



10 RECETTES POUR BRÛLER LES GRAISSES

JULIENNE ROUILLER

Introduction

Je m'appelle Julienne Rouiller. Il y a quelques années, j'ai effectué un grand changement sur ma manière de m'alimenter dans mon quotidien. Il ne s'agit pas de faire du régime parce que je ne crois pas aux régimes mais j'ai appris à m'écouter et surtout à écouter ma faim un peu plus. Mon corps a complètement changé.

J'ai perdu les kilos que j'avais en trop au niveau de mon poids. J'étais très fière de la personne que je suis devenue, plus confiante, plus heureuse et dynamique. Les regards sur moi ont changé et beaucoup de personnes de mon entourage ont commencé à me demander ce que j'avais fait pour obtenir ce résultat.

À partir de ce moment-là, j'ai commencé à partager avec les autres. Je les ai aidés à perdre les kilos qu'ils avaient en trop. Je recevais de plus en plus de demandes avec le temps. Mes recettes ont aidé les hommes et les femmes à perdre du poids lorsque ces personnes les ont appliquées.

Maintenant j'ai envie de partager tout cela avec le plus grand nombre de personnes et avec la communauté de mon blog Quotidien Féminin (<https://www.quotidien-feminin.com>) Reproduisez ces 10 recettes pour commencer à perdre du poids sans frustration et pour être en meilleure santé.

PETIT DÉJEUNER SANTÉ



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'avoine
- 1 kiwi, coupé en petit dés
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 tasse de lait d'amande/ lait entier
- 1 cuillère à café de sirop d'agave ou érable
- Une pincée de sel

PRÉPARATION

Porter à ébullition une tasse de lait d'amande ou de lait entier.
Ajouter l'avoine et cuire pendant 5 minutes.

Retirer du feu et ajouter le kiwi haché, les graines de chia et le sirop d'agave.
Votre petit déjeuner santé et délicieux est prêt !

Facultatif : Ajouter du miel ou des garnitures supplémentaires.

PETIT DÉJEUNER SALÉ



INGRÉDIENTS

1 ou 2 œufs
1 pain de blé entier
½ cuillère à café d'origan séché
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel au goût
Poivre noir
1 banane

PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
Cassez les œufs, préparer les œufs au plat.
Ajouter le sel et le poivre.
Ajouter un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire griller le pain.
Transférer le côté ensoleillé vers le haut sur le pain.
Saupoudrer d'origan séché. Pour préparer la garniture du petit-déjeuner, prenez une banane.

SMOOTHIE POMMES-ÉPINARDS



INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte
- ½ tasse de jeunes pousses d'épinard
- ½ tasse de lait d'amande
- 1 datte hachée

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur.
- Bien mélanger.
- Verser le délicieux smoothie vert dans un grand verre.
- Boire le jus de suite ou l'emmener au travail ou à l'école.

OMELETTE AU BACON DE DINDE



INGRÉDIENTS

2 œufs entiers ou blancs d'œufs
2-3 lanières de bacon de dinde
1/4 d'oignon
1/2 tomate
1/2 courgette
Ciboulette
1 cuillère à café d'huile végétale
Une pincée de sel
Une pincée de poivre

PRÉPARATION

Hâcher finement l'oignon et la tomate dans un bol.
Ciseler la ciboulette et l'ajouter dans le bol.
Faire des rubans de courgettes avec un éplucheur. Vous pouvez aussi les hâcher.
Ajouter les œufs, saler, poivrer et bien battre les œufs.
Chauffer l'huile dans une poêle à frire.
Ajouter le mélange d'œufs et cuire jusqu'à ce que vous puissiez le retourner.
Une fois qu'un côté est cuit, déposer les lanières de bacon de dinde fumé et les courgettes sur un côté de l'omelette.
Saupoudrer un peu de sel et de poivre sur le bacon et les courgettes.
Retournez l'autre partie de l'omelette sur le bacon de dinde et les courgettes (comme un taco).
Cuire environ 15 secondes et déposer l'omelette dans une assiette.
Savourez la délicieuse omelette et continuez à sourire toute la journée !

WRAP DE LAITUE AU POULET



INGRÉDIENTS

2 feuilles de laitue
1/4 avocat
1 poitrine de poulet (cuite et émincée)
1/2 oignon
1 cuillère à soupe de moutarde
2-3 tranches de piments jalapeños marinés
Sel et poivre

PRÉPARATION

Faire d'épais morceaux d'avocat.
Couper finement l'oignon.
Placer l'émincé de poulet au milieu des feuilles de laitue.
Déposer les oignons sur le poulet.
Ajouter les avocats et les piments jalapeños marinés.
Saler et poivrer.
Déposer la moutarde sur le dessus et garnir de coriandre.

SPAGHETTI DE COURGETTES SAUTÉES AUX CREVETTES



INGRÉDIENTS

1 courgette de taille moyenne
4-5 crevettes fraîches
1 feuille de laitue
3 tomates cerises
Origan séché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel et poivre

PRÉPARATION

Utilisez un coupe-légumes en spirale pour faire des nouilles ou des spaghettis de courgettes. Mettez les spaghettis de courgettes dans un torchon de cuisine pour absorber l'humidité supplémentaire.

Hâcher finement l'ail.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à frire et y faire revenir l'ail pendant 15 secondes.

Ajouter les crevettes et cuire environ une minute.

Pendant ce temps, couper les tomates cerises en deux et hacher grossièrement la feuille de laitue. Dans une autre poêle, cuire les spaghettis dans un peu d'huile d'olive pendant environ une minute.

Mettre les crevettes cuites et l'huile à l'ail (s'il en reste dans la poêle) dans un bol.

Ajouter les spaghettis, les tomates cerises et la laitue dans le bol.

Ajouter un peu de sel, de poivre et d'origan séché et mélanger uniformément pour enrober les épices.

SALADE DE LÉGUMES AUX OEUFS DURS



INGRÉDIENTS

1 tasse de champignons de Paris, coupés en deux

1 tasse de jeunes pousses d'épinards

½ cuillère à café de poudre d'ail

2 gros œufs, bouillis

1 tasse de haricots verts, coupés en dés

4 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe de sirop d'érable

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Une poignée de coriandre pour la garniture

Sel au goût

½ cuillère à café de poivre noir en poudre

PRÉPARATION

Chauffer une poêle et ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajouter la poudre d'ail et cuire pendant 10 secondes.

Ajouter les champignons et faire sauter pendant environ une minute.

Amener une tasse d'eau à ébullition.

Ajouter une cuillère à café de sel à l'eau bouillante.

Ajouter les haricots verts et cuire pendant deux minutes.

Transférer les haricots verts dans un bol contenant de l'eau froide et après une minute, égoutter l'eau et transférer les haricots dans un bol.

Ajouter les épinards et les champignons cuits.

Couper les œufs durs en dés et les mettre dans le bol.

Préparer la vinaigrette en fouettant l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, la coriandre, le sel et le poivre.

Verser la vinaigrette en filet sur le dessus, et votre dîner est prêt.

FILET DE SAUMON AU BROCOLI



INGRÉDIENTS

1 filet de saumon
6 fleurons de brocoli
Ciboulette
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Couper finement la ciboulette et la mettre dans un bol.
Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre dans le bol et bien mélanger.
Badigeonner ce mélange sur le filet de saumon.
Griller le filet de saumon et le brocoli.
Dégustez pendant que c'est encore chaud.

FILET DE BOEUF, QUINOA ET LÉGUMES



INGRÉDIENTS

170g de filet de bœuf

1 tasse de quinoa

¼ tasse de pois surgelés

¼ tasse de maïs cuit à l'eau

¼ d'oignon rouge, coupé finement

1 concombre coupé finement

2 cuillères à soupe de sauce soja

4 cuillères à soupe de jus de citron vert

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café de poudre d'oignon

½ cuillère à café de poudre d'ail

1 cuillère à café de romarin séché et haché

Sel au goût

2 cuillères à café de poivre noir en poudre

Une poignée de coriandre pour la garniture

PRÉPARATION

Porter l'eau à ébullition et ajouter le quinoa, le sel et une pincée de poivre.

Couvrir et cuire pendant 7 minutes.

Ajouter les petits pois surgelés. Couvrir et cuire encore 5 minutes.

Pendant ce temps, mélanger le jus de lime, la sauce soja, l'ail et la poudre d'oignon, le romarin, le sel et une cuillère à café de poivre dans un bol.

Badigeonner le filet de bœuf avec ce mélange.

Griller à point, à feu moyen, ou selon votre préférence.

Couper finement le bœuf grillé et ajouter trois tranches dans chaque assiette.

Ajouter le quinoa, le maïs bouilli, le concombre, les tranches d'oignon rouge et garnir de coriandre.

Assaisonner les légumes avec du sel et du poivre.

ASSIETTE DE RIZ ET POIS CHICHES



INGRÉDIENTS

- 2 tasses de riz brun instantané non cuit
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché
- 2 boîtes (environ 400g chacune) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 boîte (380g environ) de tomates en dés.
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1/4 c. à thé de flocons de poivron rouge écrasés
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/2 c. à thé de zeste de citron râpé
- 3 cuillères à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

1. Cuire le riz selon le mode de cuisson sur l'emballage. Entre-temps, dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon ; cuire et remuer 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Incorporer les pois chiches, les tomates, le bouillon, les flocons de poivre rouge et le poivre ; porter à ébullition. Réduire le feu ; laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger. Découvrir ; laisser mijoter 4-5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit légèrement réduit, en remuant de temps en temps. Incorporer le zeste et le jus de citron. Servir avec du riz.

Conclusion

Prendre soin de votre alimentation est essentiel.

Ne prenez pas cela comme un régime, mais plutôt comme une attitude à adopter, une attitude que l'on garde pour la vie.

Cet ebook vous est offert et vous pouvez le partager avec qui vous le souhaitez mais celui-ci ne peut pas être vendu bien sûr.

Continuez à prendre soin de vous parce que vous êtes importants.

Pour aller plus loin

J'ai écrit un ebook [« 28 jours de programme rééquilibrage alimentaire pour maigrir »](#). Il s'adresse particulièrement aux personnes actives comme vous, celles qui ne trouvent pas le temps de bien se faire à manger ou de faire du sport, celles qui accumulent des kilos sans savoir comment s'en débarrasser efficacement, bref celles qui aimeraient être au top de leur santé et de leur forme physique.

Etes-vous décidé à perdre vos kilos en trop et à affiner votre silhouette ? Si oui cliquez [ici](#)