



Petit-déjeuner



Déjeuner



Collation



Dîner

ONETOUCH[®]

Ces recettes ne se substituent pas à un traitement médical et peuvent être contre-indiquées pour certaines personnes en fonction de leur état de santé. Par précaution, demandez conseil à votre professionnel de santé.

10/2023 - © 2023 LifeScan IP Holdings, LLC - FR-OTB-2300034

PETIT-
DÉJEUNER

Muffins simples aux œufs



Temps de préparation : **10 min**

Temps de cuisson : **15 min**

Pour **4 personnes**

Niveau de difficulté : **Facile/Moyen**

Allergènes présents : citron, ail, champignon, œuf

Végétarien

Sans sucres ajoutés

Sans gluten

**Apports nutritionnels
par portion** : 296,4kcal

Glucides : 12,5g

Lipides : 23,4g

Protéines : 11,2g

Muffins simples aux œufs



Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 (100g) petit poivron rouge, coupé en petit dés
1 (100g) petit poivron vert, coupé en petits dés
1 petit oignon blanc coupé finement
480g de jeunes pousses d'épinard, grossièrement hachées
240g de champignons, coupés finement
2 gousses d'ail émincées
1/4 de cuillère à café de sel
Une pincée de poivre noir moulu
7 gros œufs entiers à température ambiante, battus au fouet dans un grand bol

Pour l'avocat écrasé

2 avocats mûrs
3 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé
1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
1/4 de cuillère à café de sel

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Graisser un moule à muffins standard à 12 fentes et le mettre de côté.
- 3 Ajouter de l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
- 4 Faire revenir les champignons, le poivron rouge, le poivron vert, l'ail et l'oignon pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
- 5 Ajouter les épinards, saler, poivrer et cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Laisser refroidir.
- 6 Casser les œufs dans un grand bol et les mélanger au fouet, puis incorporer les légumes cuits et refroidis.
- 7 Répartir uniformément le mélange d'œufs et de légumes dans le moule à muffins.
- 8 Cuire au four pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher et que les œufs soient cuits.
- 9 Laisser refroidir légèrement et servir immédiatement !
- 10 Enlever la peau et le noyau de l'avocat et le mettre dans un saladier.
- 11 Écraser à la fourchette, ajouter le jus de citron, le sel et la menthe, puis mélanger le tout.
- 12 Garnir de menthe.

4



6



8



DÉJEUNER

Salad jar de poulet au citron vert et gingembre



Temps de préparation : **10 min**

Temps de cuisson : **15 min**

Pour **2 personnes**

Niveau de difficulté : **Facile**

Allergènes présents : poulet, sésame, citron, noix de coco

Sans sucres ajoutés

Sans gluten

Riche en protéines

**Apports nutritionnels
par portion** : 415,6kcal

Glucides : 41,4g

Lipides : 9,0g

Protéines : 44,2g

Suivez les mesures hygiéno-diététiques selon les conseils de votre équipe médicale et/ou diététicien(ne).
À consommer avec modération (www.mangerbouger.fr).

Salad jar de poulet au citron vert et gingembre



5



5

Ingrédients

240g de chou rouge finement haché
240g de carottes râpées
1 oignon nouveau (seulement les feuilles)
120g de quinoa blanc non cuit et rincé - 250ml tasse d'eau filtrée
120g d'edamame cuits et écosés
2 blancs de poulet de taille moyenne (environ 300 g)
Une poignée de coriandre hachée pour décorer
Sel et poivre pour assaisonner le poulet

Vinaigrette - sans sucre

2 cuillères à soupe de graines de sésame grillées
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
1 morceau de gingembre frais de la taille d'un pouce pelé et finement râpé
Le jus de 2 citrons verts
1 cuillère à soupe d'acides aminés de noix de coco

Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal. Bien mélanger et laisser reposer au réfrigérateur pendant 20 minutes, le temps de préparer la salade.
- 2 À feu vif, verser 250ml d'eau filtrée dans une petite casserole avec une pincée de sel. Couvrir et laisser bouillir.
- 3 Ajouter le quinoa à l'eau bouillante, réduire à feu moyen, couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes sans retirer le couvercle. Laisser refroidir après la cuisson.
- 4 Sur une planche à découper, nettoyer et aplatir le poulet puis l'assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Dans une poêle chaude ou une friteuse à 170°C, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire cuire le poulet pendant 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Couper le poulet en cubes et laisser refroidir.
- 6 Commencer ensuite à remplir les bocaux, en ajoutant la moitié de la quantité de vinaigrette préparée au fond de chaque bocal.
- 7 Peser ensuite 120g de chou rouge et 120g de carottes et commencer à superposer les couches dans les bocaux. Ajouter un peu d'oignons nouveaux.
- 8 Peser ensuite 120g de quinoa cuit et refroidi et ajouter dans chaque bocal.
- 9 Ajouter 60g d'edamame.
- 10 Enfin, ajouter le poulet et une cuillère à soupe de coriandre hachée.

Les couches des bocaux doivent être organisées en fonction des ingrédients qui absorbent le plus de liquide. Les ingrédients les moins absorbants doivent toujours être placés au fond.

COLLATION

Yaourt aux fraises



Temps de préparation : **5 min**

Pour **1 personne**

Niveau de difficulté : **Facile**

Allergènes présents : fraise, lait de vache, produits laitiers, lactose

Pour votre collation, vous pouvez découpez quelques fraises et les déposer sur un yaourt nature.

Végétarien

Sans gluten

Riche en protéines

Apports nutritionnels par portion : 186,2kcal

Glucides : 10,9g

Lipides : 4,6g

Protéines : 24,0g

Suivez les mesures hygiéno-diététiques selon les conseils de votre équipe médicale et/ou diététicien(ne).
À consommer avec modération (www.mangerbouger.fr).

DÎNER

Filet de bar poêlé infusé au citron avec riz sauvage et courgettes



Temps de préparation : **15 min**

Temps de cuisson : **25 min**

Pour **3 personnes**

Niveau de difficulté : **Facile/Moyen**

Allergènes présents : ail, citron, poulet, poisson

Sans sucres ajoutés

Sans gluten

Riche en protéines

Apports nutritionnels par portion : 437,3kcal

Glucides : 41,9g

Lipides : 14,5g

Protéines : 35,4g

Suivez les mesures hygiéno-diététiques selon les conseils de votre équipe médicale et/ou diététicien(ne).
À consommer avec modération (www.mangerbouger.fr).

Filet de bar poêlé infusé au citron avec riz sauvage et courgettes



Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 3 filets de bar (100g chacun)
- 2 gousses d'ail émincées
- 250ml de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 2 gouttes d'édulcorant liquide à base de monk fruit (facultatif)
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de thym frais grossièrement haché
- Quartiers de citron pour servir (facultatif)
- 180g de riz sauvage trempé et rincé ou de riz de votre choix (faire tremper pendant 2 heures maximum)
- 1 courgette moyenne coupée en gros cubes
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 de cuillère à café de sel

Préparation

Cuire 180g de riz sauvage selon les instructions du paquet (généralement 25 minutes de cuisson avec un rapport eau/riz de 3 pour 1).

- 1 Éponger le poisson avec une serviette en papier et ajouter du sel et du poivre de chaque côté.
- 2 Mettre les courgettes dans un grand bol, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et de l'ail en poudre et mélanger le tout.
- 3 Mettre les courgettes au four et cuire à 170°C pendant 20 minutes.
- 4 Dans une grande poêle à frire ou une poêle antiadhésive, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 5 Marquer le poisson à l'aide d'un couteau bien aiguisé et l'assaisonner de sel.
- 6 Cuire le poisson dans la poêle à feu moyen pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. Retirer le poisson de la poêle et le placer dans une assiette.
- 7 Réduire le feu à faible intensité. Ajouter l'autre cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de bouillon dans la poêle pour déglacer, en remuant les morceaux brunis.
- 8 Ajouter l'ail émincé et les herbes fraîches en remuant pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon de poulet et l'édulcorant puis porter à frémissement pendant 2 minutes.
- 9 Éteindre le feu et incorporer le reste du jus de citron.
- 10 Répartir le riz, puis les courgettes et enfin le poisson dans des assiettes individuelles ou un plat, ajouter la sauce chaude sur le poisson et servir immédiatement.

2



5



6



10

