



VITE ET BIEN, C'EST POSSIBLE!

# 10 idées pour carburer même si je suis pressé.e.





# SOMMAIRE

#### INTRODUCTION

- O1 Galette express thon et légumes croquants
- 02 Omelette rapido aux légumes du frigo
- 03 Je veux me réchauffer vite vite
  - **04** Un TGV pour Nice
    - **05** Gratin de la flemme
  - **06** Brouillade sucrée
  - 07 Skyr et fruits de saison
  - 08 Pudding vege protéiné minute
- 09 La cracotte de Poséidon
- 10 La cracotte d'Athéna

**MOT DE FIN** 

# INTRODUCTION

l y a des jours où l'on n'a ni le temps, ni l'envie de cuisiner quelque chose de complexe.

Entre les obligations du quotidien et la fatigue, il est facile de se tourner vers des options rapides, mais peu nourrissantes.

C'est précisément pour ces moments-là que ce guide a été conçu.



Ce ne sont pas des recettes élaborées, ni des plats originaux.

Ce sont des solutions simples, efficaces, et rapides qui font le job: vous apporter l'énergie et les nutriments essentiels pour avancer, sans vous alourdir ni compromettre vos objectifs.



Ces idées de "snacks carburant" peuvent s'intégrer à n'importe quel moment de votre journée : petit-déjeuner, déjeuner express, dîner improvisé, ou collation.

Ces recettes sont pensées pour être reproduites en permanence, sans effort ni frustration, et pour devenir vos alliées au quotidien. L'essentiel, ici, est de miser sur deux piliers fondamentaux:

#### • Les fibres:

Principalement issues des légumes, elles jouent un rôle clé dans la satiété, la digestion, et la gestion de l'énergie.

#### • Les protéines:

Indispensables pour maintenir votre masse musculaire et éviter les fringales.

L'objectif n'est pas d'être parfait, mais de trouver ce qui fonctionne pour vous, dans votre rythme de vie.

Prenez ces idées comme un pense-bête : des bases simples qui respectent vos besoins, tout en s'adaptant à vos contraintes.

Vous verrez qu'il est possible de manger sainement, même avec peu de temps et encore moins d'envie!



#### **INGRÉDIENTS**

- 1 galette de sarrasin (fibres)
- 100 g de thon en conserve (protéines)
- 50 g de carottes râpées (fibres)
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards (fibres)
- 1 cuillère à soupe de yaourt, fromage blanc ou skyr (protéines) avec des aromates: épices au choix: basilic, aneth, curry etc..

#### **ETAPES**

- 1. Étalez le yaourt avec les épices sur la galette.
- 2. Ajoutez le thon, les carottes râpées et pousses d'épinards. Un petit filet de citron.
- 3. Roulez et dégustez.

o Protéines: 25 g

o Fibres:7 g

Alternative : Remplacez le thon par des dés de tofu ou des émincés de poulet. Le yaourt par un skyr végétal.

Sans gluten.



# Omelette vapido aux légumes du frigo

Temps de préparation: 5 minutes

#### **INGRÉDIENTS**

- 2œufs
- 30 g de fromage frais (type cottage cheese ou petit suisse)
- Les légumes de votre cuisine : épinards, champignons, fenouil, chou etc...
- Sel, poivre, et herbes de Provence ou épices (facultatif)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de beurre

•

#### **ETAPES**

- 1. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les légumes et faites-les revenir 1-2 minutes .
- 2. Battez les œufs avec du sel, du poivre et les herbes, puis versezles dans la poêle sur les légumes.
- 3. Laissez cuire à feu doux pendant 3-4 minutes, puis ajoutez le fromage frais par-dessus avant de plier l'omelette en deux.
- Protéines: 20 g
- Fibres: 5 g (variables selon vos légumes: plus il y en a, mieux c'est!)



### JE VEUX ME RÉCHAUFFER RAPIDO



#### **INGRÉDIENTS**

- 150 g de blanc de poulet (ou restes de poulet rôti)
- Une grosse poignée de légumes du congélo (environ 250 g), des algues type wakamé
- 500 ml de bouillon de légumes bio ou miso
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre et épices (gingembre, ail en poudre, curry, etc.)

#### **ETAPES**

- 1. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez le poulet coupé en morceaux et faites-le dorer 2-3 minutes.
- 2. Versez le bouillon de légumes dans la casserole, ajoutez les légumes/algues puis laissez mijoter 3-4 minutes, jusqu'à ce que les légume soient tendres mais encore croquants.
- 3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et les épices de votre choix. Servez immédiatement.

o Protéines: 25 g

• Fibres:6g

Vous pouvez rajouter en topping des légumes lacto fermentés à votre soupe minute, c'est encore mieux!



#### **INGRÉDIENTS**

- 100 g de thon en conserve (ou 100 g de poulet grillé)
- 1 poignée de roquette, du mesclun, de la verdure...
- 1 boite de haricots verts et des cœurs de palmier
- tomates ou poivrons séchés
- 10 olives noires dénoyautées
- 1œuf dur (facultatif, pour plus de protéines)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, j us de citron
- Sel, poivre, herbes de Provence ou origan

#### **ÉTAPES**

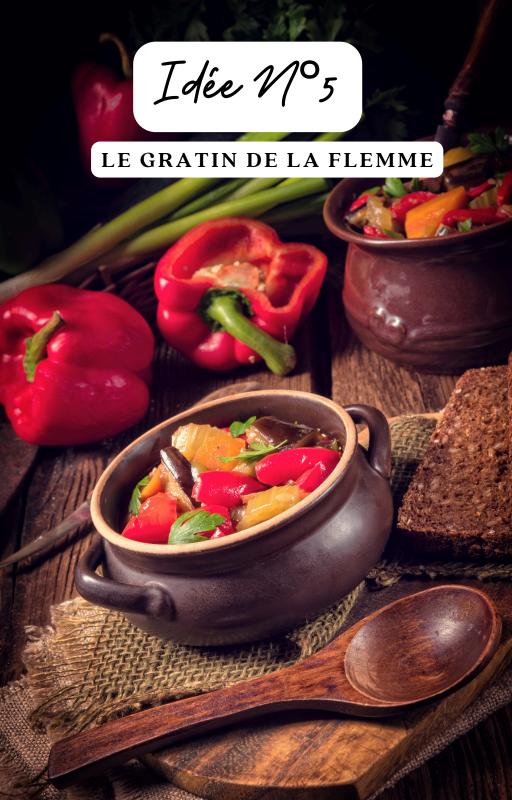
- 1. Égouttez le thon et placez-le dans un grand bol avec la roquette, les haricots, les cœurs de palmier et les olives.
- 2. Ajoutez l'œuf dur coupé en quartiers, puis arrosez avec de l'huile d'olive, du jus de citron, et assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes.
- 3. Mélangez bien tous les ingrédients et servez immédiatement pour une salade fraîche et équilibrée.

o Protéines:28 g

o Fibres:7g

Variante végétarienne: Remplacez le thon par du tofu grillé ou du tempeh pour plus de protéines végétales.

Légumes supplémentaires : Ajoutez des radis et du céleri pour encore plus de fibres.



#### **INGRÉDIENTS**

- 150 g de blanc de poulet cuit ou de tofu
- 50 g de fromage râpé (par exemple du parmesan ou du fromage de chèvre)
- 250 g de ratatouille (reste de préparation ou faite maison avec courgettes, aubergines, poivrons, tomates)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de lin pour ajouter des fibres
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence, origan ou basilic

#### **ETAPES**

- 1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- 2. Dans un bol, mélangez la ratatouille avec les morceaux de poulet cuit (ou tofu), les graines de chia et l'assaisonnement. Versez dans un plat allant au four.
- 3. Mélangez le fromage râpé avec un peu d'huile d'olive et parsemez-le sur le dessus de la ratatouille.
- 4. Enfournez pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et légèrement croustillant. Servez chaud.
  - o Protéines: 28 g
  - Fibres:8g





#### **INGRÉDIENTS**

- 2 œufs entiers + 2 blancs d'œufs
- 1 cuillère à soupe de skyr
- 1 petite pomme coupée en dés
- 50 g de fruits rouges (framboises, myrtilles ou fraises)
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de beurre ou d'huile de coco (cuisson)
- Édulcorant (optionnel, comme quelques gouttes de stevia)

#### **ETAPES**

- 1. Faites revenir les dés de pomme dans une poêle et saupoudrez de cannelle. Laissez cuire à feu moyen pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2. Dans un bol, battez les œufs et les blancs d'œufs avec une pincée de cannelle et un peu d'édulcorant, si désiré.
- 3. Versez les œufs battus dans la poêle avec les pommes et mélangez doucement à feu moyen pour obtenir des œufs brouillés. Ajoutez le skyr pour un rendu plus crémeux.
- 4. Servez les œufs brouillés sucrés dans un bol ou une assiette et garnissez avec les fruits rouges frais et les graines de chia pour un apport en fibres.
  - Protéines:24 g
  - Fibres:7g



#### INGRÉDIENTS

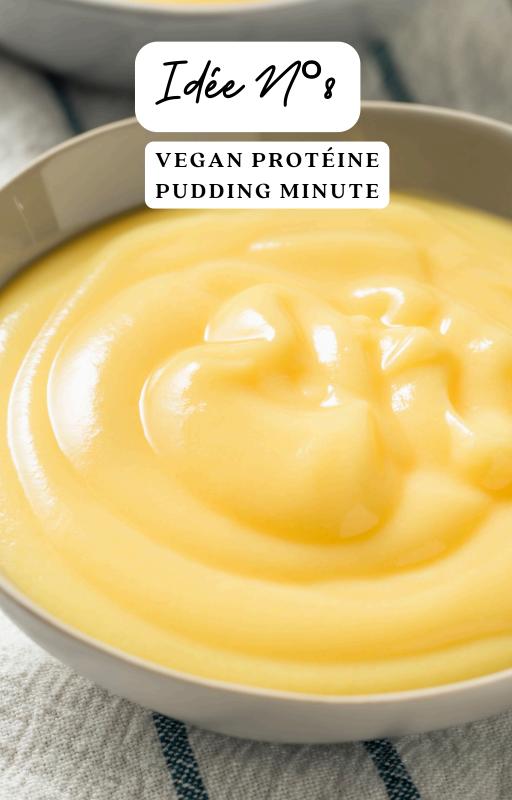
- 2 skyrs
- 2 fruits de saison au choix (pomme, poire, pomelo, fruits rouges, kiwis...)
- 5 noix de Grenoble
- 1 cuillère à café de poudre de cacao, vanille ou cannelle au choix...
- 1 cuillère à soupe de collagène (facultatif)

#### **ETAPES**

1. Mélanger le tout dans un bol.

C'est la recette la plus rapide qui soit!

- o Protéines: 20g (et plus si vous rajoutez le collagène)
- Fibres: 5 g en fonction des fruits choisis...





#### INGRÉDIENTS

- 30g de protéines végétales au choix
- 150ml de lait d'amande non sucré
- 10g de beurre d'arachides

#### **ETAPES**

- 1. Dans un blender, versez 150 ml de lait d'amande
- 2. Ajoutez votre scoop de protéine végane
- 3. Ajoutez ensuite une cuillère à café bombée de beurre de cacahuètes.
- 4. Mixez, et versez le mélange dans un bol.

Compléter cette collation avec un pomelo ou une poire pour les fibres.

- o Protéines: 25g (selon la marque de la protéine choisie)
- o Fibres: 2-3 g



#### **INGRÉDIENTS**

- 1 boîte de sardines au naturel (environ 70 g égouttées)
- 1 carré frais 0 % (30 g)
- 2 tartines de pain des fleurs à la châtaigne
- Des radis, des cornichons et une poire

#### **ETAPES**

- 1. Tartinez les tartines de pain des fleurs avec le carré frais.
- 2. Disposez les sardines égouttées par-dessus en les écrasant légèrement avec une fourchette.
- 3. Dégustez immédiatement pour une collation rapide et rassasiante.
- 4. Cracottez avec des radis et des cornichons. Et une poire ou un fruit de saison pour plus de fibre et de satiété.

Protéines: 24 g

• Fibres:5g

Cette collation riche en protéines et faible en glucides est idéale pour un boost d'énergie rapide, avec une saveur légèrement sucrée apportée par le pain des fleurs à la châtaigne.



#### INGRÉDIENTS

- 1 carré frais 0 % (30 g) ou du cottage cheese
- 6 noix
- 2 tartines Pain des fleurs Châtaignes ou Sarrasin
- Des fruits rouges (frais ou congelés selon la saison)
- Un café ou un rooibos caramel avec du lait de soja et une dose de collagène en poudre (pour les protéines et les articulations!)

#### **ETAPES**

- 1. Tartinez les tartines de pain des fleurs avec le fromage frais
- 2. Ajoutez les fruits rouges et les noix.
- 3. Dégustez avec votre boisson chaude favorite enrichie de lait de soja nature et de poudre de collagène neutre.
  - Protéines: 25g (selon la marque de la poudre de collagène choisie)
  - o Fibres: 2-3g

Cette collation sucrée, rapide et équilibrée combine des protéines, des fibres et une touche de douceur pour satisfaire vos envies tout en restant légère.

# MOT DE FIN

Soyons honnêtes : on a tous des jours où l'idée même d'ouvrir un placard paraît être un exploit digne des Jeux Olympiques.

Ces jours-là, la tentation d'attraper n'importe quoi — ou pire, de sauter un repas — est réelle.

Mais c'est justement dans ces moments-là que ces collations "de flemme" prennent tout leur sens.



Ces recettes ne sont pas là pour décrocher une étoile Michelin, mais pour vous rappeler que vous pouvez nourrir votre corps avec amour, sans effort démesuré. Pas besoin d'être un grand chef, juste d'avoir deux minutes, trois ingrédients sous la main et l'envie d'avancer vers vos objectifs sans vous compliquer la vie.

J'ai eu des journées où ma seule ambition était de rester allongée sur mon canapé avec mon bouquin. Et pourtant, ces petites

Je vous le dis en toute transparence : moi

aussi, je suis passée par là.

astuces m'ont sauvé la mise plus d'une fois.

Pas parfaites ? Peut-être. Efficaces ? Définitivement.

Alors, ne culpabilisez pas si votre collation ne ressemble pas à une œuvre d'art. L'important, c'est qu'elle vous donne l'énergie dont vous avez besoin, qu'elle respecte vos efforts, et qu'elle vous aide à rester en phase avec vous-même.

Prenez soin de vous, même dans la flemme, surtout dans la flemme.

Votre corps, votre esprit (et peut-être même votre balance) vous remercieront. Et rappelez-vous: l'important n'est pas d'être parfait, mais de faire ce qu'il faut pour vous sentir bien.





## VANESSA MONTELLE Diététique et Madérothérapie