

# Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



## *La cuisine de confinement pour vous nourrir de la tête aux pieds !*

- ✓ Un plan de menu sur six jours utilisant des ingrédients faciles à stocker dans le placard (vous pouvez vous amuser à créer d'autres recettes le 7e jour !)
- ✓ Un défi quotidien - une promenade de 30 minutes (autour du jardin ou de votre appartement) ainsi que des liens vers des pratiques de musique, de méditation et de yoga (en anglais !)

#Restezchezvous

# Confinement Cuisine!

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Infos et astuces
Petit Dej	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le fameux pain aux bananes de Charlotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tropical Smoothie (avec fruits surgelés)</li> <li>20 à 30 g de fruits à coque de votre choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le granola de Charlotte</li> <li>Yogurt nature ou lait au choix</li> <li>Fruits frais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petits pancakes aux poires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade aux fruits du placard</li> <li>Yogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Overnight porridge</li> </ul>	<p><i>'Options facile:</i></p> <p><i>1 laitage + 1T pain + 1 cac beurre + confiture + 1 fruit ou compote</i></p>
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de carottes et de lentilles</li> <li>Pain et salade composée</li> <li>Café + 1-2 carrés de chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frittata Facile</li> <li>Café + 1-2 carrés de chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe à la tomate et au poivron rouge</li> <li>Pain et salade composée</li> <li>Café + 1-2 carrés de chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de lentilles</li> <li>Café + 1-2 carrés de chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nouilles chinoises aux légumes</li> <li>Café + 1-2 carrés de chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wraps aux haricots rouges</li> <li>Café + 1-2 carrés de chocolat noir</li> </ul>	<p><i>Au secours !</i></p> <p><i>Sandwich ouvert (avec des protéines de votre choix et une poignée de légumes) + bol de soupe (en boîte/congelé.....)</i></p>
Collation	<p>Choix de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruit + yaourt nature + 20g de noix</li> <li>2 galettes de riz + 2 cac de beurre de cacahuètes</li> <li>1 pomme + 30 g de fromage</li> </ul>	<p>Choix de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruit + yaourt nature + 20g de noix</li> <li>2 galettes de riz + 2 cac de beurre de cacahuètes</li> <li>1 pomme + 30 g de fromage</li> </ul>	<p>Choix de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruit + yaourt nature + 20g de noix</li> <li>2 galettes de riz + 2 cac de beurre de cacahuètes</li> <li>1 pomme + 30 g de fromage</li> </ul>	<p>Choix de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruit + yaourt nature + 20g de noix</li> <li>2 galettes de riz + 2 cac de beurre de cacahuètes</li> <li>1 pomme + 30 g de fromage</li> </ul>	<p>Choix de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruit + yaourt nature + 20g de noix</li> <li>2 galettes de riz + 2 cac de beurre de cacahuètes</li> <li>1 pomme + 30 g de fromage</li> </ul>	<p>Choix de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruit + yaourt nature + 20g de noix</li> <li>2 galettes de riz + 2 cac de beurre de cacahuètes</li> <li>1 pomme + 30 g de fromage</li> </ul>	<p><i>Prenez une collation saine en fin d'après-midi. C'est garanti pour éviter de grignoter avant le dîner !</i></p>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de pâtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saumon et légumes grillés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Couscous arc-en-ciel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brochettes de poulet marinées</li> <li>Riz + légumes de votre choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Casserole de boeuf colorée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apero Hummus</li> <li>Sardine dip</li> <li>Baked mushrooms</li> <li>Open puff pastry quiche 'soleil'</li> <li>Crudités</li> </ul>	<p><i>Choix du dessert :</i></p> <p><i>Fruits frais</i></p> <p><i>Yogurt</i></p> <p><i>30 - 40 g de fromage</i></p>
AP	<p>Marcher @ 30 minutes!</p> <p><a href="#">Why mindfulness is a super power!</a> ( 3 minutes)</p>	<p>Marcher @ 30 minutes</p> <p>Danser @ 3 minutes</p> <p><a href="#">I will survive</a></p>	<p>Marcher @ 30 minutes</p> <p><a href="#">7 minute bedtime yoga</a></p>	<p>Marcher @ 30 minutes</p> <p>Prenez un café et un peu d'air frais !</p> <p><a href="#">What the world needs now!</a></p>	<p>Marcher @ 30 minutes</p> <p><a href="#">Gentle 15 min morning yoga</a></p>	<p>Marcher @ 30 minutes</p> <p><a href="#">3 minute mindfulness meditation</a></p>	<p><i>Et, gardez le sourire ! La priorité est de s'assurer que vous êtes en sécurité et en bonne santé.</i></p>





## Petit Déjeuner



### Le fameux pain aux bananes de Charlotte



10 slices

Facile

Bon!

#### INGREDIENTS

- 150g de farine
- 100 g de porridge d'avoine
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 2 cac de levure chimique
- 100g de pépites de chocolat noir
- 100 g de noix hachées
- 3 bananes en purée (plus c'est brun, mieux c'est !)
- 2 œufs
- 3 cas de miel
- 50 g d'huile ou de beurre fondu

#### METHODE

1. Préchauffez le four à 180 degrés et graissez une boîte à pain
2. Battez les œufs avec le miel, dans un grand bol, puis ajoutez la purée de bananes et l'huile ou le beurre.
3. Placez les autres ingrédients dans un deuxième bol : la farine, l'avoine, la cannelle, la levure chimique, le chocolat noir et les noix.
4. Mélangez le tout et versez les ingrédients liquides du premier bol dans le second et mélangez bien.
5. Versez le mélange dans le moule à pain et faites cuire 35-40 minutes.

## Déjeuner



### Soupe de carottes et de lentilles



3-4 portions

Facile

Lunch box

#### INGREDIENTS

- 1 oignon coupé en dés
- 1 branche de céleri, finement coupée
- 5 grosses carottes (ou 500g de carottes décongelées)
- 100g de lentilles rouges
- 1 orange (zeste et jus) (ou 50 ml de jus d'orange)
- 750 ml de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Huile d'olive
- 50 g de graines mélangées, grillées (facultatif)

#### METHODE

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu modéré. Ajouter l'oignon et une grosse pincée de sel et faire cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, soit environ 5 minutes.
2. Ajoutez le céleri, les carottes, les lentilles et le zeste d'orange et faites cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez le bouillon et le jus d'orange, portez à ébullition puis baissez la température et faites cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu. Ajoutez la crème fraîche et mélangez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Saupoudrer les graines grillées juste avant de servir.)

## Diner



### Salade de pâtes



2

Facile

Bon!

#### INGREDIENTS

- Poignée d'aubergines à l'huile, en tranches
  - Une poignée de tomates séchées au soleil, hachées
  - Un filet d'huile d'olive
  - Pincée de basilic séché
  - 1 cuillère à café de câpres
  - 1 grande boîte de thon, égoutté
  - 150 g de pâtes séchées
  - 40 g de feta, coupée en cubes
- Note : poignée = 1 grande cuillère !

#### METHODE

1. Cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage
2. Égouttez et remettez dans la casserole avec tous les autres ingrédients.
3. Réchauffer à feu doux pendant 5 minutes.

Remarque : vous pouvez ajouter une poignée de jeunes épinards ou de petits pois si vous les avez au réfrigérateur/congélateur.



## Petit Déjeuner



### Tropical Smoothie (avec fruits surgelés)



Facile

Miam

#### INGREDIENTS

- Une poignée de baies congelées
- Une poignée de mangue ou de papaye congelée
- 100 ml de yaourt naturel ou équivalent végétal
- jus de citron vert (selon le goût/d'une bouteille, c'est bien !)
- 2 feuilles de menthe (facultatif)
- Une poignée de flocons d'avoine
- 50 ml d'eau

#### METHODE

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mélangez et c'est parti !

## Déjeuner



### Frittata - Facile!



Facile

Bon!

#### INGREDIENTS

- 6 œufs
- 1 cuillère à soupe de sauce pesto
- 50 ml de lait
- 1 grosse poignée de petits pois surgelés, décongelés ou en conserve égouttés
- 1 boîte d'asperges ou d'asperges fraîches cuites si vous en avez sous la main, égouttées et coupées en tranches
- 1 boîte de pommes de terre, coupées en cubes
- 40 g de feta émiettée
- Persil frais haché - facultatif

#### METHODE

1. Préchauffez le four à 200 degrés
2. Battez les œufs et le pesto dans un grand bol. Ajoutez les autres ingrédients
3. Déposer à la cuillère dans un moule à gâteau rond et graissé
4. .Faites cuire pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit doré et ferme.

Note : Vous pouvez ajouter n'importe quel légume cuit que vous avez sous la main ! Vous pouvez également remplacer la feta par n'importe quel autre fromage que vous avez au frigo.

## Diner



### Saumon et légumes grillés



Facile

Léger

#### INGREDIENTS

- 2 filets de saumon, décongelés s'ils sont congelés
- Mélange de légumes coupés en morceaux - tout ce que vous avez dans votre frigo :
- Poivrons / courgettes / oignons / tomates / courges / patates douces / brocolis / choux-fleurs
- 200 g de riz ou de quinoa cuits (vous pouvez utiliser un sachet de grains cuits de votre choix si cela est plus facile)
- Un filet d'huile d'olive
- Pincée d'herbes séchées

#### METHODE

1. Préchauffez le four à 200 degrés
2. Placez tous les légumes sur une plaque de cuisson et arrosez-les d'un filet d'huile. Saler et poivrer.
3. Faites cuire au four pendant 20-25 minutes.
4. Placez les céréales cuites sur les légumes, placez le saumon sur les céréales. Saupoudrez le saumon d'herbes séchées, ajoutez un autre filet d'huile d'olive et faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Note : pour une sauce facile. Mélangez 1 c. à soupe de pâte de tomates séchées avec 1 c. à soupe de fromage à la crème (Saint Moret)



## Petit Déjeuner



### Le granola de Charlotte



Facile

Sain!

#### INGREDIENTS

- 300g de flocons d'avoine
- 150g de fruits à coque au choix
- 150g de graines mélangées au choix
- 1 cac de cannelle
- ½ cac noix de muscade
- 80g d'huile de noix de coco ou autre huile
- 50g de sirop d'érable

#### METHODE

1. Préchauffez le four à 160 degrés
2. Mettre l'huile et le sirop dans une casserole et faire fondre à feu doux
3. Placez l'avoine, les noix, les graines, la cannelle et la noix de muscade dans un grand bol.
4. Versez sur le mélange fondu et mélangez bien le tout en vous assurant que le mélange sec est bien enrobé
5. Déposer sur une plaque de cuisson et faire cuire au four pendant 45 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Laissez refroidir et conservez dans un récipient hermétique Note : vous pouvez ajouter des fruits secs de votre choix une fois que le granola a refroidi.

## Déjeuner



### Soupe à la tomate et au poivron rouge



Facile

Bon

#### INGREDIENTS

- 1 boîte de tomates
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates séchées
- 2 poivrons rouges coupés en tranches épaisses (ou utiliser un bocal de poivrons dans l'huile)
- 1 oignon rouge, coupé en tranches épaisses
- 200 g de pois chiches cuits (1 boîte)
- Huile d'olive
- 750 ml de bouillon de légumes
- Basilic frais (si dispo!)

#### METHODE

1. Préchauffez le four à 200 degrés
2. Placer les poivrons et l'oignon sur une plaque de cuisson, arroser d'un filet d'huile d'olive et faire rôtir pendant 30-35 minutes. (Si vous utilisez des poivrons grillés provenant d'un bocal, il suffit de faire rôtir l'oignon).
3. Placez les légumes rôtis dans un grand bol, ajoutez les tomates et la purée de tomate, le bouillon, les pois chiches et le basilic. Mélangez jusqu'à obtenir une soupe lisse.
4. Faites chauffer le mélange dans une grande casserole et laissez chauffer pendant 10 minutes avant de servir.

## Diner



### Couscous arc-en-ciel



Facile

Bon!

#### INGREDIENTS

- 250g ( 1 grande tasse) de couscous
- 1 grande tasse d'eau fraîchement bouillie
- Poignée de poivrons rouges grillés en bocal
- Une poignée de courgettes grillées en bocal
- Tomates cerises coupées en morceaux (facultatif)
- Une poignée de raisins secs dorés
- Une poignée d'amandes ou de graines de courge hachées (facultatif)
- Une poignée de : crevettes cuites/ poulet cuit ou fromage feta

#### METHODE

1. Préparez le couscous en le plaçant dans un grand bol et en le versant sur l'eau. Ajoutez une pincée de sel et un filet d'huile. Laissez reposer 10 minutes.
2. Ajouter les autres ingrédients et mélanger le tout au couscous.
3. Faites une vinaigrette simple en utilisant du jus de citron (qui peut provenir d'une bouteille) et de l'huile d'olive en quantité égale... Versez sur le couscous, vous pouvez aussi ajouter des herbes fraîches hachées si vous en avez !



## Petit Déjeuner



### Petits pancakes aux poires



Facile

4 pancakes

#### INGREDIENTS

- 100g de farine
- 1 pincée de cannelle
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 petit œuf + 50 ml de lait, mélangés ensemble
- ½ boîte de poires, égouttées et hachées (ou 1 poire fraîche, hachée)
- Beurre pour la cuisine
- Pour servir - yogurt +miel

#### METHODE

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
2. Faites chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle
3. Versez de grandes cuillères à soupe de pâte dans la poêle, en gardant les crêpes épaisses.
4. Faites-en cuire 3 pendant 3 minutes, puis retournez-les et faites-les cuire encore 2 à 3 minutes de l'autre côté.
5. Servir avec du yaourt et un filet de miel

## Déjeuner



### Salade de lentilles



Facile

Lunch box

#### INGREDIENTS

- 1 boîte de lentilles de 250 g
- 1 petite courgette hachée ou une poignée de courgettes grillées hachées dans l'huile
- Une poignée de champignons hachés (en conserve ou frais)
- 2 tranches de jambon ou de viande de bœuf séchée (viande de grison) hachées
- Pincée d'herbes séchées
- Vinaigrette : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + ½ cuillère à soupe de vinaigre + ½ cuillère à café de sucre + ½ cuillère à café de moutarde en grain.

#### METHODE

1. Égouttez les lentilles et rincez-les sous l'eau courante. Placez-les dans un saladier.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez doucement.
3. Versez la vinaigrette sur les lentilles et les légumes et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
4. Remarque : cela fonctionne également avec les petits pois et le maïs en conserve !

## Diner



### Brochettes de poulet marinées



Facile

Bon

#### INGREDIENTS

- 2 blancs de poulet (décongelés s'ils sont congelés)
- Marinade
- 1 cuillère à café de moutarde en grain
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à café de ketchup de tomates
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 gousse d'ail écrasée ou une généreuse pincée de poudre d'ail

#### METHODE

1. Couper le poulet en gros morceaux et le placer dans un bol
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et versez sur le poulet. Laissez mariner pendant 2 à 3 heures.
3. Enfiler le poulet mariné sur 2 brochettes et le placer sous un grill chaud pendant 10 minutes, en retournant le poulet au bout de 5 minutes. Assurez-vous que le poulet est bien cuit.

Note : Servez avec du riz et des légumes de votre choix.



## Petit Déjeuner



### Salade aux fruits du placard



Facile

Bon

#### INGREDIENTS

- 1 boîte d'abricots au jus naturel
- 1 poignée de fruits séchés (n'importe quelle sorte - dattes/figues/raisins)
- 1 cuillère à café de miel
- Pincée de gingembre séché (facultatif)
- 1 bâton de cannelle (facultatif)
- Un filet de jus de citron

#### METHODE

1. Mettez les abricots avec leur jus dans une casserole, ajoutez les fruits secs, le miel et les épices.
2. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter les fruits pendant 10 minutes.
3. Retirer du feu et ajouter un filet de jus de citron (frais ou en bouteille)

Servir avec du yaourt (c'est aussi bon avec le pain à la banane !) Vous pouvez utiliser toutes les conserves de fruits .

## Déjeuner



### Nouilles chinoises aux légumes



Facile

Lunchbox

#### INGREDIENTS

- 100g de nouilles
- 1 courgette, en julienne ou en spirale
- 1 carotte, en julienne ou en spirale
- 1 boîte de pousses de haricots, égouttés
- 2 oignons nouveaux, hachés
- 100 g de tofu fumé ou 100 g de crevettes cuites (facultatif)
- 30 g de noix de cajou grillées (facultatif)
- Sauce : 1 cuillère à soupe de jus de citron vert + 1 pincée de gingembre moulu + 1 cuillère à soupe de sauce de soja + 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 brin de menthe fraîche hachée (facultatif)

#### METHODE

1. Faites cuire les nouilles selon les instructions figurant sur l'emballage. Ajoutez la courgette, la carotte et les germes de haricots 1-minute avant la fin du temps de cuisson.
2. Égouttez.
3. Placez dans un bol de service avec les oignons, le tofu ou les crevettes et les noix.
4. Versez la sauce et saupoudrez de menthe fraîche.

## Dîner



### Casserole de boeuf colorée



Facile

Peut être fait à l'avance

#### INGREDIENTS

- 250 g de bœuf à ragoût, coupé en gros cubes
- 250g de carottes coupées en bâtonnets
- 250 g de courge butternut ou de navets, pelés et coupés en gros morceaux ,
- 4 échalotes, pelées
- Zeste d'une grande orange
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 500 ml de bouillon de bœuf + 50 ml de vin rouge
- 1 poignée de pousses épinards
- Purée de brocoli : 1 tête de brocoli + 20 g de crème fraîche (ou utiliser du brocoli congelé)

#### METHODE

1. Préchauffez le four à 160 degrés
2. Placez tous les ingrédients, sauf les épinards, dans une casserole.
3. Amenez les ingrédients à ébullition en plaçant la casserole sur la plaque de cuisson.
4. Couvrez et faites cuire au four pendant 4 heures. Dispersez sur les épinards juste avant de servir... Pour la purée :
5. Faites cuire le brocoli à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre et mélangez-le à la crème fraîche en ajoutant un peu de lait si nécessaire.



## Petit déjeuner



### Overnight porridge



Facile

Bon!

### INGREDIENTS

- 40g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait au choix
- Une poignée de fruits secs de votre choix
- Une pincée de cannelle (facultatif)

Pour servir : une poignée de fruits frais/noix hachées de votre choix

### METHODE

1. Placez tous les ingrédients dans un pot de confiture et secouez-le bien. Laissez-les au réfrigérateur toute la nuit.
2. Ajoutez des fruits frais et des noix de votre choix juste avant de servir.

## Déjeuner



### Wraps aux haricots rouges



Facile

Lunchbox

### INGREDIENTS

- 4 wraps (2 par personne)
- 1 boîte de haricots rouges, égouttés
- 1 pot de 200 ml de sauce tomate
- Pincée de piment en poudre
- Pincée d'origan séché
- Huile
- Une poignée d'oignons frits croustillants (d'un bocal)
- Crème fraîche
- Fromage râpé

### METHODE

1. Chauffer le four à 200 degrés
2. Dans un grand bol, mélangez les haricots égouttés, la sauce tomate, la poudre de chili et l'origan.
3. Graisser un plat de cuisson avec un peu d'huile. Placez une grande cuillerée du mélange de haricots et de tomates dans chaque roulé. Repliez le wrap sur la garniture et placez le wrap dans le plat de cuisson.
4. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les roulés soient remplis. Versez un filet d'oignons frits, de crème fraîche et de fromage râpé. Faites cuire au four pendant 20 minutes.

## Diner



### Apero!!



Facile

Assez léger!

### INGREDIENTS

**Le houmous :** 1 boîte de pois chiches égouttés + 1 cuillère à soupe de yaourt + 2 cuillères à soupe de tahini + 2 gousses d'ail écrasées + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + le zeste et le jus d'un citron.

*Mélangez et savourez !*

**Dip de sardine :** 1 boîte de sardines à l'huile, égouttées + 100 g de fromage frais + 1 cuillère à café de pâte d'harissa + 1 cuillère à soupe de jus de citron.

*Mélangez et savourez !*

**Champignons cuits au four :**

6 champignons de taille moyenne, équeutés + tapenade d'olives noires + fromage de chèvre à pâte molle.

*Faites chauffer le four à 200 degrés. Placez un peu de tapenade dans chaque coupe de champignons, puis un peu de fromage de chèvre. Placer sur une plaque de cuisson et faire cuire pendant 15 minutes.*

**Quiche ouverte en pâte feuilletée "soleil"**

1 cercle de pâte feuilletée + 2 cuillères à soupe de pâte de tomates séchées + une poignée de légumes grillés mélangés + 1 boule de mozzarella

*Chauffer le four à 220 degrés. Placer le cercle de pâte sur une plaque de cuisson. Étendre la pâte de tomate, puis la répartir sur les légumes, suivie de la mozzarella hachée. Faire cuire au four pendant 15-20 minutes.*