source de magnésium qui apporte de l'énergie.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS ÉNERGÉTIQUES

POULET,

beurre de cacahuète, brocolis – mangue



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

2 escalopes de poulet
4 cuil. à café de beurre
de cacahuète
450 g de brocolis
1 mangue
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
4 cuil. à café de sauce
soja
2 cuil. à café de graines
de sésame

1 Commencez

par faire cuire à la vapeur les brocolis pendant 10 minutes.

2 Faites cuire

les escalopes à la poêle, avec l'huile d'olive 8 minutes environ, puis coupez-les en morceaux.

3 Pelez

la mangue et coupez-la en lanières.

4 Disposez

les brocolis dans chaque bol avec les morceaux de poulet, la mangue et 1 cuillerée à café de beurre de cacahuète. Assaisonnez avec la sauce soja et parsemez de graines de sésame.

Le beurre de cacahuète contient des quantités importantes de bons lipides et de bonnes protéines, ce qui représente une source énergétique de qualité.

BOLS ÉNERGÉTIQUES

THON, BOULGOUR

et épinards à la figue



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

400 g de thon
450 g de boulgour
4 poignées de jeunes
pousses d'épinard
4 figues
40 g de graines de
courge
1 filet d'huile d'olive
Sel

1 Faites cuire

le boulgour dans deux fois son volume d'eau salée. Comptez 8 minutes de temps de cuisson, puis couvrez la casserole et placez hors du feu pendant 4 minutes, que le boulgour gonfle.

2 Coupez

le thon en dés. Lavez les figues et coupez-les en quartiers. Faites griller les graines de courge à la poêle l'huile d'olive.

3 Déposez

dans chaque bol le boulgour, puis le thon et une poignée d'épinard. Ajoutez 4 quartiers de figue et saupoudrez de graines de courges grillées.

Les graines de courge sont riches en fer, elles permettent de lutter contre l'anémie et la fatigue.

OceanofPDF.com

BOLS ÉNERGÉTIQUES

PURÉE

de potimarron, marrons et cranberries



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

500 g de potimarron
300 g de marrons
50 g de cranberries
400 g de reste de dinde
2 brins d'aneth
Le jus de 1/2 citron
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre

1 Lavez

et coupez le potimarron en morceaux, puis faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuits, égouttez, salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de jus de citron avant de mixer.

2 Faites réchauffer

les marrons dans une poêle avec l'huile d'olive.

3 Faites revenir

les restes de dinde à la poêle.

4 Disposez

dans chaque bol le potimarron, les marrons et la dinde. Ajoutez les cranberries et parsemez d'aneth ciselé.

OceanofPDF.com

BOLS ÉNERGÉTIQUES

ŒUFS DE CAILLE

et houmous de betterave



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

8 œufs de caille
430 g de haricots verts
450 g de quinoa
Sel

Pour le houmous :

175 g de pois chiches
cuits
100 g de betterave cuite
Le jus de 1 citron
2 cuil. à soupe de tahini
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à café de sel

1 Déposez

les œufs de caille dans de l'eau bouillante légèrement salée et laissez cuire 4 minutes. Les passer ensuite sous l'eau froide avant de les écaler pour faciliter l'épluchage.

2 Préparez

l'houmous. Dans un saladier, mélangez les pois chiches, la betterave, le jus de citron, le sel, le tahini, l'huile d'olive, le sel, la menthe et 3 cl d'eau, puis mixez au mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une belle purée.

3 Faites cuire

les haricots verts 15 à 20 minutes dans un volume d'eau bouillante salée.

4 Versez

le quinoa dans un second grand volume d'eau bouillante salée et laissez cuire en couvrant la casserole environ 10 minutes à feu moyen.

5 Préparez

les bols en y déposant le quinoa, les haricots verts, les œufs de caille, puis le houmous de betterave.

Le quinoa est surnommé « la graine d'énergie », car il possède une très grande teneur en protéines.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS ÉNERGÉTIQUES

SALADE, RAISINS,

riz rouge, maquereau



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 poignées de jeunes
pousses
1 petite grappe de raisin
240 g de riz rouge
300 g de maquereau
cuit
Sel

1 Rincez

le riz rouge et faites-le cuire dans un grand volume d'eau salée.

2 Coupez

le maquereau en morceaux.

3 Mettez

dans chaque bol une poignée de jeunes pousses, du riz et le maquereau.

4 Pelez

les grains de raisin et ajoutez-les dans les bols.

OceanofPDF.com

BOLS ÉNERGÉTIQUES

PASTÈQUE,

betterave et quinoa trois couleurs



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

1/4 de pastèque
2 betteraves
4 poignées de roquette
430 g de quinoa trois
couleurs
4 cuil. à café de purée
d'amandes
Le jus de 1/2 citron
Sel, poivre

1 Faites cuire

le quinoa dans une fois et demie son volume d'eau bouillante salée, 7 minutes à feu moyen. Hors du feu, laissez gonfler pendant 10 minutes.

2 Coupez

les betteraves en fines tranches, puis faites des billes de pastèque avec une cuillère parisienne.

3 Ajoutez

dans chaque bol le quinoa, quelques tranches de betterave, une poignée de roquette, les billes de pastèque puis, pour finir, déposez de la purée d'amandes sur l'ensemble et quelques gouttes de jus de citron. Salez et poivrez.

La betterave est riche en magnésium, phosphore et vitamine B.

OceanofPDF.com

BOLS ÉNERGÉTIQUES

CHOU ROUGE

et aubergine au riz trois couleurs



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

1/4 de chou rouge
240 g de riz trois
couleurs
50 g de noix de pécan
1 aubergine
2 tomates
1 gousse d'ail
1/2 cuil. à café de cumin
1/2 cuil. à café de
paprika
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de
vinaigre balsamique
Quelques brins de persil
Sel, poivre

1 Lavez

les tomates et l'aubergine, coupez-les en morceaux. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les légumes, les épices, la gousse d'ail pelée et hachée, salez et poivrez. Laissez cuire 30 minutes à feu doux à couvert, puis écrasez à la fourchette.

2 Faites cuire

le riz dans de l'eau bouillante salée.

3 Lavez

et émincez finement le chou rouge. Assaisonnez-le avec l'huile d'olive restante, le vinaigre balsamique, salez et poivrez.

4 Servez

le riz, le confit d'aubergine et le chou rouge dans des bols, parsemez de noix de pécan concassées. Ajoutez un peu de persil selon vos goûts.

Le riz trois couleurs apporte de l'énergie et se digère très facilement.

BOLS ÉNERGÉTIQUES

LENTILLES CORAIL

et riz, myrtilles et chèvre



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

190 g de lentilles corail

240 g de riz basmati

100 g de myrtilles

4 poignées de roquette

80 g de fromage de
chèvre

2 cuil. à soupe d'huile de
noix

1 cuil. à soupe de
vinaigre de framboise

Sel, poivre

1 Rincez

les lentilles corail et déposez-les dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau froide non salée. Portez à ébullition et laissez cuire à petit feu et à couvert pendant 10 à 15 minutes.

2 Rincez

également le riz basmati avant de le mettre à cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée. Faites cuire pendant 15 minutes à feu moyen et à couvert. Arrêtez le feu et laissez couvert 2 minutes pour que le riz finisse sa cuisson.

3 Coupez

des tranches dans une bûche de fromage de chèvre.

4 Mettez

dans chaque bol le riz, les lentilles corail, puis une poignée de roquette, le fromage de chèvre et, pour finir, disposez des myrtilles préalablement lavées. Assaisonnez avec l'huile de noix et le vinaigre de framboise et poivrez.

Les lentilles sont riches en énergie et en protéines, elles sont les alliées des végétariens.

OceanofPDF.com

BOLS ÉNERGÉTIQUES

POULET,

purée de marrons et ananas



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

4 escalopes de poulet
500 g de marrons cuits
120 g d'ananas
50 g de cranberries
4 poignées de salade
violette
15 cl de crème fraîche
légère
15 cl de lait écrémé
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de
vinaigre
Sel, poivre

1 Recouvrez

les marrons de crème et de lait, puis salez et poivrez avant de porter à ébullition. Mixez ensuite, puis remettez sur le feu et remuez jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse. N'hésitez pas à ajouter de la crème ou du lait si la purée est trop épaisse.

2 Coupez

les escalopes de poulet en aiguillettes et faites-les cuire à la poêle avec 1 filet d'huile d'olive.

3 Épluchez

l'ananas et découpez-le en morceaux. Lavez la salade et assaisonnez-la avec le reste d'huile, le vinaigre, sel et poivre.

4 Disposez

la purée de marrons dans les bols, ajoutez la salade violette assaisonnée, puis l'ananas et les aiguillettes de poulet. Hachez les cranberries et saupoudrez-les dans les bols.

De l'énergie, mais sans le gras, le marron est un allié santé.

BOLS KIDS FRIENDLY

FARFALLES,

haricots verts et saumon



Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

400 g de farfalles

250 g de saumon

4 poignées de haricots
verts

Une douzaine de
tomates cerises

Sel

1 Plongez

les farfalles dans un grand volume d'eau salée et laissez cuire 8 minutes environ.

2 Faites cuire

les haricots 15 à 20 minutes dans un second volume d'eau salée.

3 Coupez

le saumon en dés et faites-les cuire 5 minutes environ à la vapeur.

4 Disposez

les farfalles et les haricots verts dans les bols, puis ajoutez les dés de saumon et les tomates cerises coupées en quatre.

Les enfants préfèrent que les aliments soient séparés pour pouvoir goûter sans obligation.

BOLS KIDS FRIENDLY

COQUILLETES,

jambon et petits pois



Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

400 g de coquillettes

4 tranches de jambon

320 g de petits pois

80 g d'emmental

Sel

1 Faites cuire

dans une casserole d'eau salée les petits pois 15 minutes et dans une seconde casserole d'eau bouillante salée versez les coquillettes et laissez-cuire le temps indiqué sur l'emballage.

2 Découpez

les tranches de jambon et l'emmental en cubes.

3 Disposez

dans les bols les coquillettes, les petits pois, puis le jambon et l'emmental, c'est prêt !

Les bols sont une bonne façon de préparer des repas équilibrés et qui plairont à vos enfants.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS KIDS FRIENDLY

RIZ,
maïs, thon



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

240 g de riz blanc

160 g de maïs

140 g de thon

2 tomates

1 concombre

4 cuil. à café d'huile

d'olive

Le jus de 1/2 citron

Sel

1 Commencez

par rincer le riz et faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée.

2 Lavez et découpez

les tomates et le concombre en dés.

3 Égouttez

le riz et déposez-le dans chaque bol. Ajoutez le maïs, le thon émietté, puis les dés de tomate et de concombre. Assaisonnez avec l'huile d'olive et le jus de citron.

Les enfants ne sont pas toujours fans des salades, mais celle-ci devrait leur plaire. Elle est aussi idéale en pique-nique.

OceanofPDF.com

BOLS KIDS FRIENDLY

SPAGHETTIS, *houlettes et épinards*



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

430 g de spaghettis
250 g de viande hachée
à 5 % de MG
2 tomates
100 g d'épinards
3 cuil. à soupe d'huile
d'olive
1 cuil. à soupe de
fromage frais
1 pincée de paprika
Sel

1 Faites cuire

les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

2 Mélangez

la viande hachée et le paprika et formez 12 boulettes environ puis faites-les cuire à la poêle avec 1 filet d'huile d'olive.

3 Faites cuire

les épinards dans une poêle avec un peu d'huile, puis 5 minutes avant la fin ajoutez le fromage frais.

4 Coupez

les tomates en morceaux et faites-les cuire 5 minutes dans une petite poêle avec de l'huile d'olive.

5 Disposez

les spaghettis dans les bols, ajoutez les boulettes de viande, les épinards et les petits morceaux de tomates.

Ces boulettes toutes simples (sans herbes ni oignon) plairont aux enfants.

BOLS KIDS FRIENDLY

OMELETTE,

avocat, radis et pâtes étoiles



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

400 g de pâtes étoiles

6 œufs

1 avocat

8 radis

Le jus de 1/2 citron

30 g de fromage râpé

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel

1 Faites cuire

les pâtes étoiles dans un grand volume d'eau bouillante salée.

2 Battez

les œufs entiers dans un bol et ajoutez le fromage râpé et 1 pincée de sel. Versez ensuite les œufs battus dans une poêle huilée et laissez cuire environ 7 minutes.

3 Lavez

et coupez les radis en lamelles. Épluchez et dénoyautez l'avocat et coupez-le en dés puis arrosez de quelques gouttes de jus de citron.

4 Disposez

les pâtes dans des bols, puis ajoutez l'omelette coupée en dés, les radis et l'avocat et dégustez !

Vous pouvez aussi utiliser des pâtes lettres, qui amuseront les enfants et rappelleront des souvenirs aux plus grands.

BOLS KIDS FRIENDLY

BILLES DE MOZZA

et brochettes



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

120 g de billes de
mozzarella
1/2 melon

250 g de tomates cerises
de différentes couleurs
4 tranches de jambon
cru

1 Coupez

la chair du demi-melon en petits cubes.

2 Coupez

les tomates cerises en deux, puis coupez le jambon cru en morceaux.

3 Enfilez

sur des bâtonnets, en les alternant, du melon et du jambon cru.

4 Disposez

ces petites brochettes dans des bols, ajoutez les tomates cerises et les billes de mozzarella, puis dégustez !

Ce bol est aussi idéal pour un déjeuner à emporter dans une petite boîte.

BOLS KIDS FRIENDLY

SAUCISSES, *pâtes torsades et brocolis*



Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

4 saucisses
350 g de pâtes torsades
300 g de brocolis
Le jus de 1/2 citron
Sel

1 Faites cuire

les brocolis à la vapeur 15 minutes.

2 Faites cuire

les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

3 Faites cuire

les saucisses dans une poêle.

4 Disposez

les pâtes et les brocolis dans les bols et versez quelques gouttes de jus de citron. Ajoutez, pour finir, les saucisses que vous aurez découpées en morceaux.

Les plus jeunes adorent les saucisses. Les associer à des brocolis permettra peut-être de leur faire aimer davantage ce légume vert.

BOLS KIDS FRIENDLY

TRIANGLE

de croque-monsieur et purée de carottes



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 tranches de pain de mie
4 tranches de fromage à croque-monsieur
2 tranches de jambon
1 concombre
Beurre
Sel

Pour la purée :

6 carottes
1 pomme de terre
2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
1 cuil. à café de cumin
Sel

1 Préchauffez

le four à 190 °C (th. 6-7).

2 Commencez

par laver et éplucher les carottes et la pomme de terre pour les mettre à cuire 10 à 15 minutes dans une casserole avec de l'eau.

3 Beurrez

les 4 tranches de pain de mie sur une seule face. Posez 1 tranche de fromage sur 2 tranches de pain de mie, puis recouvrez avec 2 autres tranches de fromage et de pain. Enfournez pour 12 minutes.

4 Écrasez

les légumes avec la crème fraîche, du sel et le cumin jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Lavez et découpez le concombre en bâtonnets.

5 Déposez

la purée dans chaque bol, ajoutez quelques bâtonnets de concombre ainsi que les croque-monsieur préalablement coupés en quatre (en triangle).

Vous pouvez ajoutez quelques noix de cajou concassées sur la purée.

OceanofPDF.com

BOLS KIDS FRIENDLY

WRAP, PURÉE

d'aubergines, courgettes



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 18 min

4 tortillas de maïs
200 g de fromage frais
4 tranches de jambon
2 petites courgettes
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
2 cuil. à café de graines
de sésame
1 cuil. à café de curry

**Pour la purée
d'aubergines :**

1 aubergine
1 tomate
Le jus de 1 citron
1 gousse d'ail
2 cuil. à café d'huile
d'olive
Sel

1 Épluchez,

puis égrainez l'aubergine avant de la découper en dés. Arrosez de la moitié du jus de citron et laissez reposer 20 minutes.

2 Mettez

la tomate dans de l'eau bouillante salée quelques secondes, puis égouttez-la et épluchez-la avant de la couper en dés.

3 Tartinez

les tortillas de maïs de fromage frais, puis placez 1 tranche de jambon sur chaque tortilla et roulez. Coupez les wraps en deux.

4 Faites cuire

les dés d'aubergine 10 minutes à la vapeur. Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés avant de les faire cuire 8 minutes à la poêle avec l'huile d'olive et le curry.

5 Égouttez et mixez

les dés d'aubergine avec les dés de tomate, l'huile d'olive, l'ail et le jus de citron restant jusqu'à l'obtention d'une purée. Placez-la dans des petits ramequins.

6 Disposez

les wraps dans les bols avec les courgettes,
puis le ramequin de purée d'aubergines
saupoudré de sésame et servez !

*Vous pouvez remplacer les tortillas de maïs par des tortillas de
blé ou des galettes de sarrasin.*

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS KIDS FRIENDLY

POULET PANÉ

et petits pois



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

2 blancs de poulet
1 œuf
1 cuil. à soupe de farine
2 cuil. à soupe de chapelure
320 g de petits pois
500 g de pommes de terre
150 g de concentré de tomate
10 cl de vinaigre
10 morceaux de sucre
1 cuil. à café d'herbes de Provence
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel

1 Faites cuire

les petits pois 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Lavez et coupez

en huit les pommes de terre, mettez-les sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les d'huile d'olive puis d'herbes de Provence et de sel. Enfournez pour 15 minutes environ.

3 Mélangez

dans un bol le vinaigre et le sucre. Ajoutez le concentré de tomate, salez et réservez au frais le temps de préparer le reste des ingrédients.

4 Découpez

chaque blanc de poulet en 4 morceaux. Dans une assiette creuse, battez l'œuf et salez. Dans une deuxième assiette, versez la farine. Dans une troisième, déposez la chapelure. Trempez les morceaux de poulet dans la farine, puis l'œuf et enfin la chapelure. Versez le reste d'huile d'olive dans une grande poêle et faites cuire les morceaux de poulet 4 minutes de chaque côté.

5 Déposez

dans les bols les petits pois, les morceaux de poulet panés, puis les potatoes. Vous pouvez déguster le tout avec le ketchup maison !

Vous pouvez garder le ketchup maison une dizaine de jours au réfrigérateur.

BOLS KIDS FRIENDLY

CROQUETTES

de courgette, ehly[®], sauce tomate, dés de fromage



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

1 courgette
1 œuf
1 cuil. à soupe de farine
250 g de blé typé Ebly®
3 tomates
80 g de mimolette
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel

1 Commencez

par faire cuire l'Ebly® dans de l'eau salée frémissante pendant 15 à 20 minutes.

2 Lavez et épluchez

la courgette, puis râpez-la et mettez-la dans un saladier. Ajoutez l'œuf, la farine, salez et mélangez. Faites chauffer une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Réalisez les boulettes à l'aide d'une cuillère à soupe et mettez-les à cuire dans la poêle 5 minutes de chaque côté à feu doux.

3 Mettez

une seconde poêle à chauffer. Pendant qu'elle chauffe, lavez et épluchez les tomates, puis concassez-les. Ajoutez l'huile restante dans la poêle et jetez les tomates pour qu'elles fondent à feu doux. Hachez l'ail finement et ajoutez-le aux tomates.

4 Coupez

la mimolette en dés.

5 Dressez

les bols en commençant par l'Ebly®, puis versez la sauce tomate. Ajoutez ensuite les

croquettes de courgette et enfin quelques
dés de mimolette.

*Ces croquettes sont une bonne façon de faire manger des
courgettes aux petits qui n'en raffolent pas.*

OceanofPDF.com

BOLS KIDS FRIENDLY

TORTIS

trois couleurs, tomate à la provençale, boulettes de viande



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

350 g de tortis trois
couleurs
250 g de viande hachée
à 5 % de MG
2 tomates
1/2 gousse d'ail
2 cuil. à soupe d'huile
d'olive
4 cuil. à soupe de
chapelure
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de paprika
Sel, poivre

1 Préchauffez

le four à 210 °C (th. 7). Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

2 Coupez

les tomates en deux et placez-les dans un plat légèrement huilé.

3 Hachez

l'ail et mettez-le dans un bol. Ajoutez la chapelure, 1 pincée de sel, de poivre et l'origan. Parsemez ensuite chacune des moitiés de tomates de cette chapelure avant de verser quelques gouttes d'huile d'olive. Mettez un peu d'eau au fond du plat et enfournez pour 30 minutes.

4 Mélangez

la viande hachée et le paprika et formez 12 boulettes environ, piquez-les sur des piques à mini-brochettes et faites-les cuire 5 minutes dans une poêle antiadhésive.

5 Disposez

dans chaque bol des tortis, 1 tomate à la provençale, puis les boulettes de viande.

OceanofPDF.com

BOLS KIDS FRIENDLY

BOULETTES

de fromage de chèvre aux amandes



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

200 g de chèvre frais
60 g d'amandes effilées
400 g de pois
gourmands
1/4 pastèque
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

1 Rincez

les pois gourmands à l'eau et faites-les cuire dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive et 2 cuillerées à soupe d'eau pendant 10 minutes.

2 Confectionnez

les boulettes de fromage de chèvre à l'aide de deux cuillères à café.

3 Faites griller

les amandes effilées sans ajout de matières grasses, concassez-les et déposez-les dans une petite assiette.

4 Faites rouler

les boulettes dans les amandes pour les recouvrir.

5 Coupez

la pastèque en petits morceaux triangulaires.

6 Commencez

par mettre dans les bols les pois gourmands, puis disposez les boulettes de fromage de chèvre et les triangles de pastèque !

Servez vos enfants et ajoutez sur votre propre bol les épices ou des herbes fraîches dont eux ne raffolent pas.

OceanofPDF.com

BOLS KIDS FRIENDLY

CREVETTES

et boulettes de riz



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Repos : 20 min

350 g de crevettes

240 g de riz rond

500 g de haricots verts

1 gousse d'ail

1 noisette de beurre

Le jus de 1/2 citron

2 cuil. à soupe d'huile

d'olive

1 cuil. à soupe de graines

de sésame noir

Sel

1 Faites cuire

les haricots verts pendant une dizaine de minutes dans l'eau bouillante. Mixez ensuite les haricots verts avec la gousse d'ail finement hachée, le beurre et un peu de sel.

2 Faites cuire

le riz 12 minutes dans deux fois son volume d'eau bouillante salée. Égouttez-le et laissez-le refroidir avant de faire des boulettes à l'aide de deux cuillères à café. Faites-les ensuite griller dans une poêle légèrement huilée.

3 Faites cuire

les crevettes dans une poêle à feu moyen avec 1 filet d'huile d'olive et 1 filet de jus de citron pendant 5 minutes.

4 Dressez

les bols en commençant par mettre la purée de haricots verts, puis les boulettes de riz. Ajoutez les crevettes et saupoudrez à votre guise de graines de sésame !

Ce joli bol devrait plaire à toute la famille.

OceanofPDF.com

BOLS KIDS FRIENDLY

SPAGHETTIS

de carottes, pignons de pin, riz, guacamole



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

5 carottes
1 cuil. à soupe de
pignons de pin
250 g de riz 3 couleurs
Sel

Pour le guacamole :

1 avocat
1/2 tomate
Quelques gouttes de
citron vert
1 cuil. à soupe de yaourt
Sel

1 Faites cuire

le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis égouttez-le.

2 Réalisez

le guacamole. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et récupérez la pulpe à l'aide d'une cuillère. Placez celle-ci dans un bol et écrasez-la. Ajoutez le jus de citron vert, le yaourt ainsi que la tomate coupée en dés. Salez et écrasez à nouveau à l'aide d'une fourchette.

3 Pelez

les carottes et réalisez des spaghettis avec un taille-légume (ou un Économe). Faites-les cuire 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée.

4 Faites griller

les pignons de pin dans une poêle sans ajout de matière grasse.

5 Versez

ces spaghettis dans les bols, ajoutez le riz, puis le guacamole. Parsemez le tout de pignons de pin grillés.

Vous pouvez réaliser des spaghettis de courgettes, de pommes de terre ou encore de patate douce.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

BOLS KIDS FRIENDLY

KIWI,

mangue, yaourt et céréales



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

2 kiwis

1/2 mangue

4 yaourts nature

60 g de muesli aux
graines

1 Pelez

la mangue, puis les kiwis et coupez-les en petits morceaux.

2 Versez

dans chaque bol le yaourt, disposez les fruits et ajoutez le muesli aux graines.

Pour les soirs où vous n'avez vraiment pas envie de cuisiner, remplacez le dîner par un bol petit déjeuner pour le plus grand plaisir des enfants.

OceanofPDF.com

BOLS KIDS FRIENDLY

BANANE,

amande, porridge, fraises



Végétarien

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

1 banane
1 poignée d'amandes
100 g de flocons
d'avoine
50 cl de lait
2 cuil. à soupe de sirop
d'agave
Une dizaine de fraises

1 Lavez et équeutez

les fraises, coupez-les en deux. Épluchez et coupez la banane en rondelles.

2 Mettez

les flocons d'avoine et le lait dans une casserole à feu doux, mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement, ajoutez le sirop d'agave et retirez du feu.

3 Versez

dans les bols, ajoutez des rondelles de banane, des morceaux de fraise et des amandes.

En hiver, remplacez les fraises par des raisins secs si vos enfants les aiment.

MESURES utiles

**1 NOISETTE
DE BEURRE =**

4
grammes

**1 NOIX
DE BEURRE =**

15
grammes

**1 CUILLÈRE
À SOUPE**

= 15
grammes
de sucre,
farine
ou beurre

= 12
grammes
de crème
fraîche
ou huile

= 1,5 cl
de liquide

= 3
cuillères
à café

**1 CUILLÈRE
À CAFÉ**

= 5 grammes
de sel, sucre ou beurre

= 7 grammes d'huile

= 0,5 cl de liquide

= 5 grammes de farine
ou de semoule

**1 PINCÉE
DE SEL =**

0,3 à 0,5
grammé

**1 MORCEAU
DE SUCRE =**

5
grammes

Économat

Dans le placard

Sels (sel fin, gros sel, fleur de sel, sels aromatisés) et poivres (noir ou exotique)

Huiles de goût neutre (maïs, tournesol, colza) ou parfumées (olive, noix...)

Vinaigres (blanc, rouge, balsamique, xérès, cidre...)

Lait (entier, allégé ou écrémé)

Crème liquide

Sucres (sucre semoule blanc ou roux, sucre glace)

Sauces asiatiques (soja, hoisin, teriyaki...)

Farine

Levure chimique

Cacao en poudre

Plaquettes de chocolat

Aides culinaires : bouillons et courts-bouillons déshydratés en cubes et en tablettes, gelée alimentaire en feuilles ou en poudre, fonds de veau ou de volaille, Maïzena®

Vanille (extrait ou gousse)

Riz, pâtes, semoules et céréales

Herbes

Épices

Fruits secs

Graines (sésame, lin, tournesol...)

Tomates en conserve

Ail, échalote, oignons et pommes de terre

Dans le réfrigérateur

Œufs

Beurre

Pâtes prêtes à l'emploi

Moutardes

Herbes fraîches

Gruyère et parmesan râpés

Dans le congélateur

Herbes

Plats cuisinés

Légumes

Super pratique !

Températures du four

Thermostat	Température approximative
1	30 °C (à peine tiède)
2	60 °C (tiède)
3	90 °C (chaleur très douce)
4	120 °C (chaleur douce)
5	150 °C (chaleur modérée)
6	180 °C (chaleur moyenne)
7	210 °C (assez chaud)
8	240 °C (chaud)
9	270 °C (très chaud)
10	300 °C (chaleur vive)

TABLE *des recettes*

Bols venus d'ailleurs

Poke bowl thon
Poke bowl saumon
Tofu BBQ
Bol libanais
Crevettes Hawaiï
Bol thaï
Bol bibimbap
Nems façon bo bun
Porc façon banh mi
Bol mexicain
Bol chinois
Bol indien
Bol grec
Bol italien
Bol antillais

Bols light

Tomates colorées, carottes, riz et roquette
Melon-pastèque concombre et feta
Haricots verts, crevettes, radis et sarrasin
Choux colorés, pomme, noix et raisins
Lentilles, haddock et brocolis
Semoule de chou-fleur, poulet, champignons-épinards
Purée de petits pois, haricots noirs, œufs et tomates
Asperges, crabe et quinoa

Tagliatelles de carottes et courgettes
Betterave et quinoa rouge au fromage de chèvre
Salade frisée, riz noir et œuf mollet
Mesclun et carottes violettes, framboises et noix
Choux de Bruxelles, poulet et riz rouge
Épinards, courge, thon et quinoa
Poivrons, cabillaud, haricots rouges

Bols healthy

Chou kale, boulgour et maïs au houmous de carottes
Riz aux carottes et maquereaux, à la spiruline
Maquereaux aux petits pois et baies de goji
Saumon et sarrasin aux algues
Poulet et céleri aux graines de chia
Œufs et amandes, haricots verts et chèvre
Haricots blancs, graines germées et saumon
Fèves au tofu et aux graines germées
Basilic, mozzarella et myrtilles
Carottes lacto-fermentées, avocat et pois chiches
Betterave lacto-fermentée, potimarron et mâche
Dinde au curcuma et courgettes
Avocats, grenade et carottes
Myrtilles, patate douce, chou-fleur rôti et salade
Coco en copeaux, curry de légumes et riz
Ratatouille, orge et levure de bière

Bols gourmands

Noix de saint-jacques, fondue de poireaux et pommes de terre
Risotto crevettes et épinards, noisettes

César bowl

Boeuf façon bourguignon

Chorizo, comté en dés, mâche, tomates séchées, noix

Effilochée de confit de canard

Chou kale, raisin rouge, tagliatelles épinards et saumon

Saucisses mogettes

Saucisses en rougail

Roquefort, épeautre, noisettes, endives

Röstis de pommes de terre

Penne, poulet, bacon, mimolette, tomates cerises

Calamars grillés

Choucroute rapide

Champignons à l'ail, riz blanc et chou vert

Bols énergétiques

Avocat, patate douce, riz rouge et épinards

Houmous, crudités, levure de bière

Boeuf haché et pesto énergie

Poulet, beurre de cacahuète, brocolis-mangue

Thon, boulgour et épinards à la figue

Purée de potimarron, marrons et cranberries

Œufs de caille et houmous de betterave

Salade, raisins, riz rouge, maquereau

Pastèque, betterave et quinoa trois couleurs

Chou rouge et aubergine au riz trois couleurs

Lentilles corail et riz, myrtilles et chèvre

Poulet, purée de marrons et ananas

Bols kids friendly

Farfalles, haricots verts et saumon
Coquillettes, jambon et petits pois
Riz, maïs, thon
Spaghettis, boulettes et épinards
Omelette, avocat, radis et pâtes étoiles
Billes de mozza et brochettes
Saucisses, pâtes torsades et brocolis
Triangle de croque-monsieur et purée de carottes
Wrap, purée d'aubergines, courgettes
Poulet pané et petits pois
Croquettes de courgette, Ebly[®], sauce tomate, dés de fromage
Tortis trois couleurs, tomate à la provençale, boulettes de viande
Boulettes de fromage de chèvre aux amandes
Crevettes et boulettes de riz
Spaghettis de carottes, pignons de pin, riz, guacamole
Kiwi, mangue, yaourt et céréales
Banane, amande, porridge, fraises

INDEX

Asperges, crabe et quinoa

Avocat, patate douce, riz rouge et épinards

Avocats, grenade et carottes

Banane, amande, porridge, fraises

Basilic, mozzarella et myrtilles

Betterave et quinoa rouge au fromage de chèvre

Betterave lacto-fermentée, potimarron et mâche

Billes de mozza et brochettes

Bœuf façon bourguignon

Bœuf haché et pesto énergie

Bol antillais

Bol bibimbap

Bol chinois

Bol grec

Bol indien

Bol italien

Bol libanais

Bol mexicain

Bol thaï

Boulettes de fromage de chèvre aux amandes

Calamars grillés

Carottes lacto-fermentées, avocat et pois chiches

César bowl

Champignons à l'ail, riz blanc et chou vert

Chorizo, comté en dés, mâche, tomates séchées, noix

Choucroute rapide

Chou kale, boulgour et maïs au houmous de carottes

Chou kale, raisin rouge, tagliatelles épinards et saumon

Chou rouge et aubergine au riz trois couleurs

Choux colorés, pomme, noix et raisins

Choux de Bruxelles, poulet et riz rouge

Coco en copeaux, curry de légumes et riz

Coquillettes, jambon et petits pois

Crevettes et boulettes de riz

Crevettes Hawaiï

Croquettes de courgette, Eibly[®], sauce tomate, dés de fromage

Dinde au curcuma et courgettes

Effilochée de confit de canard

Épinards, courge, thon et quinoa

Farfalles, haricots verts et saumon

Fèves au tofu et aux graines germées

Haricots blancs, graines germées et saumon

Haricots verts, crevettes, radis et sarrasin

Houmous, crudités, levure de bière

Kiwi, mangue, yaourt et céréales

Lentilles corail et riz, myrtilles et chèvre

Lentilles, haddock et brocolis

Maquereaux aux petits pois et baies de goji

Melon-pastèque concombre et feta

Mesclun et carottes violettes, framboises et noix

Myrtilles, patate douce, chou-fleur rôti et salade

Nems façon bo bun

Noix de saint-jacques, fondue de poireaux et pommes de terre

Œufs de caille et houmous de betterave

Œufs et amandes, haricots verts et chèvre

Omelette, avocat, radis et pâtes étoiles

Pastèque, betterave et quinoa trois couleurs

Penne, poulet, bacon, mimolette, tomates cerises

Poivrons, cabillaud, haricots rouges

Poke bowl saumon

Poke bowl thon

Porc façon banh mi

Poulet, beurre de cacahuète, brocolis-mangue

Poulet et céleri aux graines de chia

Poulet pané et petits pois

Poulet, purée de marrons et ananas

Purée de petits pois, haricots noirs, œufs et tomates

Purée de potimarron, marrons et cranberries

Ratatouille, orge et levure de bière

Risotto crevettes et épinards, noisettes

Riz aux carottes et maquereaux, à la spiruline

Riz, maïs, thon

Roquefort, épeautre, noisettes, endives

Röstis de pommesde terre

Salade frisée, riz noir et œuf mollet

Salade, raisins, riz rouge, maquereau

Saucisses en rougail

Saucisses mogettes

Saucisses, pâtes torsades et brocolis

Saumon et sarrasin aux algues

Semoule de chou-fleur, poulet, champignons-épinards

Spaghettis, boulettes et épinards

Spaghettis de carottes, pignons de pin, riz, guacamole

Ttagliatelles de carottes et courgettes

Thon, boulgour et épinards à la figue

Tofu BBQ

Tomates colorées, carottes, riz et roquette

Tortis trois couleurs, tomate à la provençale, boulettes de viande

Triangle de croque-monsieur et purée de carottes

Wrap, purée d'aubergines, courgettes

Merci à Didier, Marjorie et Diane pour leur confiance et leurs conseils.

Merci à Audrey sebillieu pour son aide précieuse.

**Recettes et stylisme :
Émilie Iaraison**

Retrouvez Émilie sur son site <http://www.stylisme-culinaire.fr/>

Directeur éditorial : **Didier Férat**

Édition : **Marjorie Goussu**

Graphisme et conception : **Julia Philipps/Stéphanie Aparicio**

Conception de la couverture : **Élodie Chaillous** / Adaptation : **Stéphanie
Aparicio**

Fabrication : **Laurence Duboscq**

Photogravure : **Nord Compo**

© **Éditions Solar**, Paris, 2018



« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre

toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

EAN : 978-2-263-15500-0

Code éditeur : S15500

Dépôt légal : Janvier 2018

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

[OceanofPDF.com](#)