

EBOOK

Idmos
COSMÉTIQUES ET ZÉRO DÉCHET

S P É C I A L

Cuisine ET *Zéro Déchet*



1 SEMAINE

DE RECETTES SANS PRISE DE TÊTE

ET FACILES A FAIRE

Morgane VIALLA



Copyright

Cher lecteur, chère lectrice,

Cet ebook a été conçu suite à de nombreuses heures de travail.

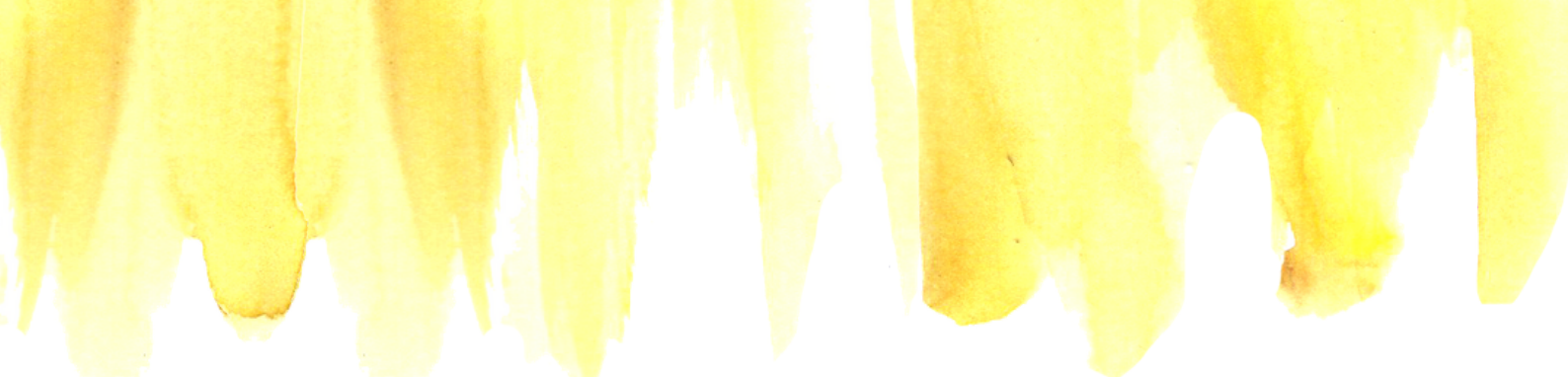
Cette ebook n doit pas être diffusé, partagé ou reproduit sans la permission de son auteur.

Pour toute utilisation des informations, le nom de l'auteur ainsi que le lien de la source doivent être mentionnés.

Si tu as des questions à ce sujet, n'hésite pas à me contacter.

Je te remercie de ta compréhension et je compte sur la transparence.

Merçi



Sommaire

03	PRÉFACE
04	QUI NOUS SOMMES ?
07	LA LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE
10	LES MENUS DE LA SEMAINE
14	LES RECETTES
21	LES FRUITS ET LES LEGUMES DE SAISON



Préface

J'ai le plaisir de vous présenter ce e-book, fait en collaboration avec Mathilde MENY, diététicienne nutritionniste à LYON. A l'intérieur de celui-ci, vous trouverez une semaine d'idées recettes, zéro déchet et sans prise de tête.

Vous trouverez aussi la liste des achats alimentaires de la semaine et une page pour chaque recette incluant déjeuner et diner.

"Quand on sort d'un bon repas, que tout est bien ici-bas !"

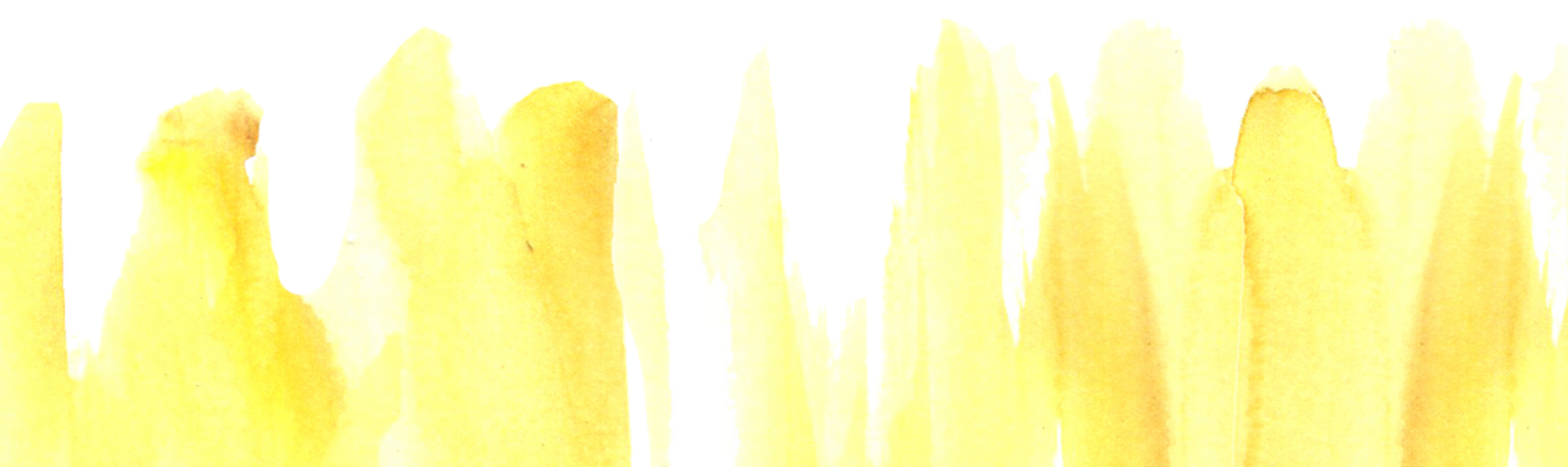
de proverbes français

Ce e-book associe zéro déchet, bien-être et alimentation pour vous apporter l'harmonie dont vous avez besoin pour bien démarrer cette nouvelle saison.



Qui

nous sommes ?



Morgane VIALLA

Créatrice de la Marque IDMOS



Je vous accueille dans cette belle aventure avec cette box, ou dedans il y aura tout pour votre bien-être en général.

Cette box a été créer dans le but de vous apporter de la joie et de l'épanouissement tout en pratiquant une consommation responsable.

Je vous accueille dans cette belle aventure avec cette box, ou dedans il y aura tout pour votre bien-être en général. Cette box a été créer dans le but de vous apporter de la joie et de l'épanouissement tout en pratiquant une consommation responsable.

Cette box est un mélange de zéro déchet, phytothérapie, hortithérapie, développement personnel, musicothérapie et alimentation ce qui va vous apporter une harmonie avec la saison et vous même.

Vous pouvez me retrouvez



@IDMOS_ZERODECHET

ETSY.COM/FR/SHOP/IDMOS



MORGANE@IDMOS.FR

PINTEREST.FR/LADYIDMOS





Mathilde MENY

Diététicienne Nutritionniste

J'ai le plaisir de me joindre à Morgane pour vous proposer au sein de cette box une semaine de menus d'été avec des recettes associées.

J'exerce mon métier de diététicienne nutritionniste à la fois en cabinet libéral à Lyon gème et en téléconsultation (à distance). J'exerce également à l'hôpital où je suis spécialisée en oncologie.

Loin de l'image des diététiciennes prescrivant des régimes, j'ai à cœur de partager ma vision de l'alimentation saine, simple. Mon métier offre de multiples possibilités. Ainsi, je réalise également des ateliers nutrition à destination de particuliers ou professionnels, des conférence ou la rédaction de menus pour des entreprises ou collectivités.

Vous trouverez dans ce e-book des recettes à tendance végétale, rapides et simples afin de vous amener à cuisiner avec plaisir.

Vous pouvez me retrouver



INFORMATION_DIÉTÉTIQUE



[HTTPS://MATHILDE-MENY.FR](https://mathilde-meny.fr)



CONTACT@MATHILDE-MENY.FR



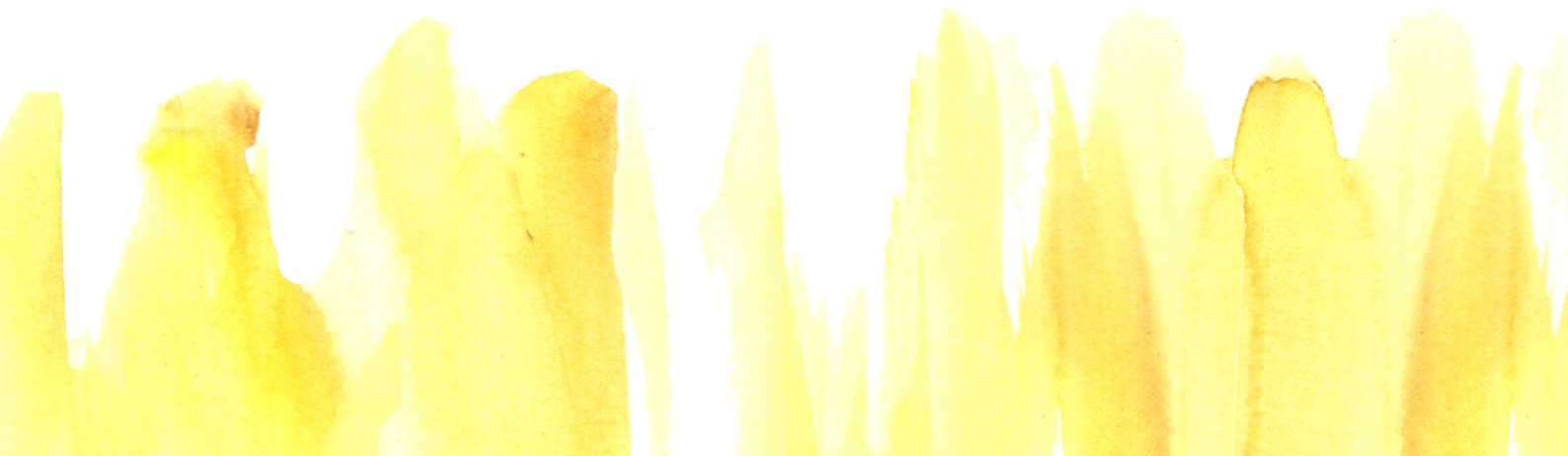
DOCTOLIB : MATHILDE MENY LYCZINSKI



Les

fruits *et* **legumes**

de saisons



Printemps - été

Légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Brocolis
Carotte
Champignon
Chou-chinois

Chou rave
Chou rouge
Chou vert
Concombre
Courgette
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs

Oignons
Petit pois
Pleurote
Poivron
Pourpier
Radis rose
Rutabaga
Salade
Salsifi

Fruits

Abricot
Brugnon
Cassis
Cerise
Citron
Figue

Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille

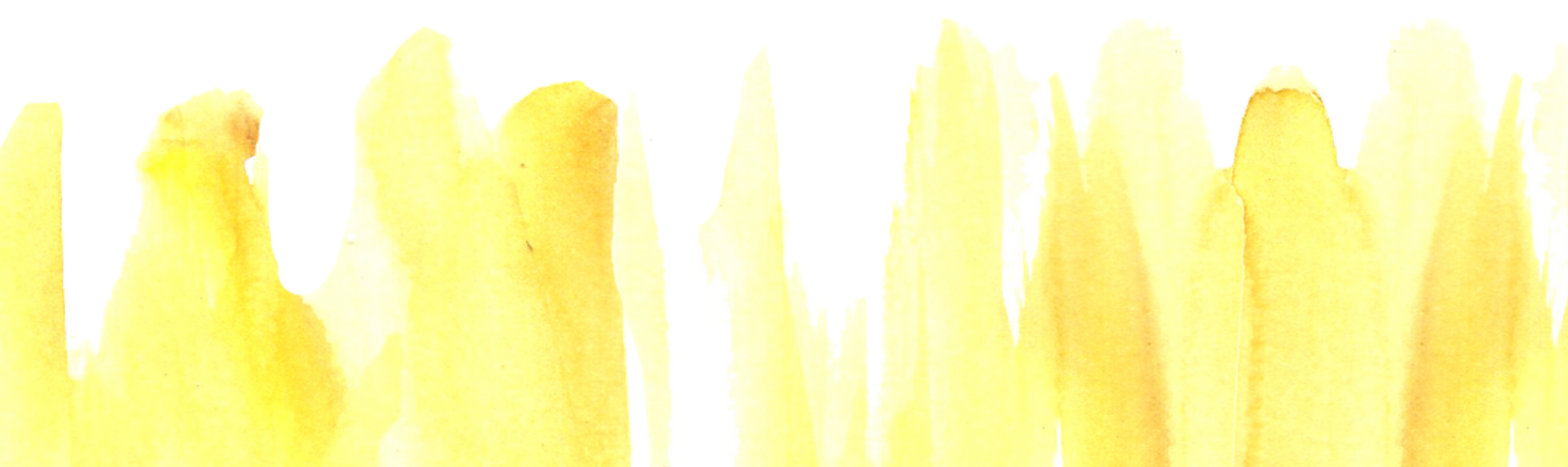
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prune
Pruneau
Quetsche
Raisin



Ma

liste

de courses



Ma liste de courses

EPICERIE

Epi:cerie

- Aneth
- Cannelle
- Cumin
- Curcuma
- Huile d'olive
- Laurier
- Levure chimique
(ou poudre à lever)
- Menthe
- Miel
- Moutarde
- Paprika
- Pâtes
- Persil
- Purée de sésame
- Romarin
- Sel / poivre
- Thym
- Tomates séchées
- 1 paquet de pâtes

Vrac:

- Amandes
- Boulgour
- Farine
- Flocons d'avoine
- Graines de sésame
- Haricots blancs
- Huile neutre
- Lentilles vertes
- Noix
- Pois chiche
- Poudre d'amandes
- Quinoa
- Riz basmati
- Riz rouge
- Semoulee

Boulangerie:

- Pain complet

RAYON FRAIS

Boucherie / poissonnerie ☺

- Maquereaux
- Poisson blanc
- Poulet

Frais:

- Beurre
- Comté
- Fromage au choix
- Fromage de chèvre
- Lait
- Œufs
- Parmesan
- Yaourt au lait entier
(ou fromage blanc ou petits suisses)

Ma liste de courses

LÉGUMES

- Ail
- Artichaut
- Asperges
- Aubergines
- Betteraves
- Blettes
- Carottes avec fanes
- Concombres
- Courgettes
- Pastèque
- Patates douces
- Pomme de terre
- Radis
- Salade
- Tomates
- Tomates cerises
- Haricots verts
- Oignons

FRUITS

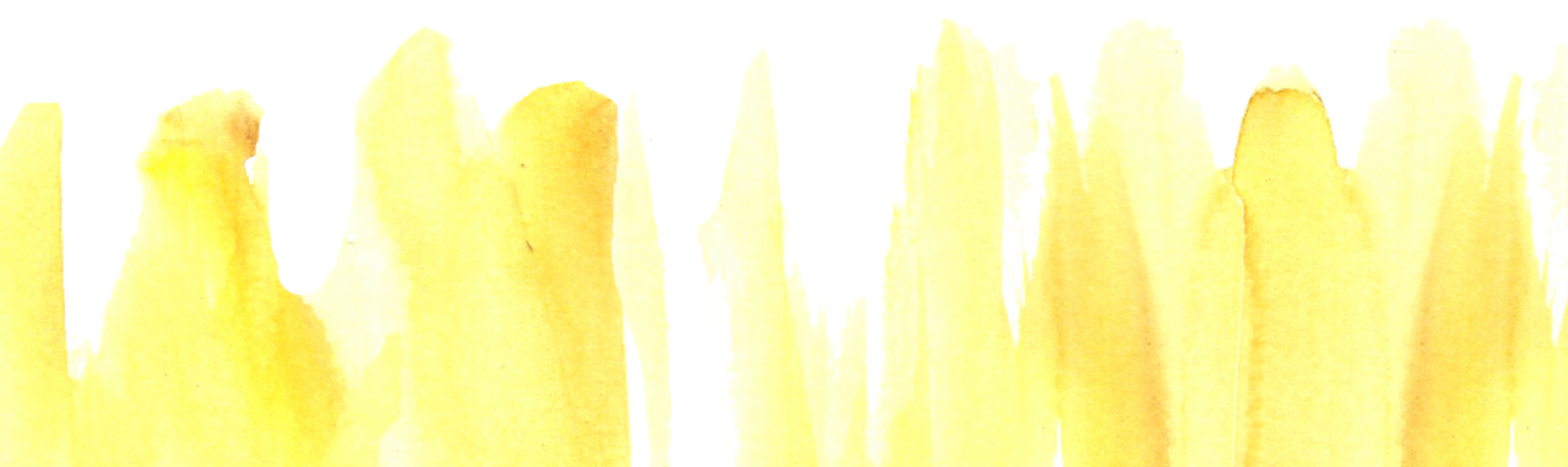
- Abricots
- Brugnion
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Fruits rouges
- Groseille
- Melon
- Pêche
- Pommes



Les

Menus

de la semaine





Landi

MIDI

Aiguillette de poulet, riz rouge et poêlée
de courgettes à l'ail

Fromage

Abricots

SOIR

Salade de tomates colorées, pastèques

Page 30

Tartines de houmous et radis

Page 18

Yaourt au lait entier

Brugnon

Magdi

MIDI

Bol composé : quinoa, concombres,
houmous, salade verte et carottes râpées

Page 18

Fromage

Pêche

SOIR

Croquettes quinoa haricots blancs et
chèvre et poêlée d'aubergines

Page 19

Yaourt nature au lait entier

GGroseilles fraîches



Megcedi

MIDI

Spaghetti au pesto de fanes de carottes et
poisson blanc
Fromage
Framboises

Page 20

SOIR

Salade melon, fraises, salade verte et œufs
à la coque avec mouillettes de pain
complet
Yaourt nature

Tendi

MIDI

Boulgour et curry de pois chiches aux
blettes
Yaourt nature au lait entier
Cerises

Page 22

SOIR

Salade composée patates douces, noix,
betteraves, pois chiches, amandes
Salade de fraises à la menthe

Page 23



Vendredi

MIDI

Steak de pois chiches,
ratatouille et riz basmati

Fromage

Abricots

Page 29

Page 24

SOIR

Tzatziki maison, salade de pêche, pomme
de terre, carottes râpées

Pêche

Page 25

Samedi

MIDI

Asperges vapeur, semoule et galette
quinoa/lentilles

Fromage

Brugnon

Page 26

SOIR

Tarte à la tomate, et artichaut vinaigrette

Yaourt nature au lait entier

Abricots

Page 27



Dimanche

MIDI

Salade de pâtes, haricots verts, échalote,
oignons rouge et maquereaux

Yaourt nature au lait entier

Cerises

SOIR

Cake aux courgettes et tomates

Salade verte et vinaigrette

Comté

Brugnon

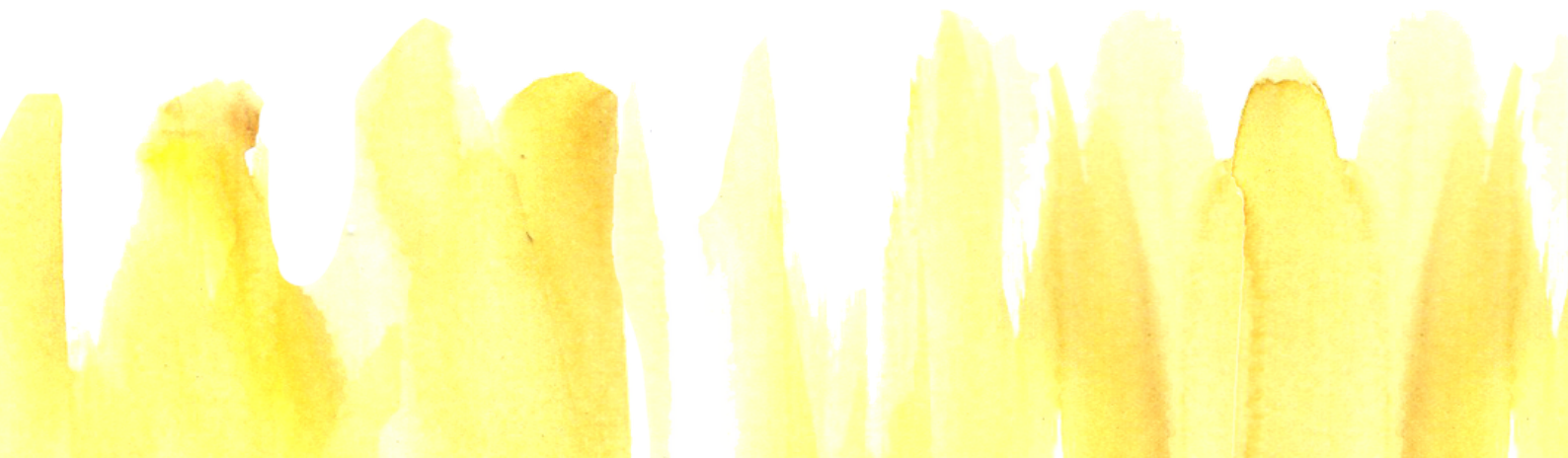
Page 28





Les

recettes



Tagine

houmous radis



INGRÉDIENTS

- 250g de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de tahini (purée de sésame)
- Le jus d'un citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Cumin et paprika
- Persil

INSTRUCTIONS

- Dans un mixeur, mixer tous les ingrédients en ajoutant progressivement l'huile jusqu'à la texture souhaitée.
- Le reste de houmous se conserve 5 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.



Croquettes

quinoa haricots blancs chèvre

INGRÉDIENTS

- 80g de quinoa cuit
- 1/2 oignon
- 200g de haricots blancs
- 4 c à s de farine
- 1 c à c de curcuma
- 90g de chèvre
- Farine + graines de sésame pour le décor

INSTRUCTIONS

- Mélanger les ingrédients dans le bol du mixeur et mixer.
- Mettre au congélateur 20 minutes.
- Former des boules de taille similaire et les rouler dans un bol avec un mélange de farine et graines de sésame.
- Placer les croquettes sur une plaque allant au four.

Pesto

fênes de carottes



INGRÉDIENTS

- 90g de fênes de carottes
- 50g de parmesan
- 60g de poudre d'amandes
- 1 à 2 gousses d'ail
(selon les goûts et la tolérance)
- 90 à 100g d'huile d'olive
(à adapter selon la texture souhaitée)

INSTRUCTIONS

- Laver les fênes de carottes et les mettre dans le bol du mixer avec les gousses d'ail, le parmesan et la poudre d'amande.
- Mixer.
- Ajouter progressivement l'huile jusqu'à la texture souhaitée.





de pois chiches aux blettes

INSTRUCTIONS

- Couper les blettes grossièrement (réserver les feuilles pour une soupe ou un cake) et les cuire à la vapeur environ 10 minutes.
- Pendant ce temps réaliser la sauce tomate : éplucher, peler l'oignon et le couper finement.
- Dans de l'huile chaude faire revenir l'oignon et l'ail. Pendant ce temps laver puis couper les tomates en dés. Les ajouter à l'oignon et l'ail et laisser mijoter pour réaliser votre sauce tomate.
- Selon les goûts vous pouvez la mixer pour une texture plus fluide. Saler et poivrer.
- Dans une poêle faire chauffer un fond d'huile d'olive, ajouter les blettes, les pois chiches et la sauce tomate. Laisser mijoter. Au bout de 5 minutes ajouter les épices et laisser réduire encore jusqu'à ce que la cuisson des blettes vous semblent idéale (fondante ou moins selon vos goûts).
- Pendant ce temps cuire votre boulgour (ou autre féculent).
- Servir.

INGRÉDIENTS

- 1,5 de blettes
- 250g de pois chiches (cuits)
- 3 à 4 tomates
- 1 oignons
- 1 gousse d'ail
- Paprika, sel, poivre, cumin
- Graines de sésame
- Boulgour

Salade betterave, patates douces œufs dur et noix



INGRÉDIENTS

- 2 patates douces
- 300g de betteraves
- 1 poignée de noix
- 1 poignée d'amandes
- Paprika
- Huile d'olive

INSTRUCTIONS

- Laver, éplucher et couper en cubes les patates douces.
- Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et ajouter un filet d'huile d'olive ainsi que du paprika.
- Cuire 20 minutes à 180°C.
- Mettre les œufs en cuisson (10 minutes dans l'eau bouillante).
- Pendant les temps de cuisson couper les betteraves en cubes.
- Une fois les patates douces refroidies les mélanger aux œufs durs coupés, aux betteraves et ajouter les noix et les amandes.
- Ajouter l'assaisonnement et déguster.

Ratatouille



INGRÉDIENTS

- 4 tomates
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- Thym, ail, laurier
- Romarin
- Huile d'olive
- Sel/poivre

INSTRUCTIONS

- Laver tous les légumes. Couper les aubergines et les courgettes en dés de taille moyenne, éplucher et émincer les oignons.
- Couper les poivrons en 2, les épépiner puis retirer la membrane blanche. Les couper ensuite en gros morceaux.
- Laver les tomates, les éplucher et les couper en morceaux. Éplucher et dégermer l'ail, puis le hacher finement.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, puis faire suer les oignons avec une pincée de sel fin.
- Ajouter les aubergines et les poivrons, assaisonner à nouveau de sel fin et laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.
- Mettre les courgettes et saler, puis laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.
- Ajouter ensuite les aromates et les tomates.
- Saler et poivrer.
- Laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 30 min.

Tzatziki **maison**



INSTRUCTIONS

- Laver, éplucher le concombre et le couper en petits morceaux.
- Mélanger tous les ingrédients et ajouter le concombre.
- Conserver une heure au frais avant consommation.
- Vous pouvez le conserver 5 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 350g de yaourt au lait entier
- 1 c à s d'huile d'olive
- le jus d'un ½ citron
- 2 c à c d'aneth
- Sel/poivre



Galettes

quinoa lentilles

INGRÉDIENTS

- 80g de quinoa
- 80g de lentilles vertes
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1/4 de gousse d'ail
- 1/2 oignon
- Sel/poivre
- 1/2 c à s de curcuma

INSTRUCTIONS

- Mixer tous les ingrédients (lentilles, quinoa, ail, oignon, huile) à l'aide d'un bras à soupe ou d'un blender.
- Assaisonner selon vos goûts.
- Sur une plaque de cuisson allant au four former les galettes (vous pouvez vous servir d'un emporte-pièce ou d'un verre par exemple).
- Enfourner 15 minutes à 180°C.



Tarte

à la tomate

INSTRUCTIONS

- Mélanger dans un saladier la farine avec l'eau et l'huile et former une boule.
- Étaler et garnir un moule à tarte. Piquer le fond.
- Recouvrir de moutarde en fine couche et disposer les tomates par-dessus.
- Cuire 35 minutes à 180°C. Cette tarte peut se manger chaude ou froide.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 8 cL d'eau
- 8 cL d'huile d'olive
- 250g de farine T80

Pour l'appareil

- Moutarde
- 3-4 tomates (selon la taille)
- Sel/poivre



Cake

**courgettes
tomates cerises**

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 180g de farine (ici 100g de blé 80g de sarrasin)
- 125 mL de lait
- 1 sachet de levure
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 courgettes
- Sel/poivre
- Une quinzaine de petites tomates cerises (ou 10 plus grosses).

INSTRUCTIONS

- Faire chauffer de l'huile d'olive dans la poêle et ajouter les courgettes. Laisser les courgettes devenir tendre soit 5 à 10 minutes de cuisson.
- Pendant ce temps mélanger les œufs avec le lait et ajouter progressivement la farine et la levure. Ajouter l'huile d'olive puis les courgettes cuites et les tomates cerises. Saler et poivrer.
- Chemiser un moule à cake et verser la préparation à l'intérieur.
- Cuire 35 à 40 minutes dans un four à 180°C.

Galettes

de pois chiches

INSTRUCTIONS

- Hacher très finement les tomates séchées, l'ail et l'oignon.
- Mixer les pois chiches grossièrement avec l'eau et le jus de citron.
- Ajouter les tomates, l'ail et l'oignon.
- Ajouter le reste des ingrédients.
- Mélanger.
- Adapter la texture en ajoutant de l'eau ou de la farine si nécessaire.
- Mélanger à la main, former des galettes et les faire cuire dans une poêle huilée 5 minutes de chaque côté.



INGRÉDIENTS

- 325g de pois chiches
- 50g de farine
- 1 oignon
- Le jus d'1/2 citron
- 6 tomates séchées
- 50g d'eau
- 1/2 gousse d'ail
- Persil
- Sel/poivre

Salade

de tomates, pastèques



INGRÉDIENTS

- ½ pastèque
- 4 tomates (1 rouge et 1 jaune)
- ½ citron
- 3 c à s de vinaigre balsamique
- 6 c à s d'huile d'olive
- Basilic
- Sel

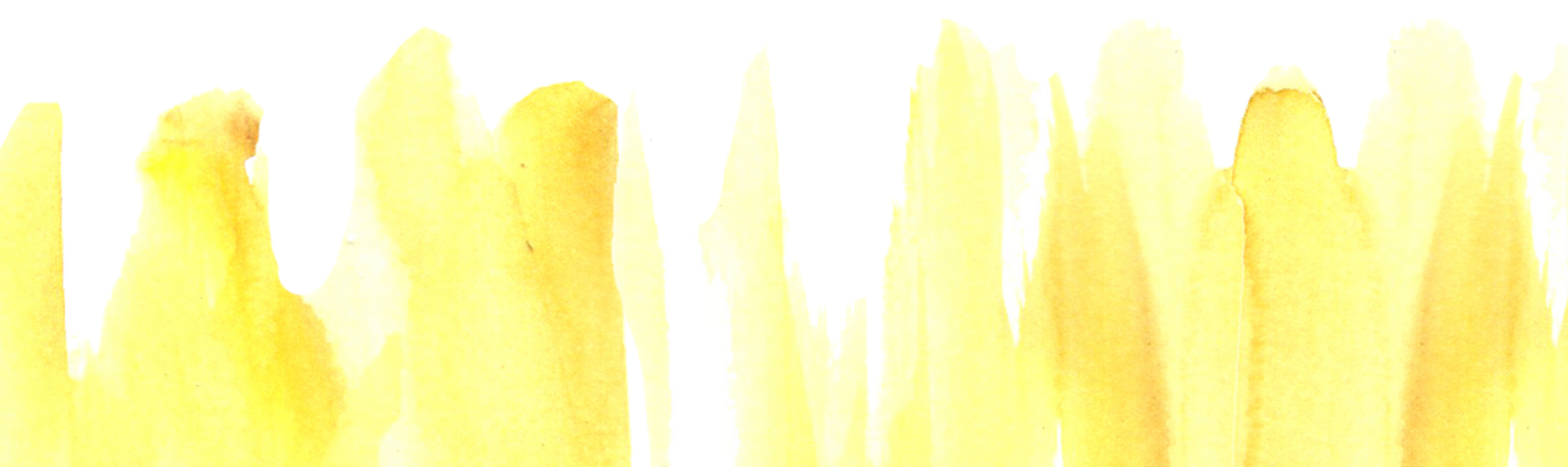
INSTRUCTIONS

- Verser dans un bol mélanger le vinaigre, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Laver et couper les tomates en tranches. Les disposer dans l'assiette.
- Couper la pastèque en dès et les disposer sur les tomates.
- Ajouter le basilic, parsemer de sauce vinaigrette et saler.



Recette

bonus





Crumble

pommes fruits rouges



INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 150g de fruits rouges (au choix selon les goûts)
- 150g de flocons d'avoine
- 180g de poudre d'amandes
- 80g de miel
- 3 cuillère à soupe d'huile ou de beurre fondu
- 1 à 2 cuillère(s) à soupe de cannelle

INSTRUCTIONS

- Éplucher les pommes et les couper en cubes. Les faire cuire dans une casserole avec un fond
- d'eau pendant environ 10 minutes puis ajouter les fruits rouges. Poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes.
- Pendant la cuisson, mélanger dans un saladier les flocons, la poudre d'amandes puis la cannelle.
- Ajouter le miel, l'huile ou le beurre.
- Mélanger le tout (avec les doigts pour un mélange homogène).
- Dans un moule rectangulaire verser les fruits et recouvrir de la préparation à crumble.
- Enfourner 20 à 30 minutes à 180°C jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.
- Laisser refroidir et déguster tiède ou froid !

Vinaigrettes

VINAIGRETTE AU JUS DE CITRON

- 1 c à café de moutarde + 5 c à soupe d'huile (colza ou colza/olive) + 2 c à soupe de vinaigre + 3 c à s de jus de citron + poivre.

VINAIGRETTE AU JUS DE CITRON

- 1 c à café de moutarde + 5 c à soupe d'huile (colza ou colza/olive) + 2 c à soupe de vinaigre + 3 c à s de jus de citron + poivre.

VINAIGRETTE BALSAMIQUE LÉGÈRE

- 1 c à café de moutarde + 5 c à soupe d'huile (colza ou colza/olive) + 2 c à soupe de vinaigre balsamique + 2 c à soupe d'eau + poivre.

VINAIGRETTE AU YAOURT

- 1 pot de yaourt + 1 c à soupe de vinaigre de cidre + 1 c à soupe de moutarde + poivre.

VINAIGRETTE AUX AGRUMES

- 2 c à soupe de jus d'orange + 2 c à soupe de jus de pamplemousse + 2 c à soupe de jus de citron + 2 yaourt + 1 c à soupe de moutarde + poivre.

VINAIGRETTE AUX HERBES

- 1 yaourt nature + 1 c à soupe de vinaigre blanc + 1 poignée de persil + 1 poignée de cerfeuil + 1 poignée de d'estragon + 1 poignée de ciboulette.



Merci

C'est le moment de te remercier cher abonné, chère abonnée.

Et comme souvent, j'ai envie de terminer par cette jolie phrase de Henry David Thoreau :

"La nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être. Elle n'a pas d'autre fin. Ne lui résistez pas."

A la saison prochaine

Morgane et Mathilde