



**Cheef**  
BIEN MANGER,  
VIVRE MIEUX

**EBOOK CHEEF**

**PLANNING ET RECETTES**

**— POUR VOTRE RÉÉQUILIBRAGE —**



- 
- 
- 03** #1 Le rééquilibrage alimentaire
  - 06** #2 La journée type
  - 09** #3 Planning de la semaine
  - 12** #4 Recettes : petits déjeuners
  - 15** #5 Recettes : déjeuners
  - 18** #6 Recettes : collations
  - 21** #7 Recettes : dîners

# SOMMAIRE





# 01

## LE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

**Un rééquilibrage alimentaire n'est pas un régime ! Un rééquilibrage alimentaire, c'est avant tout adopter de bonnes habitudes en matière d'alimentation.**

**Ce n'est pas non plus se priver à outrance ! C'est manger des quantités raisonnables avec des produits qui vous apporteront les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme.**

**Vous souhaitez mettre en place un rééquilibrage alimentaire mais vous ne savez pas par où commencer ? Le plus dur est de savoir quoi cuisiner à chaque repas... Cet ebook vous donne des idées de recettes et un planning type pour une semaine de rééquilibrage alimentaire hypocalorique. Un régime hypocalorique consiste à réduire les calories contenues dans les repas tout en conservant des portions suffisantes à une bonne nutrition.**

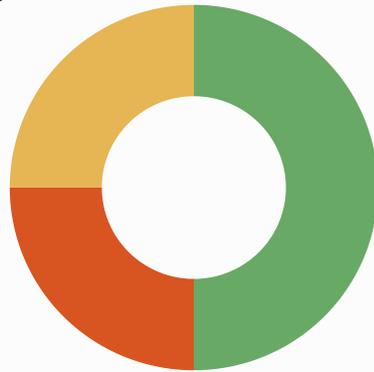
**Avant tout, faisons un point sur les bases !**





## UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

FÉCULENTS  
25%



LÉGUMES  
50%

PROTÉINES  
25%

## UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ :



### Un aliment protéiné ou un produit sucré

(produit laitier maigre jusqu'à 20% de matière grasse, 1 œuf, 30g de jambon de dinde ou miel/confiture)



### Une source de lipides

(beurre, graines de chia, noix, amandes ou noisettes)



### Un produit céréalier riche en fibres

(céréales muesli ou flocons d'avoine, pains spéciaux)



### Une boisson chaude.



# 02

## LA JOURNÉE TYPE



- Un thé, une tisane ou un café sans sucre
- Un produit céréalier :  
40g de céréales sans sucre ajouté : muesli/flocon d'avoine.  
**OU**  
50g de pains spéciaux soit deux tranches moyenne et 10g de beurre ou 1 cuillère à café de confiture
- Un laitage maigre



- 100g de viande maigre ou 120g de poisson ou 2 œufs
- 120 g de féculents cuits : pâtes, riz, semoule, blé, boulgour, quinoa etc.
- 150 g de légumes cuits en complément
- 1 fruit frais ou une compote sans sucre ajouté



Pour les petits creux en milieu d'après midi, privilégiez les aliments rassasiants qui sont faibles en calories mais riches en fibres. Ils permettent de se sentir rassasié avec de petites quantités. Par exemple :

- 1 fruit + 1 produit céréalier.
- 1 produit laitier + 1 fruit.
- 1 biscuit maigre + 1 fruit



- 100g de viande maigre ou 120g de poisson ou 2 oeufs
- 100g de féculents cuits
- Des légumes cuits en complément
- 1 laitage maigre





## PLANNING DE LA SEMAINE

Maintenant que nous avons revu les bases d'une alimentation saine et équilibrée, voici un exemple de menu type pour une semaine de rééquilibrage alimentaire hypocalorique. Les collations ne sont pas forcément obligatoires si vous ne ressentez pas de sensation de faim pendant l'après-midi.

Retrouvez toutes les recettes mentionnées dans la suite du Ebook, à partir de la page 8 !

### LUNDI



Une boisson chaude P.8  
+ un porridge au son d'avoine



Poulet tandoori à la tomate, salade verte et féculents P.14  
+ 1 portion de fruits



Une pomme + un yaourt blanc maigre



Aubergines farcies aux légumes grillés, féculents et 100 gr de viande P.24  
+ 1 produit laitier maigre

### MARDI



Une boisson chaude P.9  
+ un pudding de graines de chia



Papillotes de merlan aux trois poivrons et féculents P.15  
+ 1 portion de fruits



Un mélange de fruit secs



Velouté d'asperges blanches, 100 gr de jambon maigre P.26  
+ 40 gr de fromage maigre

### MERCREDI



Une boisson chaude, 1 pomme, 1 yaourt blanc, 50 gr de pains spéciaux, 1 carré de chocolat noir



Makis japonais allégés et salade verte P.16  
+ 1 portion de fruits



Une portion de légumes crus avec houmous



Salade verte aux magrets de canard et tomates séchées P.27  
+ 1 produit laitier maigre



## JEUDI



Une boisson chaude **P.10**  
+ bagel léger au saumon



Salade de pâtes, poulet **P.17**  
et crudités  
+ 1 portion de fruits



Une banane + 1 c.a.s de  
purée de cacahuètes



Soupe de carotte au curry **P.27**  
+ 1 bruschetta jambon et  
oeuf  
+ 1 produit laitier maigre

## SAMEDI



Une boisson chaude **P.12**  
+ un smoothie bowl aux  
fruits rouges



Poulet à la moutarde et **P.19**  
pommes de terre, légumes  
+ 1 portion de fruits



Mini pudding aux graines de **P.29**  
chia



Chaussons farcis aux épinards, **P.29**  
fêta et jambon de parme  
+ 1 produit laitier

## VENDREDI



Une boisson chaude **P.11**  
+ toast avocat et fromage frais



Saumon à l'origan et au **P.18**  
quinoa, légumes  
+ 1 portion de fruits



Barre de céréales minceur **P.21**  
maison



Petits flans courgettes **P.28**  
et épinards, 100gr de viande  
+ 1 produit laitier maigre

## DIMANCHE



Une boisson chaude **P.13**  
+ un laitage, 2 pancakes  
minceur aux myrtilles



Pâtes aux crevettes et pesto, **P.20**  
tomates cerises  
+ 1 portion de fruits



Smoothie brûle graisse fraise **P.22**  
et amande



Quiche aux poireau légère **P.30**  
100 gr de viande  
+ 1 produit laitier maigre



## RECETTES : PETITS DÉJEUNERS

### PORRIDGE AU SON D'AVOINE

#### Recette pour 1 personne :

- 2 c. à soupe de son d'avoine
- 150 ml de lait d'amande ou de vache
- 1 c. à café de miel
- 2 gouttes d'extrait de vanille liquide
- 100 g de fruits de saison : fruits rouges, poire, pomme, mangue
- 5 amandes concassées.

#### Préparation du porridge :

- Versez le lait et l'extrait de vanille liquide dans une casserole. Faites chauffer doucement puis ajoutez le miel et remuez jusqu'à ce que celui-ci soit dissout.
- Intégrez les flocons d'avoine dans le lait chaud ensuite laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Une fois la consistance désirée obtenue, placez dans un ramequin et laissez refroidir.
- Idéalement, ce porridge au son d'avoine est à réaliser la veille et doit passer une nuit au frais.
- Avant de servir, découpez les fruits. Puis, déposez-les au-dessus avec les amandes concassées du porridge avant de le déguster bien frais.





## PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

### Recette pour 1 personne :

- 3 c. à soupe de graines de Chia ;
- 200 ml de lait végétal ou de vache ;
- ½ c. à café de cannelle ;
- 1 c. à café de miel ;
- 120 g de pomme ;
- 5 noisettes.

### Préparation du pudding de chia :

- Placez le lait et la cannelle dans un ramequin puis mélangez
- Ajoutez les graines de Chia. Laissez gonfler le mélange deux heures à une nuit. Pour un meilleur résultat la recette peut être préparée la veille.
- Au moment de servir, ajoutez la pomme coupée en dés au-dessus du pudding de chia. Puis, parsemez de noisettes concassées et de miel.





## BAGEL AU SAUMON

### Recette pour 1 personne :

- 1 pains bagels complets
- 1 feuilles de laitue iceberg
- 1 tranches de saumon fumé
- 1 c. à soupe de fromage blanc 0%
- ¼ belle tomate rouge
- ¼ oignon rouge
- ¼ petite échalote
- 1 pincée d'aneth ciselé
- ¼ citron jaune non traité
- sel fin, poivre noir

### Préparation du bagel au saumon :

- Coupez en deux le citron jaune. Récupérez son jus. Retirez les pépins si besoin.
- Pelez l'échalote et hachez-la au menu.
- Dans un bol, battez le fromage blanc avec le jus de citron, l'échalote hachée, un peu de sel fin et du poivre noir.
- Lavez les feuilles de laitue iceberg puis essorer-les. Hachez-les grossièrement.
- Lavez la tomate. Retirez le cœur puis coupez-la en fines rondelles.





## TOAST AVOCAT ET FROMAGE FRAIS



### **Recette pour 1 personne :**

- 50 g de pain complet
- ½ avocat
- 1 carré frais
- Le jus d'un demi citron
- Quelques graines de courge
- Sel, poivre.

### **Préparation du toast :**

- Pour réaliser le toast complet à l'avocat et au fromage, commencez par faire griller vos tranches de pain complet quelques minutes au four ou au grille-pain.
- Pendant ce temps, dans un bol, écrasez grossièrement l'avocat avec le carré frais et le jus de citron. Salez et poivrez à votre convenance.
- Enfin, sur les tranches de pain grillé, déposez le mélange fromage avocat. Terminez par un filet de jus de citron et quelques graines de courge pour plus de texture.

## SMOOTHIE BOWL AUX FRUITS ROUGES

### Recettes pour 1 personne :

- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 100 g de fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, myrtilles)
- 1 petite banane ou 1/2 banane
- ½ citron
- Myrtilles
- Amandes

### Préparation :

- Rincez les myrtilles.
- Mixez le yaourt avec les fruits rouges et les  $\frac{3}{4}$  de la banane. Coupez le reste de la banane en rondelles et ajoutez un peu de jus de citron.
- Dans un bol, versez la préparation et répartissez les rondelles de banane, les amandes, les myrtilles et les flocons d'avoine.
- Servez sans attendre





## PANCAKES AUX MYRTILLES

### Recette pour 12 personnes :

- 150 g de maïzena
- 150 g de myrtilles
- 10 cl de lait écrémé
- 100 g de fromage blanc 0%
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 œuf
- 1 c. à café de levure chimique
- 1/2 c. à café de sel

### Préparation des pancakes :

- Nettoyez les myrtilles.
- Battez l'œuf avec le fromage blanc, le lait et le sucre dans un récipient.
- Ajoutez la maïzena, la levure chimique et le sel puis remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Huiler légèrement une poêle et placez-la sur feu moyen.
- Ajoutez les myrtilles sur le dessus et une cuillère à café de miel





## RECETTES : DÉJEUNERS

### POULET TANDOORI À LA TOMATE



#### Recette pour 4 personnes :

- 4 blancs de poulet de 125 g chacun
- 4 cuillères à soupe de pâte ou de poudre tandoori
- 3 tomates coupées en fines rondelles
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### Préparation :

- Incisez les blancs de poulet et frottez-les avec la pâte ou la poudre de tandoori.
- Laissez mariner le poulet toute la nuit au réfrigérateur
- Faites chauffer la poêle puis faites cuire les blancs de poulet 8 à 10 minutes de chaque côté.
- Mélangez les oignons, les tomates et la coriandre avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un saladier.
- Servez la salade avec le poulet tandoori et ajoutez des quartiers de citron.





## PAPILLOTES DE MERLAN

### Recette pour 4 personnes :

- 4 filets de merlan
- 1 poivron vert, jaune et rouge
- 4 carottes
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- Persil frais
- Sel, poivre

### Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Préparez les échalotes, coupez les carottes en petits cubes et coupez les poivrons en lamelles
- Dans une poêle à feu moyen, faites cuire les poivrons et les carottes avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Sur du papier sulfurisé, déposez les légumes revenus à la poêle, les échalotes, du sel, du poivre et les filets de merlan sur le dessus. Salez, poivrez et déposez quelques brins de persil haché. Arrosez d'un filet d'huile d'olive
- Déposez les papillotes dans un plat allant au four et placez dans le four pendant 30 minutes





## MAKIS ALLÉGÉS



### Recette pour 12 makis :

- 20 g konjac façon riz
- 20 g vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de stévia
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- Gingembre frais très finement tranché
- 100 g de saumon/surimi/thon/dorade

### Préparation :

- Cuire le riz en suivant les indications du paquet.
- Rincer le riz sous l'eau et patienter 15 minutes.
- Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, le sucre stévia et le sel.
- Ajouter le riz et mélanger avec une cuillère.
- Placer un torchon sur le bol et attendre qu'il refroidisse.
- Déposer une feuille de nori sur la natte de bambou et ajouter du riz sur la moitié de la feuille
- Ajouter la garniture de poisson et de légumes si vous le souhaitez.
- Commencez à rouler en maintenant fermement les extrémités.
- Mouiller le couteau pour découper le rouleau en tronçons de 3cm de large.





## SALADE DE PÂTES, POULET ET CRUDITÉS

### Recette salade de pâtes pour 4 personnes :

- 400 g de blancs de poulet grillés
- Rondelles d'une courgette grillées au four
- 400 g de pâtes cuites
- 2 tomates
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de roquette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Herbes ciselées (persil, basilic, estragon...)
- Sel, poivre

### Préparation :

- Préparez l'échalote et l'ail.
- Nettoyez et coupez les tomates.
- Émincez les restes de blancs de poulet grillés en morceaux.
- Nettoyez et essorez la roquette.
- Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre dans un saladier.





## SAUMON ET QUINOA



### **Recette pour 2 personnes :**

- 200 g de quinoa cuit
- 2 pavés de saumon frais de 150 g chacun
- 1 citron jaune non traité
- 1 c. à café d'origan séché
- Sel, poivre au goût

### **Préparation :**

- Récupérer le jus du citron. Retirez les pépins si besoin.
- Préparez un bouillon dans une casserole sur feu vif. A ébullition, plongez les pavés de saumon dans le bouillon et laissez-les cuire pendant 10 minutes sur feu moyen.
- Pendant ce temps, faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée, sur feu vif, en suivant les instructions indiquées sur le paquet.
- Quand les pavés de saumon sont cuits, égouttez-les, puis retirez délicatement leur peau et leurs arêtes. Faites attention de les conserver intact.
- Quand le quinoa est cuit, arrosez-le de jus de citron, puis mélangez bien. Ajoutez de l'origan séché, puis salez et poivrez selon vos goûts.



## POULET À LA MOUTARDE ET POMMES DE TERRE

### Recette pour 4 personnes :

- 2 c.à.s de vinaigre de xérès
- 1 c.à.s d'huile de tournesol
- 1 c.à.s de miel liquide
- 2 c.à.c de moutarde
- 1/4 c.à.c de curcuma
- 4 blancs de poulet de 150 g chacun
- 400 g de pommes de terre nouvelles
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche allégée en matières grasses
- 50 g de feuilles d'épinard, de roquette et de cresson hachées
- Sel et poivre



### Préparation :

- Mélangez le vinaigre, l'huile, le miel, la moutarde et le curcuma dans un plat. Salez et poivrez.
- Ajoutez le poulet, enrobez le du mélange et laissez reposer 10 minutes.
- Retournez le poulet puis faites-le cuire 30 minutes dans le four préchauffé à 200°C.
- Arrosez-le de sauce à mi-cuisson et couvrez-le si besoin de papier aluminium.
- Pendant la cuisson du poulet, faites cuire les pommes de terre coupées en deux, 15 minutes dans l'eau.
- Egouttez-les, puis écrasez-les grossièrement avec une fourchette.
- Ajoutez la crème fraîche, les feuilles de salades. Salez, poivrez, mélangez et réchauffez.





## PÂTES AU PESTO ET CREVETTES

### Recette pour 4 personnes :

- 400g de linguines
- 400g de crevettes cuites décortiquées
- 150ml de pesto de basilic
- 1 càs d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- Sel, poivre

### Préparation :

- Cuire les pâtes.
- Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le pesto et bien mélanger. Réserver au chaud.
- Entre-temps, faire revenir l'ail dans une grande poêle huilée. Ajouter les crevettes, saler et poivrer. Laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant régulièrement.
- Ajouter la préparation de crevettes aux pâtes.



## RECETTES : COLLATIONS

### BARRE DE CÉRÉALES À L'ABRICOT

#### Ingrédients :

- 30 g d'abricots secs moelleux
- 25 g de noisettes
- 20 g de noix
- 15 g de pistaches non salées
- 2 c.à.s d'amandes effilées
- 2 c.à.s de sirop d'érable
- 2 c.à.s de sirop d'agave
- 1 c.à.c d'huile de sésame
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de son d'avoine

#### Préparation :

- Mixez l'huile de sésame avec les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches.
- Ajoutez les amandes et le sucre et mettez le tout dans une casserole.
- Ajoutez le sirop d'érable et celui d'agave et faites chauffer doucement.
- Hors feu, ajoutez les flocons d'avoine et le son.
- Etalez la pâte sur une plaque.
- Enfournez à 160° pendant 15 mn puis découpez





## SMOOTHIE BRÛLE GRAISSE FRAISE ET AMANDE

### Recette pour 1 personne :

- 1 verre de lait d'amande
- 1 poignée de fraises fraîches ou surgelées.
- 3 gouttes d'extrait vanille
- 1 banane
- Glaçons

### Préparation :

- Lavez, puis retirez la queue des fraises. Coupez-les en deux.
- Coupez la banane en rondelles.
- Versez le tout dans un blender avec l'extrait vanille, les glaçons et le lait d'amande.
- Mixez plus ou moins finement, selon la consistance souhaitée, et savourez sans scrupule !





## MINI PUDDING AUX GRAINES DE CHIA



### **Recette pour 1 personne :**

- 8 g de graines de chia
- 4 cl d'eau de coco
- 2 cl de lait de coco
- Fruits frais de saison

### **Préparation :**

- Mélangez le lait de coco, l'eau de coco et les graines de chia.
- Versez le mélange dans de petites verrines et laissez prendre 30 minutes au frigo.
- Décorez avec des fruits frais et régalez-vous !

## RECETTES : DÎNERS

### AUBERGINES FARCIES AUX LÉGUMES GRILLÉS

#### Recette pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 1 courgette
- 1 poivron
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Ciboulette, persil
- Sel, poivre



#### Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur, recouvrez-les d'huile d'olive et de sel et les placer sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez-les pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, coupez les poivrons, l'oignon et l'ail
- Faites griller les poivrons, le piment, l'oignon, l'ail et les herbes dans une poêle à feu fort. Salez et poivrez
- Quand les aubergines sont cuites, sortez-les du four et retirez leur chair avec une cuillère
- Mélangez la moitié de la chair des aubergines avec les légumes grillés
- Garnissez les aubergines creusées avec la préparation puis parsemez de quelques tomates coupées
- Recouvrez les aubergines d'un filet d'huile d'olive
- Passez sous le grill quelques minutes pour bien griller le tout et dégustez !



## SALADE VERTE AUX MAGRETS DE CANARD ET TOMATES SÉCHÉES

### Recette pour 4 personnes :

- Salade (mâche, mesclun...)
- 16 tranches de magret de canard fumé
- 16 tranches de tomates séchées
- 75g de pignons de pin
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel, poivre
- Parmesan en copeaux

### Préparation :

- Retirez le gras des magrets de canard fumés.
- Faites griller légèrement les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.
- Sur chaque assiette, disposez la salade, 4 tomates séchées et 4 magrets de canard. Parsemez de quelques copeaux de parmesan, puis de pignons de pin grillés.
- Préparez une vinaigrette huile-vinaigre-sel-poivre et en arrosez les assiettes.





## VELOUTÉ D'ASPERGES BLANCHES

### Recette pour 4 personnes :

- 2 Kg d'asperges blanches
- 4 pommes de terre de taille moyenne
- 1.5 oignons
- 6.5 g de beurre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3.5 échalotes
- Sel et poivre
- 13.5 cl de crème semi-épaisse
- 2/3 brin de ciboulette

### Préparation :

- Coupez les asperges en séparant les pointes (à faire cuire par la suite). Ajoutez-les dans une casserole avec de l'eau bouillante.
- Ajoutez un cube de bouillon de volaille.
- Faites revenir les oignons et les échalotes dans une poêle avec le beurre.
- Ajoutez-les aux asperges. Les faire cuire 35 minutes puis ajoutez les pointes d'asperges et la crème (optionnelle).
- Enfin, attendez encore 10 minutes de cuisson.
- Epluchez et faites cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante.
- Passez au mixer les asperges cuites.
- Ajoutez les pommes de terre cuites dans le jus d'asperge, ajoutez la ciboulette coupée et mixez de nouveau.
- Décorez l'assiette avec les brins de ciboulette.





## SOUPE DE CAROTTES AU CURRY

### Recette :

- 1 kg de carotte
- 2 oignons
- 1 l d'eau ou de bouillon de légumes
- Poivre
- 1 c.à.c de curry en poudre



### Préparation :

- Émincez les carottes et les oignons.
- Mettez les carottes, les oignons, le bouillon et un peu de poivre dans une casserole. Portez à ébullition, couvrir et laissez mijoter 20 mn, jusqu'à ce que les carottes soient très tendres.
- Retirez du feu et laissez légèrement refroidir.
- Passez la soupe au mixeur ou au moulin à légumes. Ajoutez le curry et mélanger.

### + 1 bruschetta

- 1 tranche de pain spécial
- 1 oeuf poché
- 1 tranche de jambon de parme

Cassez l'œuf dans un ramequin, puis glissez-le délicatement dans l'eau frémissante.

Avec une cuillère en bois, ramenez le blanc autour du jaune et laissez frémir 3 minutes, jusqu'à ce qu'il poche.

Faites toaster votre pain et déposer vos ingrédients dessus.

Salez et poivrez.



## PETITS FLANS COURGETTES ET ÉPINARDS

### Recettes pour 4 personnes :

- 1 courgette
- 300g d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 250g de fromage frais
- 2 cuillères à soupe de Maïzena ou de farine de pois chiches
- Sel
- Poivre



### Préparation :

- Lavez et râpez la courgette.
- Hachez les épinards, l'ail et l'échalote.
- Dans un saladier, cassez les œufs.
- Ajoutez le fromage frais et mélangez.
- Ajoutez le lait et mélangez.
- Incorporez la maïzena (ou la farine).
- Versez la courgette, les épinards, l'ail et l'échalote dans la préparation.
- Salez et poivrez.
- Versez la préparation dans des moules individuels.
- Faites cuire 35 minutes à 180°C



## CHAUSSON FARCIS AUX ÉPINARDS, FÊTA ET JAMBON DE PARME



### Recettes pour 2 personnes :

- Feuilles de brick
- 1 cuillère de crème fraîche jusqu'à 18% de matières grasses
- 100g d'épinards hachés
- 100g de dés de féta
- 1 tranche de jambon de Parme
- 1 jaune d'oeuf
- eau

### Préparation :

- Coupez la pâte feuilletée en deux et piquez le fond.
- Sur chaque moitié, déposez sur un seul côté les épinards, la féta et le jambon coupé en petits morceaux.
- Repliez le côté sans garniture sur celui rempli et soudez les bords avec un peu d'eau.
- Badigeonnez les bricks avec le jaune d'oeuf mélangé à un peu d'eau
- Piquez légèrement le dessus et enfournez à 180° environ 10 minutes, jusqu'à ce que les chaussons soient dorés.

## QUICHE AUX POIREAUX LÉGÈRE

### Recettes pour 4 personnes :

- 1 pâte feuilletée ou à pizza
- 4 poireaux
- 3 œufs
- 200 g de fromage blanc
- 80 g de fromage râpé
- 4 tranches de jambon blanc
- Huile d'olive
- Sel, poivre



### Préparation :

- Lavez les poireaux et coupez la partie verte.
- Émincez grossièrement les blancs de poireaux.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- Ajoutez les poireaux émincés et faites revenir une vingtaine de minutes.
- Salez et poivrez.
- Lorsque les poireaux sont bien tendres, retirez la poêle du feu. Réservez.
  
- Coupez les tranches de jambon blanc en dés.
- Versez les œufs dans un saladier.
- Ajoutez le fromage blanc, salez et poivrez.
- Mélangez bien jusqu'à obtention d'un appareil homogène.
- Ajoutez les dés de jambon ainsi que les poireaux cuits.
- Mélangez bien.
  
- Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte.
- Versez la garniture aux poireaux.
- Enfournez la quiche pendant 35 à 40 minutes (four préchauffé à 180°C).
- Lorsque la quiche est légèrement dorée, retirez-la du four.
- Dégustez-la chaude ou froide.

Pour une quiche aux poireaux encore plus légère, réalisez une version sans pâte. Pour cela, ajoutez 50 g de farine à la préparation aux œufs. Versez l'appareil à quiche directement dans un moule en silicone. Faites cuire pendant 30 minutes (à 200°C). Démoulez délicatement et dégustez chaud ou froid.



## EN BREF,

Vous avez dorénavant les clés en main pour **rééquilibrer votre alimentation** et être en **bonne santé**.

Si vous manquez de temps où n'êtes pas un.e cuisinier.e dans l'âme, **Cheef** vous facilite la vie en vous **livrant à domicile** vos repas minceur ! Recevez vos repas **prêts à réchauffer en 2 minutes chrono** et **mangez équilibré** en toute sérénité !

**100** REPAS DIFFÉRENTS  
Vos repas minceur à choisir librement chaque mois ou semaine (selon formule choisie) en fonction de vos goûts et livres chaque mois ou semaine parmi 100 choix possibles.

**4** REPAS/JOUR MINIMUM  
petit, déjeuner, goûter, dîner, avec possibilité d'extras gourmands pour les appétits plus tentés.

**5  
6 OU  
7** JOURS/7  
SELON VOTRE RYTHME  
de vie et votre travail, les éventuelles journées libres dites "off" pour vous permettre de conserver une vie sociale et professionnelle tout en vous aidant à adonner à manger plus sereinement.

**1** DIÉTÉTICIENNE À VOS CÔTÉS À CHAQUE INSTANT  
Lors de véritables consultations diététiques mensuelles, celle-ci adapte votre programme en fonction de votre profil, vous guide lors des éventuelles journées fibres et mettra en place une stabilisation à la fin de votre programme afin d'être autonome et ne pas reprendre le poids perdu.

**+** LA POSSIBILITÉ DE SUIVRE UN PROGRAMME SPORTIF GRATUITEMENT  
sur notre plateforme de sport dédiée en direct vidéo ou en replay.

[VOIR LES PROGRAMMES](#)

# LES PROGRAMMES



## NOS FORMULES

Objectif : - **1 kg** par semaine



**FORMULE TRAITEUR**  
Dès **29€** la semaine

[VOIR LA FORMULE](#)



**FORMULE CLASSIQUE**

Dès **49€** le mois

[VOIR LA FORMULE](#)



**PACK DÉCOUVERTE**

**39,60€** le pack de 6 plats

[VOIR LE PACK](#)

[VOIR TOUS LES PROGRAMMES](#)



**Perte de poids constatée de 1kg par semaine**



**Des plats revus par un chef deux étoiles**



**Livrés gratuitement chez vous**



**Un régime facile à suivre**



**Pas d'effet yoyo**

**DÉMARRER MON PROGRAMME**

