

VOL. 1

# Quotidien

**10 RECETTES SIMPLES  
ET EFFICACES**



*Manon Thibaud*  
*Coach Sportive et Diététicienne*

# SOMMAIRE

---

CHAPITRE

**01**

---

Présentation

CHAPITRE

**02**

---

Recettes Salées

CHAPITRE

**03**

---

Recettes Sucrées





CHAPITRE

**01**

*Présentation*

# Manon Thibaud Coach Sportive et Diététicienne

---

Je suis Manon THIBAUD, Coach sportive spécialisée en course à pied et Diététicienne-Nutritionniste.

Gourmande, ma vision de la diététique se porte sur le plaisir de manger sainement. Créative, j'adore inventer mes propres recettes et les savourer ! Mon péché mignon : Les pizzas et le chocolat !!!

Passionnée de sport depuis toute petite, j'ai pris conscience de l'importance d'une alimentation saine dans mon quotidien.





CHAPITRE

02



*Recettes  
Salées*

# **Gaspacho Concombre, Petits pois, basilic**





# *Gaspacho Concombre, Petits pois, Basilic*

---

## **INGRÉDIENTS**

1 concombre  
1 boîte de petits pois de 120g  
1 fromage blanc  
5 feuilles de basilic  
Sel et poivre



Couper le concombre en petits cubes après l'avoir épluché.

Ouvrir la boîte de petits pois et les égoutter.

Couper les feuilles de basilic en petits morceaux.

Dans un blender ou robot mixeur verser tous les ingrédients puis le fromage blanc, saler et poivrer.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse (rajouter de l'eau si besoin).

Disposer le gaspacho dans des verrines ou des petits pots.

Dégustez bien frais !



## **Chaussons Epinards Féta**





# *Chaussons Epinards Fêta*

## INGRÉDIENTS

250g d'épinards frais  
200g de fêta

**Pour la pâte Brisée :**  
100g de farine de blé  
100g de farine d'avoine complète  
30g d'huile d'olive  
1 oeuf  
Une poignée de graines de tournesol  
ou de lin  
1 pincée de sel



**Préparation de la pâte Brisée :** Dans un saladier verser les deux farines et le sel. Faire un puits au centre et ajouter l'oeuf ainsi que l'huile. Mélanger la préparation avec une cuillère en bois. Finir le pétrissage à la main pour former une boule de pâte homogène. Incorporer les graines de tournesol à la pâte et réserver.

Laver les épinards frais, puis les mettre à cuire pendant 10 min à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre.

Couper la fêta en petits cubes et réserver.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Diviser la pâte en 8 boules de tailles égales.

Étaler chaque boule en rectangle.

Verser sur le milieu du rectangle une cuillère d'épinards et une cuillère de fêta.

Refermer le rectangle d'abord vers le centre puis plier les deux bords pour faire un chausson.

Cuire les chaussons à la poêle sans matière grasse, environ 10 min pour chacun.

## **Tatin Aubergine Chèvre**







# Tatin Aubergine Chèvre

## INGRÉDIENTS

2 petites aubergines  
6-7 tomates séchées  
1 bûche de chèvre  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
balsamique  
1 cuillère à soupe de miel

**Pour la pâte brisée :**  
100g de farine de blé  
100g de farine d'avoine complète  
30g d'huile d'olive  
1 oeuf  
Une poignée de graines de tournesol  
ou de lin  
1 pincée de sel



**Préparation de la pâte brisée :** Dans un saladier verser les deux farines et le sel. Faire un puits au centre et ajouter l'oeuf ainsi que l'huile. Mélanger la préparation avec une cuillère en bois. Finir le pétrissage à la main pour former une boule de pâte homogène. Incorporer les graines de tournesol à la pâte et réserver.

Laver puis couper des rondelles d'aubergines. Les disposer sur une plaque ou un plat avec un peu de sel. Réserver.  
Couper les tomates séchées en petits morceaux et la bûche de chèvre en rondelles.

Préchauffer le four à 180 degrés.

Dans un moule à tarte, disposer sur le fond le vinaigre et le miel. Ensuite, mettre les rondelles d'aubergines en recouvrant tout le plat, par dessus les tomates séchées, et la bûche de chèvre en dernier. Étaler la pâte brisée en cercle, à la forme de votre moule. Disposer la pâte sur le dessus de votre préparation et enfoncer les bords afin de bien refermer la pâte et de la souder.

Faire cuire 35 minutes.

## Saumon en Croûte





# Saumon en Croûte

## INGRÉDIENTS

3 pavés de saumon frais  
1 bouquet de persil plat  
150g de ricotta  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe d'Herbes de  
Provence  
1 pincée de sel  
Gruyère râpé

**Pour la pâte brisée :**  
100g de farine de blé  
100g de farine d'avoine complète  
30g d'huile d'olive  
1 oeuf  
Une poignée de graines de tournesol  
ou de lin  
1 pincée de sel



Préchauffer le four à 200 degrés.

Dans un plat, disposer les pavés de saumon avec un bouquet de persil et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Mettre à cuire 8 min, le saumon doit être mi-cuit. Réserver.

**Préparation de la pâte brisée :** Dans un saladier verser les deux farines et le sel. Faire un puits au centre et ajouter l'oeuf ainsi que l'huile. Mélanger la préparation avec une cuillère en bois. Finir le pétrissage à la main pour former une boule de pâte homogène. Incorporer les graines de tournesol à la pâte et réserver.

**Préparation de la farce :** Dans un saladier, mélanger la ricotta avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence, puis une pincée de sel.

Étaler la pâte brisée en rectangle de la taille de votre plaque de cuisson.

Placer les pavés de saumon au centre sur toute la longueur.

Ajouter la farce à la ricotta sur le dessus, puis du gruyère râpé.

Faire des entailles sur les deux bords de la pâte pour créer une tresse.

Recouvrir les deux bords de la pâte en premier. Prendre une bande de pâte à droite et couvrir le saumon, puis celle de gauche en les soudant bien ensemble. Vérifier qu'il n'y ai pas de trous dans la tresse.

Enfourner à 180 degrés pendant 45 min.



# **Fougasse Poivrons Marinés et Mozzarella**





# Fougasse Poivrons Marinés et Mozzarella di Campana

## INGRÉDIENTS

250g de poivrons  
1 mozzarella di Campana  
2 feuilles de basilic frais  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Ail en poudre  
Sel  
Poivre

**Pour la pâte :**  
125g d'eau tiède  
10g de levure de boulanger fraîche  
(ou 1/2 sachet de levure sèche)  
250g de farine de blé (T45)  
25g d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café d'origan séché



Couper les poivrons en deux. Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé partie bombée vers vous. Laisser cuire à 200 degrés pendant 30 minutes.

**Pâte à fougasse :** Commencer par verser la farine et le sel dans un saladier. Ensuite, ajouter la levure sèche au centre, puis ajouter l'eau tiède en commençant à mélanger avec une cuillère bois. Ajouter l'huile, puis l'origan. Pétrir minimum 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène qui colle légèrement. Laisser la pâte lever 20 minutes sous un torchon dans le saladier pendant la préparation de la garniture.

Retirer la peau des poivrons. détailler les poivrons en lamelles et les disposer dans un saladier avec l'huile d'olive, l'ail en poudre, le basilic coupé en petits morceaux, le sel et le poivre. Réserver au frais. Couper la mozzarella en rondelles.

Récupérer la pâte avec un peu de farine sur les mains. Étaler la pâte en un rectangle. Sur l'un des côtés, verser les poivrons marinés, puis recouvrir de la mozzarella sur le dessus. Prendre l'autre côté de la pâte pour recouvrir la garniture comme un chausson. Appuyer sur les bords pour bien fermer. Faire 3 entailles avec un couteau sur le dessus de la pâte puis badigeonnez de jaune d'œuf.

Enfourner pour 35 minutes à 180 degrés.



CHAPITRE

03



*Recettes  
Sucrées*



# **Muffins Moelleux Banane Chocolat**





# Muffins Moelleux Banane Chocolat

---

## INGRÉDIENTS

2 bananes écrasées  
2 oeufs  
35g de sucre roux  
80g de beurre de cacahuètes  
140g de farine d'avoine  
1/2 sachet de levure chimique  
30g de cacahuètes non salées  
150g de chocolat noir coupé en gros morceaux



Préchauffer le four à 180 degrés.  
Dans un saladier mélanger les bananes, les oeufs et le sucre en fouettant énergiquement.  
Ajouter le beurre de cacahuètes et mélanger.  
Ajouter la farine et la levure puis mélanger.  
En dernier ajouter les cacahuètes puis le chocolat.  
Disposer la préparation dans des moules à muffins.  
cuire 25 minutes.

Collation idéal et rapide !

## **Crumble Pommes Bleu**







# *Crumble Pommes Bleu*

---

## INGRÉDIENTS

1kg de pommes golden ou pinklady  
1 cuillère à soupe de sucre roux  
150g de bleu d'Auvergne

**Pour la pâte à crumble :**  
100g de farine de blé  
50g de noix concassées (ou  
noisettes, noix de pécan, selon les  
préférences)  
50g de beurre demi sel



Préchauffer le four à 180 degrés et sortir le beurre du frigo.

Laver, éplucher, et couper les pommes en petits dés.

Faire chauffer les pommes dans une casserole avec le sucre roux et  
laisser mijoter 10 minutes.

**Pour la pâte à crumble :** Mettre la farine, le beurre en petits morceaux  
et les noix concassées dans un saladier.  
Pétrir jusqu'à obtenir de gros grains de pâte.

Couper le bleu en petits dés puis réserver.

Prendre un plat à gratin ou des cassolettes individuelles.

Disposer les pommes caramélisées sur le fond du plat puis recouvrir de  
bleu.

Finir par étaler le crumble en effritant des morceaux de pâte.

Cuire 25 minutes au four.

Dégustez tiède !

## **Cookies Farine de Coco**





# *Cookies Farine de Coco*

---

## INGRÉDIENTS

1 oeuf  
120g de farine de coco  
120g de purée d'amande  
35g de sucre roux  
150g de pépites de chocolat noir  
30g de noix concassées  
1/2 sachet de levure chimique



Dans un saladier, mélanger l'oeuf, la purée d'amande et le sucre en fouettant correctement.  
Ajouter 1/2 sachet de levure chimique puis la farine de coco. Mélanger.  
Ajouter les pépites de chocolat, les noix concassées puis former une boule de pâte.  
Former des cookies à l'aide de vos mains (10) puis enfourner.  
Faire cuire 20 min à 180°.



## **Péritos**





# Pépitos

---

## INGRÉDIENTS

200g de farine de blé

35g de sucre roux

20g de sucre glace

45g de beurre demi sel

2 cuillères à soupe de compote de pomme

12 carreaux de chocolat au lait spécial dessert Lindt



Préchauffer le four à 180 degrés.

Dans un saladier, mélanger les ingrédients dans l'ordre ci-dessus avec une cuillère en bois.

Former une boule de pâte homogène.

Étaler la pâte sablée entre deux feuilles de papier sulfurisé. Elle doit être assez fine.

A l'aide d'un emporte pièce ou d'un petit verre, faire des cercles ou des carrés de pâte.

Prendre un cercle, mettre un ou deux carreaux de chocolat au centre puis refermer le avec un autre cercle de pâte.

Souder les bords.

Répéter l'opération jusqu'à obtenir 12 pépitos. Faire des dessins sur le dessus avec une fourchette.

Laisser cuire 15 min.

## **Tartelettes Poires Chocolat**







# Tartelettes Poires Chocolat

---

## INGRÉDIENTS

200g de palets de chocolat noir  
1 cuillère à soupe de crème fraîche  
Une boîte de poires au sirop

**Pour la pâte brisée sucrée :**  
200g de farine de blé  
35g de sucre roux  
20g de sucre glace  
2 cuillère à soupe de compote de  
pommes  
45g de beurre demi sel



**Préparation de la pâte brisée sucrée :** Dans un saladier, verser la farine, puis le beurre ramolli en petits morceaux. Commencer à mélanger la pâte grossièrement avec une cuillère en bois. Verser le sucre, le sucre glace et la compote de pommes. Former des gros grains de pâte puis une boule de pâte homogène. Réserver au frais.

Pendant ce temps, dans une casserole, verser le chocolat noir, ainsi que la crème fraîche. faire fondre le chocolat à feu doux.

Ouvrir la boîte de poires au sirop et vider l'eau.

Récupérer les poires dans une assiette et réserver.

Récupérer la pâte au frais, puis la diviser en 3 boules de pâte.

Étaler chaque boule selon la forme des moules à tartellettes. Disposer la pâte sur les moules en soudant bien les bords.

Mettre du papier sulfurisé sur chaque tartellette, ajouter du poids par dessus (pois chiches par exemple) afin que la pâte ne gonfle pas.

Faire cuire les tartellettes à blanc durant 15 min à 180 degrés.

Quand elles sont refroidies, verser le chocolat fondu puis disposer une poire ou demi poire au centre de chacune des tartellettes.

Laisser figer 10 min au frais et dégustez au goûter !

Merci de votre intérêt pour mes recettes !

Pour plus d'informations, n'hésitez pas aller sur mon site :

<https://mtcoaching.fr>

Pour plus de recettes et de contenus, direction ma page Instagram :

@manontcoach