



Journée Santé et Bien-être

Jambes :

Plats maison, faciles et sains

Table des matières

- Bowl aux myrtilles et aux graines de lin p.3
- Energy ball abricot orange p.4
- Tofu brouillé aux champignons p.5
- Quinoa bowl teriyaki p.6

Yaourt bowl aux fruits de saison et aux graines de lin

1 bowl

5 min de préparation

Ingrédients

Le yaourt bowl:

- 100 g de yaourt végétal ou animal (p.ex. Yaourt soja vanille)

Le dressage:

- 1 fruit de saison
- 1 c. à soupe de graines de lin bio broyées

Préparation

Le dressage:

1. Verser le yaourt dans un bol.
2. Disposer vos fruits de saison et les graines de lin broyées sur le yaourt.

ASTUCE

Ce bowl peut être décliné à l'infini avec des yaourts et des fruits différents.

Il peut être emporté dans un bocal (le préparer la veille pour le lendemain et le réserver dans le frigo, ajouter le(s) fruit(s) de votre choix et les graines de lin avant de partir).



Energy ball abricot orange

8 balls

15 min de préparation

Ingrédients

Energy ball:

- 5 abricots secs (soit 50 g)
- 80 g d'amandes complètes
- Le zeste de 1 orange
- 10 g de jus d'orange
- 15 g de noix de cajou

Le dressage:

- 1 fruits de saison (p.ex. l'orange dont vous avez prélevé le zeste)

Préparation

Energy ball:

1. Laissez réhydrater les abricots secs pendant 1h dans de l'eau.
2. Concassez les amandes complètes. Faites-les revenir à sec dans une poêle pendant 5'.
3. Mixez les amandes dans un blender, ajoutez-y les abricots égouttés puis mixez de façon à avoir une pâte lisse. Versez les autres ingrédients et mixez une dernière fois (vous pouvez éventuellement laisser des petits morceaux de cajou pour avoir plus de texture).
4. Goûtez et rectifiez si vous trouvez ça trop peu sucré mais le but est d'en mettre le moins possible.
5. Prélevez 20 g de pâte et formez des boules entre vos mains.

ASTUCE

Conservez au frigo dans une boîte hermétique.



Tofu brouillé aux champignons

10 min de preparation – 5 min de cuisson

Ingédients

Les champignons:

- De l'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de champignons
- Une pincée de gingembre en poudre
- 1 trait de Tamari coriandre wazabi (ou shoyu)
- Un trait de crème soja
- Une pincée de sel noir Kalamanta (pour son goût soufré qui ressemble à l'œuf)

Tofu brouillé:

- 1 trait d'huile d'olive
- 250 g de tofu nature
- Une pincée de curcuma en poudre

Le dressage:

- Salade de saison, épinards ou un mix

Préparation

Les champignons:

1. Détaillez l'oignon en petits morceaux, coupez les champignons en tranches, écrasez l'ail et faites revenir 3' dans une poêle.
2. Versez-y les champignons et faites cuire quelques instants, réservez sur une assiette.

Tofu brouillé:

1. Remettez un peu d'huile d'olive dans la poêle, puis versez les épices selon votre goût et mélangez.
2. Ajoutez le tofu et émiettez-en tout petits morceaux en tout petits morceaux.
3. Faites revenir quelques instants, déglacez avec 1 c. à soupe de tamari et pour un effet baveux comme les œufs, ajoutez un trait de crème soja.

Le dressage:

1. Mettez un peu de salade dans l'assiette, ajoutez-y les champignons, puis le brouillé de tofu.
2. Terminez par quelques champignons.

Quinoa bowl teriyaki

1 bowl

20 min de preparation – 20 min de cuisson

Ingrédients

Le quinoa:

- 100 g de quinoa
- 1 c. à café de bouillon de légumes

Les scampis:

- 1 trait d'huile de sésame
- 100 g de scampis crues décortiquées (ou tofu, tempeh...)
- 1 gousse d'ail
- Sauce teriyaki

Le dressage:

- ½ mangue
- 1 mini concombre
- 2 à 3 tomates cerises
- 1 piment non piquant
- ½ avocat
- ½ citron vert
- De la coriandre fraîche

Préparation

Le quinoa:

1. Rincez le quinoa puis versez-le dans une casserole avec le bouillon et 200 g d'eau froide.
2. Faites cuire à couvert pendant 20' à feu doux puis réservez.

Les scampis:

1. Épluchez et pressez l'ail.
2. Versez un trait d'huile de sésame dans une poêle, ajoutez l'ail et le gingembre. Faites revenir pendant 1'.
3. Ajoutez la sauce teriyaki dans la poêle et faites revenir, puis ajoutez-y les scampis.
4. Faites cuire jusqu'à ce que les scampis soient cuits et deviennent roses, environ 3 à 4'.

Quinoa bowl teriyaki

1 bowl

20 min de preparation – 20 min de cuisson

Préparation

Le dressage:

1. Éplucher la demi-mangue et coupez en morceaux.
2. Coupez le mini concombre en dés.
3. Coupez les tomates cerises en rondelles.
4. Coupez le piment en rondelles.
5. Épluchez l'avocat et coupez en tranches.
6. Pressez le demi-citron vert.
7. Ciselez la coriandre.
8. Répartissez le quinoa dans un bol.
9. Ajoutez par-dessus les légumes, la mangue ainsi que les tranches d'avocat.
10. Terminez par les scampis cuites, la sauce, un trait de jus de citron vert et parsemez de coriandre.



Vivre des moments inspirants ?



**Plongez dans
nos ateliers et
conférences !**



CONSULTEZ
NOTRE OFFRE



COLRUYTGROUP
Academy