

LUCILE CHAMPY

EXTRAIT OFFERT

MON PROGRAMME RESET

4 SEMAINES POUR
RETROUVER TON ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE ET RENFORCER
TON BIEN-ÊTRE



EDITION HIVER

LUNDI

Chia pudding aux fruits rouges



MENU DU JOUR :

→ Petit-déjeuner :

Chia pudding aux
fruits rouges

→ Déjeuner :

Taboulé de
butternut

→ Collation :

Muffins moelleux au
yaourt

→ Dîner :

Quiche sans pâte au
tofu fumé

MON PROGRAMME RESET
EDITION HIVER

Lucile Champy

LUNDI

Chia pudding aux fruits rouges

**Préparation** : 5 min - **Repos** : 30 min minimum**Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 tasse (100 g) de fruits rouges (framboises, myrtilles, mûres) congelés
- 1/2 banane congelée
- 2 doses de poudre protéinée (40 à 45 g)
- 1 cuillère à soupe de poudre d'açaï
- 100 g de tofu soyeux
- Lait de coco (ajuste la quantité selon la consistance désirée, un fond suffit)

Instructions :

1. Mets les graines de chia, les fruits rouges, la banane congelée, la poudre protéinée, la poudre d'açaï, et le tofu soyeux dans un mixeur.
2. Verse la boisson coco puis mixe jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
3. Verse dans un mug ou dans un bol.
4. Laisse reposer au frigo pour le petit-déjeuner du lendemain.

OPTION HEALTHY

Tu peux ajouter un peu de jus de citron et remplacer la banane par de l'ananas pour préserver davantage les polyphénols de la polyphénol oxydase, une enzyme présente dans la banane qui détruit les antioxydants.

LUNDI

Taboulé de butternut



MENU DU JOUR :

→ Petit-déjeuner:

Chia pudding aux
fruits rouges

→ Déjeuner :

Taboulé de
butternut

→ Collation :

Muffins moelleux au
yaourt

→ Dîner :

Quiche sans pâte au
tofu fumé

MON PROGRAMME RESET
EDITION HIVER

Lucile Champy

LUNDI

Taboulé de butternut

**Préparation** : 15 min - **Cuisson** : 20 min**Ingrédients :**

- 50 g de boulgour
- 1/4 de courge butternut (env. 100 g), coupée en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de curry
- Une pincée de chili en poudre
- Sel marin
- 15 g de noixettes, concassées
- En option : de la coriandre ciselée congelée

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- Une pincée de cumin
- Sel marin

OPTION SANS GLUTEN

Remplace le boulgour par du quinoa ou du sarrasin.

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180 °C. Place les dés de courge sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson non blanchi. Mélange avec l'huile d'olive, le curry, le chili, et le sel. Fais-les rôtir au four pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, puis laisse refroidir.
2. Fais cuire le boulgour dans deux fois son volume d'eau. Porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse cuire à feu doux pendant 12 minutes. Retire du feu, couvre et laisse gonfler. Verse dans un bol et laisse refroidir.
3. Prépare la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Adapte la quantité de cumin à ton palais.
4. Ajoute les dés de courge refroidis, les noixettes et la coriandre au boulgour. Verse la vinaigrette et mélange bien. Réfrigère avant de servir.

LUNDI

Muffins moelleux au yaourt



MENU DU JOUR :

→ Petit-déjeuner:

Chia pudding aux
fruits rouges

→ Déjeuner :

Taboulé de
butternut

→ Collation :

Muffins moelleux au
yaourt

→ Dîner :

Quiche sans pâte au
tofu fumé

LUNDI

Muffins moelleux
au yaourt**Préparation** : 5 min - **Cuisson** : 20 min**Ingédients :**

- 1 œuf
- 50 g de yaourt (ou son alternative végétale)
- 90 ml de boisson végétale IG bas (au choix)
- 50 g de flocons d'avoine
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- En option : 1/4 cuillère à café d'extrait de vanille

Garnitures au choix :

- Myrtilles
- Tranches de banane
- Pépites de chocolat
- Framboises et amandes

Instructions :

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verse la pâte dans un petit moule allant au four et ajoute les garnitures choisies.
3. Enfourne pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le muffin soit bien cuit.
4. Sers tiède, accompagné d'un peu de yaourt si tu le souhaites.

OPTION HEALTHY

Fais cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes environ.

ASTUCE GAIN DE TEMPS

Prépare-toi un nouveau yogurt bowl protéiné (recette de jeudi dernier).

LUNDI

Quiche sans pâte au tofu fumé



MENU DU JOUR :

→ Petit-déjeuner :

Chia pudding aux
fruits rouges

→ Déjeuner :

Taboulé de
butternut

→ Collation :

Muffins moelleux au
yaourt

→ Dîner :

Quiche sans pâte au
tofu fumé

MON PROGRAMME RESET

ÉDITION HIVER

Lucile Champy

LUNDI

Quiche sans pâte
au tofu fumé**Préparation** : 10 min - **Cuisson** : 30 min**Ingrédients :**

- 2 œufs
- 250 ml de boisson végétale
- 50 g de farine de sarrasin
- 150 g de poireaux
- 100 g de dés de tofu fumé
- 2 cuillères à soupe de flocons de levure noble
- Sel marin

Instructions :

1. Dans une poêle graissée, fais revenir les poireaux coupés en fines rondelles jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Dans une deuxième poêle, fais revenir les dés de tofu fumé jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Pendant ce temps, dans un bol, bats les œufs. Ajoute la farine de sarrasin, la boisson végétale, et le sel. Mélange bien jusqu'à obtenir une consistance homogène.
4. Incorpore les dés de tofu fumé et les poireaux dans ce bol. Mélange bien pour répartir les ingrédients uniformément.
5. Verse la préparation dans un petit moule. Saupoudre de flocons de levure nutritionnelle.
6. Fais cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit ferme.

BATCH COOKING DU LUNDI SOIR :

- Préparer le mug cake pour le petit-déjeuner si l'option vapeur est choisie.
- Râper 3 grosses carottes : une portion sera utilisée pour le déjeuner, les 2 autres portions pour plus tard dans la semaine.
- Cuire le clafoutis IG bas pour le goûter.

VARIANTE

Tu peux remplacer le tofu fumé par d'autres sources de protéines comme du saumon frais, et varier les légumes selon tes préférences (épinards, champignons, etc.).

Découvre mon programme complet

**CLIQUE ICI POUR COMMANDER LE
PROGRAMME RESET ÉDITION HIVER**

MON PROGRAMME **RESET**

**4 SEMAINES POUR
RETROUVER TON ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE ET RENFORCER
TON BIEN-ÊTRE**

EDITION HIVER



Suis-moi sur Instagram
@lucile_champy

LUCILE CHAMPY