

"Pour de  
Vrai!"

# RECETTES DÉTOX

# 18

ET  
SMOOTHIE  
FACILES



Offert Par HappyFifty.com

# Maignin enfin « Pour de Vrai! »

Je suis heureux de vous offrir ce livret de recettes et de Smoothies, tous plus savoureux les uns que les autres !

Vous avez ici un aperçu de ce que je vous propose dans mon programme de rééquilibrage alimentaire « Pour de Vrai! » avec HappyFifty.men.

Vous allez voir que rééquilibrer son alimentation n'est pas du tout morose et au contraire, c'est une succulente libération !  
Toutes les recettes sont sans sucre ajouté et sans gluten.

Le meilleur moyen de ne plus avoir l'estomac et les intestins qui vous dérangent !  
Adieu ventre gonflé, et surtout adieu les kilos !

Car avec « Pour de Vrai! », le but est de ne jamais reprendre vos kilos perdus !  
Je vous souhaite une bonne lecture et un Bon appétit ;-)

*Chris Dalloz fondateur de HappyFifty.men*



# Salade Cubaine



*Préparation 15mn Cuisson 5mn*

- Coupez le blanc de poulet et la poitrine fumée en cubes.
- Faites dorer les cubes de poulet pendant 5 min avec la poitrine fumée.
- Réservez.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Rincez les poivrons et coupez-les en lanières.
- Lavez le concombre et détaillez-le en fines rondelles.
- Rincez et essorez les feuilles de salade.
- Lavez les tomates et coupez-les en quartiers.
- Rincez et émincez le piment.
- Emulsionnez le vinaigre dans un bol avec le poivre et le reste d'huile.
- Répartissez tous les ingrédients dans un saladier

*Arrosez avec la sauce et servez.*

- 1 Blanc de poulet
- 1 petit Oignon rouge
- ½ Petit piment vert
- Quelques feuilles de laitue
- Demi poivron vert
- Demi poivron jaune
- Demi concombre
- 1 Tomate
- 1 fine Tranche de poitrine fumée
- Huile
- vinaigre, poivre

# Ceviche de Dorade

à l'huile parfumée aux agrumes



*Préparation 10mn Sans Cuisson*

- Ciseler finement la demie échalote
- Hacher la coriandre. Laver , presser le demi citron et la demie orange.
- Prélevez les zestes très fins des agrumes. • Découpez la dorade en dés d'1cm.
- Dans un bol, déposez la dorade et recouvrez-la du jus d'agrumes.
- Intégrez ensuite l'échalote, la coriandre puis l'huile d'olive ainsi que les zestes.
- Salez et poivrez.
- **Couvrez et réfrigérer au moins 1 heure**
- Égoutter grossièrement le poisson pour le débarrasser du jus d'agrumes en excès

- 150 g de dorade
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 échalote
- 15 feuilles de coriandre
- Le jus d'un demi citron jaune non traité + zestes
- Le jus d'une demie orange ou citron vert non traité + zestes
- Sel, poivre

*Dégustez bien frais.*

# Avocat en Veloute



- Rincez le cresson sous l'eau froide et essorez-le.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole.
- Ajoutez le cresson et faites-le suer à feu doux 2 min.
- Versez le bouillon de légumes et portez à ébullition.
- Retirez du feu et laissez refroidir.
- Épluchez et dénoyotez les avocats.
- Pelez et écrasez la gousse d'ail.

1 Avocat et demi bien  
mûrs

Un peu de cresson

15 cl Bouillon de  
légumes

5 cl Crème aigre froide

Jus d'1 citron vert

Petite gousse Ail

1 cuil. à café Huile  
d'olive

Gouttes de Tabasco  
(un peu)

*Préparation 10mn*

*Cuisson 5mn*

*1h au Frais*

- Mettez le cresson, la chair d'avocat, le jus de citron vert, la gousse d'ail écrasée, le Tabasco et le bouillon de légumes dans le bol d'un mixeur.
- Mixez en incorporant la crème aigre petit à petit.
- Versez le mélange dans un saladier et placez au frais pendant au moins 1 heure.
- Servez bien frais dans des petits bols.

# Asperges à l'origan



une botte d'une  
quinzaine d'asperges  
blanches

## **pour la sauce**

un citron  
une demi cuillère à café  
d'origan  
un peu de crème du  
poivre

- Laver les asperges
- éplucher les asperges avec un économètre
- couper la partie la plus dure des tiges
- cuire les asperges de préférence à la vapeur pendant 15 minutes

*Elles doivent rester fermes*

*Préparation 10mn  
Cuisson 15mn*

- Pendant le temps de cuisson préparer la sauce
- presser le citron
- mélanger le citron avec la crème jusqu'à obtenir une mousse
- ajouter l'origan
- du poivre

*Retirer les asperges cuites et les laisser tiédir*

# Pesto au Coriandre

## Ingrédients

*un gros bouquet de coriandre*

*50 g de parmesan ou 50 g de noix de cajou le vert émincé de deux jeunes oignons*

*2 gousses d'ail*

*3 cuillères à soupe d'huile d'olive le jus d'un citron vert*

*1/4 de cuillère à café de piment du sel et du poivre*

Tremper les noix de cajou pendant 4h dans l'eau puis égouttez-les

Rincer effeuiller la coriandre

Mettez tous les ingrédients dans un blender

Mixer...



# Avocat en Œuf Mimosa



*Préparation 10mn  
Cuisson 15mn*

- 4 Œufs
- Demi avocat
- Le jus de demi citron
- 1 Branche de persil plat
- Sel Poivre

- Plongez vos œufs dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 9 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement.
- Écalez vos œufs.
- Coupez-les en 2 en incisant les blancs en 'V'.
- Retirez le jaune.
- Coupez votre avocat en 2, enlevez la peau à l'aide d'une cuillère à soupe.
- Écrasez la chair d'avocat à la fourchette avec le jus de citron, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.
- Dans un bol, écrasez à la fourchette vos jaunes.
- Mélangez les jaunes écrasés avec la purée d'avocat.
- Mettez votre préparation dans une poche à douille.
- Garnissez vos blancs d'œufs avec cette préparation.
- Effeuillez le persil.

*Agrémentez vos œufs mimosa de jaune d'œuf émietté et de feuilles de persil plat.*

# Soupe Violette



*Préparation 10mn  
Cuisson 20mn*

- 1 botte de cresson
- 2 carottes noires
- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- du cumin en poudre
- du poivre

- Laver cresson couper les tiges
- Faire revenir le cresson à feu doux une à deux minutes dans l'huile d'olive
- Peler les carottes et les courgettes
- Les couper en gros dés
- Dans une casserole avec 50 centilitres d'eau mettez les légumes
- Cuire environ 20 minutes à couvert à feu doux
- Saupoudrer le cumin, poivrer
- Mixez et servez chaud



# Muffins

*Courge et  
Noix de Coco*



110 g de courge butternut  
55 g de farine de coco  
55 g d'amandes en poudre  
2 cuillères à soupe de stévia en  
poudre 1 poignée de feuilles de  
basilic  
1/2 cuillère à café de levure  
chimique  
1 pincée de vanille en poudre  
1 cuillère à café rase de  
cannelle en poudre  
1/2 cuillère à café de noix de  
muscade râpée  
6 œufs  
135 g d'huile de coco fondu  
75 g de noix hachées  
3 cuillères à soupe d'eau de  
coco

Préchauffer le four à 180°

Déposer des caissettes en papier  
dans des moules à muffins

Râper la courge et mettez-la dans  
un saladier avec la farine de coco,  
les amandes, la stévia, le basilic,  
la levure, la vanille et les épices

Mélangez le tout

Dans un autre saladier monter les  
blancs en neige, puis incorporer  
les au mélange précédent avec  
l'huile, à l'aide d'une spatule

Ajouter les noix puis l'eau de coco  
Répartissez la pâte dans les  
moules et enfournez pour 20 à 25  
minutes

*Servez chaud ou froid*



2 bulbes de fenouil  
2 poireaux  
2 pommes de terre à Peau  
rouge  
2 gousses d'ail 50 g de beurre  
2 cuillères à café de graines de  
fenouil , ou anis ou réglisse un  
peu de vin blanc ou du vinaigre  
de cidre un litre et demi de  
bouillon de poulet

- Laver et émincer le fenouil et les poireaux
  - Peler couper les pommes de terre en dés • Hacher l'ail
  - Faites sauter le fenouil dans le beurre avec les poireaux dans une grande casserole pendant 5 minutes
  - Ajouter les graines ou la réglisse un peu de vin ou de vinaigre
  - Ajouter le bouillon
  - Porter à ébullition
  - Ajoutez l'ail et les pommes de terre
  - Laisser mijoter couvert environ 20 minutes
  - Mixer
- servez avec une cuillère à soupe de yaourt de crème ou de parmesan



# Pesto au Basilic

## Ingrédients

*Un gros bouquet de basilic  
50 g de noix de cajou le  
vert émincé de deux jeunes  
oignons 2 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile  
d'olive  
le jus de 1 citron  
Sel et poivre*

Si vous utilisez les noix de  
cajou elles ont trempées  
pendant 4h

Rincer effeuiller le basilic

Mettez tous les ingrédients  
dans le blender

Mixer...



# Moelleux de Daurade

*À l'estragon*



*Préparation 10mn  
Cuisson 20mn*

- 2 beaux filets de dorade préparés
- Le jus de 2 citrons verts
- une dizaine de feuilles d'estragon
- une pincée de curcuma
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- poivre

Préchauffer le four à 120 degrés  
Placer un filet de dorade dans un plat allant au four

Dans un bol mélanger le curcuma avec un peu d'eau

Ajouter l'huile d'olive le jus de citron et l'estragon ciselé

Recouvrir un filet de dorade avec la moitié du mélange

Ajouter le poivre

Poser le second filet sur le premier et le couvrir de l'autre moitié du mélange

Poivrer

Remplir le plateau jusqu'à mi-hauteur  
Couvrir et mettre au four pour une vingtaine de minutes  
Couper le poisson en tronçon

*Servir chaud*

*Vous pouvez accompagner de riz sauvage ou de quinoa*

# Pastèque

# Surprise

## Ingrédients

*2 tranches de Pastèque*  
*200 g Fruits rouges (fraises, groseilles, myrtilles)*  
*1/2 Citron*  
*5 Graines de cardamome*  
*Quelques feuilles de menthe*  
*25 g Stevia*

Éliminez les pépins et détaillez la chair en billes. Mettez-les dans un saladier avec les fraises équeutées et coupées en deux, les groseilles égrappées et les myrtilles. Arrosez du jus de citron. Ajoutez les graines de cardamome et le sucre. Mélangez délicatement. Placez 1 h au réfrigérateur. Entreposez également l'écorce de pastèque évidée, au frais. Présentez cette salade de fruits dans chaque demi-écorce de pastèque.

*Servez très frais.*



# Omelette Courgette

*Tomates Cerises*



*Préparation 10mn  
Cuisson 20mn*

- 4 œufs
- 1 belle courgette
- Quelques Tomates cerises
- Des herbes
- Du Curcuma
- 15cl de lait

Coupez la courgette en morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec du beurre, les herbes et du Curcuma pendant 10 min à feu moyen

Battez les œufs avec le lait, en obtenant un mélange bien mousseux

Verser dans la poêle Ajouter les tomates Cerises

Couvrez 4mn Servir chaud

Smoothie

# Framboise Basilic

## Ingrédients

100 g de framboise  
1 petite poignée de pousse  
d'épinard  
1 citron vert  
1 feuille de basilic  
1/2 cuillère à café de stévia si  
vous voulez  
des glaçons si vous voulez

Couper de fines rondelles de  
citron vert  
Presser le reste du citron  
Dans un mixeur verser le jus de  
citron, les framboises et les  
pousses d'épinard  
Mixer pendant 3 à 4 minutes  
Ajouter la stévia si nécessaire  
Ajouter du basilic ciselé  
Mixer juste un ou deux coups

*Décorez votre verre avec une rondelle  
de citron  
Vous pouvez mettre des glaçons*



# Kiwi Menthe

Smoothie  
Tonique

## Ingrédients

1 Kiwi  
¼ de Pomme  
1 belle tranche de Gingembre  
2 feuilles de basilic  
5 Feuilles de Menthe  
1 lamelle d'ail  
*des glaçons si vous voulez*

Pelez le Kiwi  
Placez tous les ingrédients dans  
le Blender  
Bien Mixer 1 minute

*Décorez votre verre avec feuille de  
Menthe  
Vous pouvez mettre des glaçons*



# Tonique Ultime

Smoothie  
Tonique

## Ingrédients

1 Kiwi  
1 CaS de Fruits Rouges  
1 CaS de Myrtilles  
1 pincée de Pousses D'épinards  
¼ de Pomme  
Un peu de Poivron Vert  
3 amandes  
1 belle tranche de Gingembre  
2 feuilles de basilic  
5 Feuilles de Menthe  
1 lamelle d'ail  
Du lait / Amande ou Entier 15cl  
20cl d'eau

Pelez le Kiwi  
Placez tous les ingrédients dans  
le Blender avec le lait et l'eau  
Bien Mixer 1 minute

*A boire le Matin pour un Tonus  
toute la Journée !*

*Décorez votre verre avec feuille de  
Menthe  
Vous pouvez mettre des glaçons*



# Épinards Pomme

Smoothie  
Tonique

## Ingrédients

½ Pomme  
1 Fleur de Brocoli  
1 pincée de Pousses D'épinards  
Un peu de Poivron Vert  
2 feuilles de basilic  
2 Feuilles de Menthe  
1 lamelle d'ail  
Du lait / Amande ou Entier 15cl  
20cl d'eau

Cuire la fleur de Brocoli 5mn à la vapeur  
Mettre tous les ingrédients dans le Blender avec l'eau et le lait  
Bien Mixer

*A boire le Matin pour un Tonus toute la Journée !*

*Décorez votre verre avec feuille de Menthe  
Vous pouvez mettre des glaçons*



Smoothie

# Pastèque Fruits Rouges

## Ingrédients

*1 Belle part de Pastèque  
3 CaS de Fruits Rouges  
2 ou 3 Feuilles de Menthe  
Du lait / Amande ou Entier 10cl  
25cl d'eau*

Enlever l'écorce de la pastèque  
Mettre tous les ingrédients dans  
le Blender avec l'eau et le lait  
Bien Mixer

*Décorez votre verre avec feuille de  
Menthe  
Vous pouvez mettre des glaçons*



# Maignin Enfin « Pour de Vrai ! »

**La Vraie Méthode Minceur associée à un Coaching des Émotions, pour ne vraiment plus reprendre vos kilos perdus !**

Voici une petite partie des plats proposés pour le programme de rééquilibrage alimentaire "Pour de Vrai!", une méthode basée sur des années d'expériences culinaires, qui a permis d'élaborer des menus savoureux qui libèrent le corps et l'esprit !

Nos émotions jouent un rôle déterminant sur notre façon de consommer nos aliments, et nous sommes nombreux à ne plus savoir contrôler nos envies de Cookies ! C'est la raison pour laquelle "Pour de Vrai!" propose de mieux comprendre comment fonctionne le rapport émotions/nourriture grâce à un vrai coaching personnalisé, afin de nous libérer de nos envies compulsives ! Se retrouver libre, léger sur la balance et fort dans sa tête, c'est la pari du programme minceur "Pour de Vrai!", où les kilos disparaissent dès la 1ere semaine !

Retrouvez le programme sur [happyfifty.men](http://happyfifty.men) Suivez-nous sur [FB](#) et [Instagram](#)

*Offert par Happy Fifty.men*