

Raphaël's Healthy Kitchen

Une cuisine saine, durable et savoureuse au quotidien

En planifiant ainsi vos menus sur une simple feuille, vous optimisez vos courses, vous gagnez un temps précieux chaque soir et vous réduisez le gaspillage au strict minimum. Prêt à tester cette routine ?



La session de cuisson unique (Le dimanche)

Pendant que votre four est allumé à la même température, vous glissez :

- **Des légumes-racines** : Carottes, patates douces coupées en dés pour les rôtir.
- **Des patates douces entières** : Qui cuiront doucement à côté.
- **Sur la plaque de cuisson** : Lancez une grande casserole de quinoa complet ou d'orge, et conservez bien l'eau de cuisson ou votre bouillon maison.



Vos 5 menus de la semaine (Assemblés en 15 min chrono)



Lundi

Le Vitality Bowl Coloré

La base préparée : Votre quinoa complet et une bonne portion de légumes-racines rôtis au four.

L'assemblage minute : Ajoutez une poignée de jeunes pousses de roquette fraîche et des pois chiches rissolés aux épices.

La note du Chef : Une vinaigrette légère au jus de citron frais pour réveiller le tout.



Mardi

Wok Asiatique Umami

La base préparée : Un reste de riz ou de quinoa cuit le week-end.

L'assemblage minute : Faites sauter rapidement à la poêle des dés de tofu ferme (ou de blancs de poulet) avec des légumes croquants (brocolis, lamelles de carottes).

La note du Chef : Déglacez en fin de cuisson avec une sauce tamari et une pointe de miso pour une satiété profonde.



Mercredi

L'Orzotto Crémeux aux Champignons

La base préparée : Utilisez l'orge perlé et, surtout, le bouillon de cuisson que vous avez précieusement mis de côté le week-end.

L'assemblage minute : Faites dorer des champignons à l'ail, puis mouillez votre orge avec le bouillon chaud.

La note du Chef : Hors du feu, liez le tout avec deux belles cuillères de cottage cheese pour apporter un côté crémeux et des protéines légères.



Jeudi

Patate Douce Farcie "Sun & Fresh"

La base préparée : Sortez l'une des patates douces que vous avez fait cuire entière au four le dimanche.

L'assemblage minute : Ouvrez-la en deux, écrasez légèrement la chair et farcissez-la avec des haricots noirs, du maïs et des dés de tomates fraîches.

La note du Chef : Assaisonnez avec une touche de kéfir épais ou de yaourt nature, et parsemez de votre sel aromatisé maison aux épluchures d'oignons.



Vendredi

Le Wrap "Fin de Frigo" & Pickles

La base préparée : Vos restes de crudités, de roquette ou de légumes de la semaine.

L'assemblage minute : Garnissez un wrap complet ou une galette de sarrasin avec toutes vos petites portions restantes et une protéine rapide (œuf dur, falafels).

La note du Chef : Ajoutez vos pickles maison pour apporter de l'acidité, du croquant et stimuler la digestion pour le week-end !