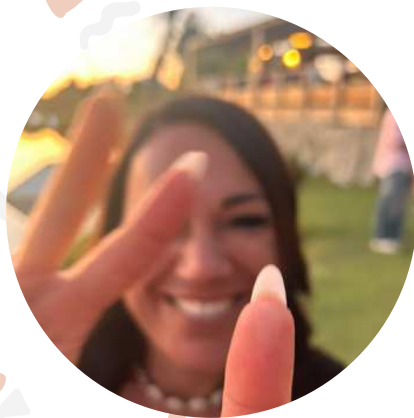


The background of the entire page is a close-up photograph of several round cookies. Some cookies are topped with a thick layer of white frosting and a dusting of brown powder, while others are plain. In the upper background, a whole orange pumpkin is visible, slightly out of focus. The entire scene is framed by a white border.

recettes
D'AUTOMNE

v i n c i a n e C o u r q u e t



Vinciane Courquet

Bonjour, je m'appelle Vinciane Courquet.

Je suis coach sportive diplômée d'État depuis 2012, passionnée par la remise en forme et la perte de poids durable. Depuis toujours, je m'intéresse à la manière de concilier sport, alimentation et plaisir, et notamment à créer des recettes simples, gourmandes et adaptées aux objectifs de chacune. Avec cet e-book, je voulais partager avec toi des recettes de saison, faciles à réaliser et pensées pour te faire plaisir tout en restant équilibrées. Chaque recette est conçue pour être savoureuse, colorée et adaptée à tes besoins, afin de t'aider à garder le plaisir de manger au quotidien.

Mon objectif : t'aider à garder le plaisir de manger tout en avançant vers ta meilleure version.

Prends le temps de cuisiner, savoure chaque bouchée et surtout... fais-toi du bien 🍁💛

Je te souhaite beaucoup de plaisir à tester ces recettes et à les intégrer dans ton quotidien !



Introduction

Si tu lis ces lignes, c'est sûrement parce que toi aussi, tu veux te sentir bien dans ton corps, sans te priver de ce qui te fait du bien.

Parce que oui, perdre du poids, ce n'est pas dire adieu au plaisir de manger.

C'est apprendre à composer tes repas intelligemment, à écouter ton corps, et à savourer ce que la saison t'offre de meilleur. 🍂

Depuis 2012, j'accompagne des femmes comme toi à retrouver leur équilibre, leur confiance et leur puissance à travers l'alimentation et le mouvement.

Et ce que j'ai remarqué, c'est que les résultats durables viennent toujours de la même chose :

👉 du plaisir, de la simplicité, et de la régularité.

C'est exactement ce que j'ai voulu créer avec cet e-book.

Des recettes gourmandes, réconfortantes et équilibrées, à base de produits de saison, que tu peux adapter à ton plan sans prise de tête.

Choisis ton petit-déj, ton repas du midi, ta collation et ton dîner selon ton envie du jour.

Tu verras qu'il suffit souvent de peu pour transformer un repas "classique" en une assiette qui nourrit ton corps et ton feu intérieur

Prête à te régaler sans culpabilité ?

Allez, on plonge dans l'automne ensemble 🍁

Vinciane

Coach sportive & créatrice³ de bien-être équilibré 🌿



Comment utiliser ce guide

Ce e-book n'est pas un plan alimentaire figé.

C'est un outil pratique et inspirant pour t'aider à composer des repas équilibrés, simples et gourmands, tout en respectant ton objectif de perte de poids.

 **Le principe est simple :**

Chaque repas est construit avec :

- **Une source de protéines (pour nourrir tes muscles et ton métabolisme)**
- **Une source de glucides (pour ton énergie et ta vitalité)**
- **Une source de lipides (pour tes hormones et ta satiété)**
- **Des fruits ou légumes de saison (pour les fibres, les vitamines et la couleur dans ton assiette 🍎)**

Tu peux piocher librement :

-  **1 petit-déjeuner**
-  **1 déjeuner**
-  **1 collation**
-  **1 dîner**

Le but : t'aider à varier, à te régaler et à ne plus jamais manquer d'idées tout en restant alignée avec ton objectif.

Les portions indiquées dans les recettes sont adaptables selon ton plan alimentaire ou tes besoins du moment.

Tu peux facilement ajuster les quantités de protéines, glucides ou lipides selon tes objectifs et ton niveau d'activité.

Table des matières

Petits-déjeuners automnaux (4 recettes)

- 1. Bowl banane & noisette fondant. 7
- 2. Pancakes poire-cacao fondants 9
- 3. Porridge pomme-cannelle fondant 11
- 4. Crêpe à la courge et cannelle 13

Déjeuners équilibrés (5 recettes)

- 1. Omelette fondante aux champignons et potimarron 16
- 2. Soupe nourrissante & toast chèvre 18
- 3. Salade tiède de lentilles, saumon fumé & chèvre croustillant 20
- 4. Poêlée de poulet, châtaignes & champignons, crème légère au thym 22
- 5. Tartine chaude chèvre, châtaignes & miel 24

Collations saines & réconfortantes (4 recettes)

- 1. Compote pomme-poire express & skyr cannelle 27
- 2. Cookies express banane flocons d'avoine chocolat 29
- 3. Energy balls dattes-noisette-cacao 31
- 4. Toast banane-beurre de cacahuète 33

Dîners gourmands & légers (6 recettes)

- 1. Gratin automnal végétarien, patate douce, courge & fromage de chèvre 36
- 2. Wrap fondant potimarron, champignons & fromage 38
- 3. Risotto crémeux aux champignons & oeufs pochés 40
- 4. Curry de pois chiches au lait de coco 42
- 5. Poêlée de crevettes & légumes d'automne 44
- 6. Gratin de potimarron & œuf au four 46

petits-
déjeuners
AUTOMNAUX

A close-up photograph of a light-colored ceramic bowl filled with white Greek yogurt. The yogurt is topped with several slices of banana that have been caramelized, showing a golden-brown, slightly charred surface. Small pieces of walnuts are scattered on top. The bowl sits on a wooden surface, and a banana is partially visible in the top right corner.

Bowl Banane Caramelisée & Noisette

Portions : 1 personne

Ingrédients :

- Protéine : 150 g yaourt grec 0% ou Skyr
- Glucide : 40 g de flocons d'avoine
- Fruit : 1 banane
- Lipide : 10 g noisettes + 1 c à c purée de noisette
- Épices / gourmandise : cannelle, cacao cru ou vanille (facultatif)



Instruction

1. **Épluche et coupe la banane en rondelles.**
2. **Chauffe 1 càc de beurre ou huile de coco dans une poêle antiadhésive.**
3. **Dépose les rondelles et fais cuire 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et fondantes.**
4. **Ajoute une pincée de cannelle ou un peu de cacao cru pour renforcer le côté gourmand.**
5. **Verse les flocons d'avoine cuits ou crus (selon ton goût) dans un bol.**
6. **Ajoute le yaourt grec ou Skyr.**
7. **Dépose les rondelles de banane caramélisée par-dessus.**
8. **Saupoudre de noisettes concassées et ajoute 1 càc de purée de noisette.**
9. **Tu peux ajouter un filet de miel ou un peu de cacao pour encore plus de gourmandise.**

- **Astuce gourmande :**

Sers avec quelques noix concassées et un filet de sirop d'érable ou miel. Tu peux ajouter une pincée de cannelle sur le dessus pour le parfum. Tu peux remplacer les noisettes par des amandes ou noix selon tes préférences.

(Résultat : un petit-déj fondant, chaud, sucré juste ce qu'il faut et ultra réconfortant 🍌🥜)



Pancakes poire-cacao fondants

**Portions : 2 pancakes
(1 personne)**

Ingrédients :

- Protéine : 100 g yaourt grec ou Skyr
- Glucide : 30 g flocons d'avoine ou farine complète
- Fruit : $\frac{1}{2}$ poire râpée ou coupée en petits dés
- Lipide : 5–10 g purée de noisette
- $\frac{1}{2}$ càc de levure chimique (ou de bicarbonate alimentaire + quelques gouttes de citron pour activer).
- Épices / gourmandise : 1 càc cacao non sucré, éventuellement un filet de miel



Instruction

1. Dans un bol, mélange le yaourt grec et les œufs (si tu veux ajouter un œuf pour plus de légèreté).
2. Ajoute les flocons d'avoine mixés ou la farine, la levure le cacao et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Incorpore la poire râpée ou coupée en dés.
4. Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, verse des petites louches de pâte pour former les pancakes.
5. Cuire 2-3 minutes de chaque côté à feu moyen, jusqu'à ce que les pancakes soient dorés et fondants.

- Astuce gourmande :

Sers avec un peu de purée de noisette sur le dessus et éventuellement quelques copeaux de chocolat noir.
Pour un effet encore plus fondant, laisse reposer 1-2 minutes après cuisson avant de déguster.

Préparation :
15 Minutes

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, creamy oatmeal porridge. The porridge is topped with several small, golden-brown cubes of apple, which appear to be sautéed or baked. A dusting of brown powder, likely cinnamon, is sprinkled over the apples and the porridge. The background is softly blurred, showing more of the bowl and some whole apples.

Porridge Pomme- Cannelle - Fondant

portions : 1 personne

Ingrédients :

- Protéine : 150 g yaourt grec 0% ou Skyr
- Glucide : 40 g de flocons d'avoine
- Fruit : ½ pomme (Golden ou Gala)
- Lipide : 1 c à c purée d'amande ou noisette + quelques amandes effilées
- Épices: cannelle, éventuellement une pointe de vanille ou un filet de miel



Instruction

1. Dans une petite casserole, verse 40 g de flocons d'avoine et 150 ml de lait ou boisson végétale.
2. Fais chauffer à feu moyen en remuant régulièrement pour éviter que ça colle.
3. Pendant que les flocons chauffent, coupe ½ pomme (Golden ou Gala) en petits dés.
4. Ajoute-les dans la casserole avec ½ càc de cannelle.
5. Laisse cuire doucement 5–7 minutes, jusqu'à ce que la pomme devienne tendre et légèrement dorée.
6. Remue bien pour que les flocons absorbent le liquide et que la pomme se mélange — le porridge doit être crémeux et légèrement épais, mais encore moelleux.
7. Hors du feu, incorpore le yaourt grec ou Skyr pour apporter douceur et protéines.
8. Ajoute 1 càc de purée d'amande et quelques amandes effilées pour le croquant

- Astuce gourmande :

Tu peux ajouter un filet de miel ou un peu de sirop d'érable pour un côté encore plus fondant.

Pour une version encore plus réconfortante, tu peux laisser les flocons mijoter 1–2 minutes de plus pour un porridge ultra crémeux.

Saupoudrer un peu de cannelle sur le dessus juste avant de servir pour le parfum.

Préparation :

10 Minutes



Crêpe à la courge et cannelle

portions : 2 petites crêpes (1 personne)

Ingrédients :

- Protéine : 2 œufs + 50 g fromage blanc
- Glucide : 40 g farine complète ou flocons d'avoine mixés
- Fruit / Légume : 50 g purée de potimarron (ou butternut)
- Lipide : 1 càc huile de coco ou beurre fondu
- Épices / gourmandise : ½ càc cannelle, une pincée de muscade



Instruction

1. Dans un bol, mélange les œufs et le fromage blanc jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoute la purée de potimarron et les épices, mélange bien.
3. Incorpore la farine petit à petit pour obtenir une pâte homogène et légèrement épaisse.
4. Dans une poêle antiadhésive, fais chauffer 1 càc d'huile de coco.
5. Verse une louche de pâte et cuis chaque crêpe 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

- Astuce gourmande :

Servir avec quelques noix concassées et un filet de sirop d'érable ou miel.

Tu peux ajouter une pincée de cannelle sur le dessus pour le parfum.

Préparation :
15 Minutes



Déjeuners ÉQUILIBRÉS



Omelette fondante aux champignons et potimarron

Portions : 1 personne

Ingrédients :

- Protéine : 2 œufs
- Glucide : une tranche de pain de mie complet (~40 g) + 50 g de potimarron rôti
- légumes : 50 g de champignon de paris
- Lipide : 1 càc beurre ou huile d'olive
- Épices / gourmandise : un peu de fromage râpé, herbes fraîches (ciboulette, persil)



Instruction

1. Coupe le potimarron en petits dés et les champignons en tranches.
2. Chauffe 1 càc de beurre ou huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
3. Fais revenir le potimarron 5–7 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajoute les champignons et cuis encore 2–3 minutes.
4. Bats les 2 œufs dans un bol avec une pincée de sel et de poivre.
5. Verse les œufs battus sur les légumes dans la poêle.
6. Cuis doucement à feu doux 3–5 minutes, en remuant légèrement au début, puis laisse prendre l'omelette sans remuer pour qu'elle reste fondante.
7. Fais griller la tranche de pain complet et sers l'omelette chaude avec le pain grillé à côté, en ajoutant un peu de fromage râpé ou d'herbes fraîches pour plus de saveur.

- **Astuce gourmande :**

Pour un goût encore plus automnal, ajoute quelques noix concassées ou graines de tournesol sur l'omelette.

L'omelette peut être préparée à l'avance et réchauffée doucement, elle reste fondante.

Préparation :

15 Minutes



Soupe nourrissante & toast chèvre

Portions : 1 personne

Ingrédients :

- Protéine : 40 g de chèvre frais
- Glucide : 1 tranche de pain complet (40 g)
- Légumes : 200 g potiron, 1 carotte, $\frac{1}{2}$ oignon
- Lipide : 1 càc de graines de courge ou tournesol
- Épices / gourmandise : une pincée de muscade, sel, poivre



Instruction

1. **Coupe le potiron, la carotte et l'oignon en morceaux. Fais revenir l'oignon dans une petite casserole avec un filet d'eau (ou un soupçon d'huile d'olive si besoin).**
2. **Ajoute les morceaux de potiron et de carotte, couvre d'eau à hauteur, assaisonne (sel, poivre, muscade).**
3. **Laisse mijoter 15-20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixe pour obtenir une soupe bien veloutée.**
4. **Grille la tranche de pain complet, tartine-la avec le fromage de chèvre.**
5. **Sers la soupe chaude, parsème de graines de courge, et accompagne du toast au chèvre.**

- **Astuce gourmande :**

Ajoute un filet de miel sur le chèvre chaud, ça se marie parfaitement avec la soupe douce et crémeuse.

Préparation :
30 Minutes



Salade tiède de lentilles, saumon fumé & chèvre croustillant

Portions : 1 personne

- Ingrédients :
- Protéine : 100 g saumon fumé ou frais cuit + 30g chèvre frais émietté
- Glucide : 60g lentilles vertes crues
- Légumes :
- 1 petite carotte
- ½ betterave cuite
- une poignée de roquette
- Lipide : 1 càc huile de noix + quelques noix concassées (facultatif)
- Épices/gourmandises: aneth, noix torréfiées à sec



Instruction

1. Cuis les lentilles selon les indications du paquet, égoutte-les encore tièdes.
2. Pendant ce temps, fais torrifier les noix concassées 2-3 minutes à sec dans une poêle, pour qu'elles deviennent croustillantes et parfumées.
3. Râpe la carotte et coupe la betterave cuite en petits dés.
4. Prépare la vinaigrette tiède : dans la poêle encore chaude (feu éteint), mélange 1 càc de moutarde, 1 càc de miel, un filet de vinaigre de cidre et l'huile de noix.
5. Dans un saladier, mélange les lentilles encore tièdes avec la vinaigrette pour qu'elles s'imprègnent bien des arômes.
6. Ajoute la carotte, la betterave, la roquette, puis mélange délicatement.
7. Dépose le saumon fumé sur le dessus, émiette le chèvre frais et parsème des noix torréfiées et d'aneth.

Astuce gourmande :

- Servie tiède, la vinaigrette réveille tout le plat et fait fondre légèrement le chèvre au contact des lentilles un vrai contraste de textures.
- Tu peux remplacer le saumon fumé par du saumon cuit à la vapeur si tu préfères, ou par des œufs mollets pour une version différente.

Préparation :
20 Minutes

*Poêlée de poulet,
châtaignes &
champignons, crème
légère au thym*

Portions : 1 personne

- Ingrédients :
- Protéine : 120 g blanc de poulet (ou escalope de dinde)
- Glucide : 80 g châtaignes cuites (sous vide ou en bocal)
- Légumes : 100 g champignons de saison, ½ oignon ou échalote
- Lipide : 1 càc huile d'olive + 1 càs crème légère 3%
- Épices / gourmandise : thym frais, sel, poivre



Instruction

1. **Coupe le poulet en morceaux et fais-le dorer 5-6 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Réserve.**
2. **Dans la même poêle, fais revenir l'oignon émincé 2 minutes, puis ajoute les champignons coupés en quartiers.**
3. **Laisse cuire 5 minutes jusqu'à ce que les champignons rendent leur eau et commencent à dorer.**
4. **Ajoute les châtaignes, remets le poulet dans la poêle, et laisse mijoter 5 minutes à feu doux pour que les saveurs se mélangent.**
5. **Hors du feu, incorpore la crème légère et le thym frais, mélange bien.**
6. **Rectifie l'assaisonnement en sel et poivre avant de servir.**

Astuce gourmande :

- **Un trait de vin blanc ou de bouillon pendant la cuisson des champignons donne encore plus de profondeur au plat.**
- **Tu peux remplacer la crème légère par un peu de purée de châtaigne diluée pour une texture encore plus fondante.**

Préparation :

20 Minutes



Tartine chaude chèvre, châtaignes & miel

Portions : 1 personne

- Ingrédients :
- Protéine : 40 g chèvre frais (bûche légère) + 1 œuf mollet
- Glucide : 1 tranche de pain aux céréales ou complet (~40 g) + 20 g châtaignes cuites
- Fruits : $\frac{1}{4}$ poire, en fines lamelles
- Légumes : une poignée de roquette
- Lipide : quelques noix concassées (5 g)
- Épices / gourmandise : $\frac{1}{2}$ càc de miel (pas plus)



Instruction

1. Fais griller la tranche de pain jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante.
2. Coupe le chèvre en fines rondelles et dépose-les sur le pain, avec les châtaignes émietées par-dessus.
3. Passe 3-4 minutes sous le grill du four, juste assez pour que le chèvre commence à fondre sans devenir liquide.
4. Pendant ce temps, fais cuire l'œuf mollet (6 minutes dans l'eau frémissante, puis rafraîchis-le et écale-le).
5. À la sortie du four, dispose la roquette et les lamelles de poire sur la tartine chaude, la fraîcheur va contraster avec le chèvre fondu.
6. Coupe l'œuf mollet en deux et pose-le à côté, parsème de noix concassées et d'un tout petit filet de miel.

- Astuce gourmande :

La roquette et la poire crue sont essentielles ici : c'est ce qui empêche la tartine d'être écoeurante en apportant de l'acidité et de la fraîcheur face au fondant du chèvre.

Si tu la trouves encore trop riche, retire complètement le miel, les châtaignes apportent déjà une note sucrée naturelle.

Préparation :
12 Minutes



Collations

SAINES & RÉCONFORTANTES



Compote pomme-poire express & skyr cannelle

Portions : une personne

- Protéine : 100 g Skyr nature
- Glucide : 1 pomme + ½ poire
- Lipide : 1 càc purée d'amande et 1 càc de beurre salé



Instruction

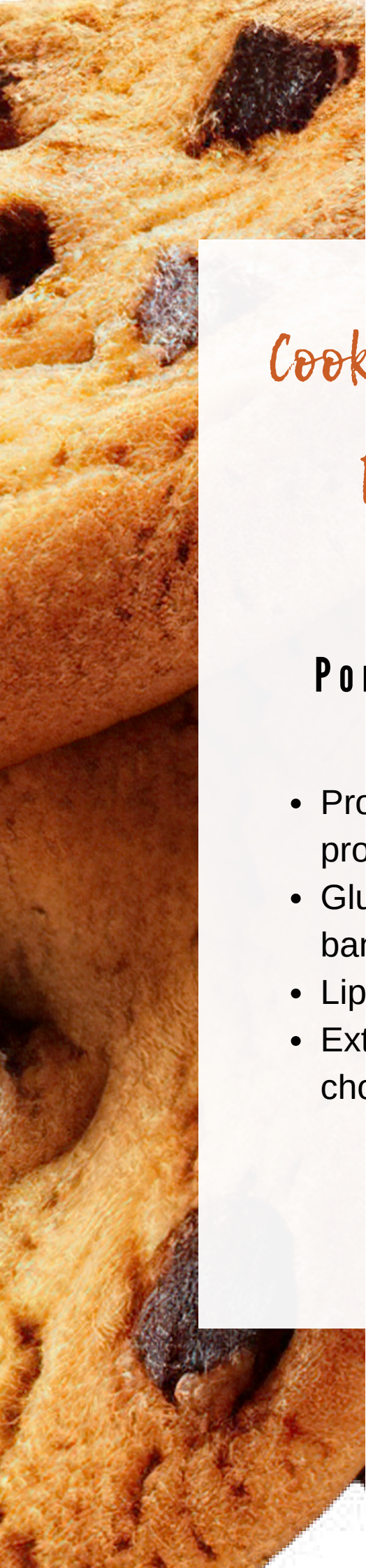
Coupe la pomme et la poire en dés, fais-les cuire 5–10 min à la poêle avec une c à c de beurre demi sel ou sinon pour un côté plus light avec un fond d'eau et un peu de cannelle

Verse dans un bol, ajoute le Skyr et la purée d'amande par-dessus.

Astuce gourmande : un peu de granola maison pour le croquant .

Préparation :

12 min



Cookies express banane flocons d'avoine chocolat

Portions : 3 cookies

- Protéine : ½ scoop (10–15 g) de protéine en poudre + 1 càs Skyr
- Glucide : 40 g flocons d'avoine + 1 banane bien mûre
- Lipide : 1 càc purée de cacahuète
- Extra gourmand : 10 g pépites de chocolat noir



Instruction

Écrase la banane dans un bol à la fourchette jusqu'à obtenir une texture lisse.

Ajoute les autres ingrédients (flocons, protéine en poudre Skyr, purée de cacahuète, pépites). Mélange bien.

Forme les cookies sur une plaque recouverte de papier cuisson (environ 3 petits tas).

Cuisson : enfourne 12 à 15 min à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Laisse refroidir quelques minutes pour qu'ils durcissent légèrement tout en restant moelleux.

Astuce gourmande :

Ajoute un petit carré de chocolat au centre avant cuisson pour un cœur fondant.

Préparation :

15 min

The background of the page is a collage of images showing several round, dark brown energy balls. These balls are studded with light-colored hazelnuts and dark chocolate chips. They are arranged in a way that some are in sharp focus while others are blurred in the background, creating a sense of depth. The lighting is soft, highlighting the texture of the balls and the nuts.

Energy balls dattes, noisette & cacao

Portions : 6 à 8 boules

- Protéine : 15 g poudre de protéine au chocolat (ou 2 càs purée de noisette)
- Glucide : 80 g dattes dénoyautées
- Lipide : 30 g noisettes + 1 càc purée de noisette
- Extra gourmand : 1 càc cacao non sucré, fleur de sel



Instruction

1. Dans un mixeur, ajoute les dattes, les noisettes, la poudre de protéine, le cacao et la purée de noisette. Mixe jusqu'à obtenir une pâte épaisse et collante.
2. Prélève un peu de pâte (environ 20 g chacune) et roule-les entre tes mains pour former des boules.
3. Roule-les dans un peu de cacao ou de noix concassées pour le côté gourmand.
4. Place-les au frais 15 à 20 min pour qu'elles se raffermissent.

- Astuce gourmande :

Ajoute une pincée de fleur de sel ou de cannelle pour un contraste sucré-salé irrésistible.

Préparation :

15 min



Toast banane & beurre de cacahuète

Portions : un toast

- Protéine : 100 g de skyr
- Glucide : 1 tranche de pain complet (~40 g)
- Fruit : ½ banane bien mûre
- Lipide : 1 càc beurre de cacahuète ou purée d'amande
- Extra gourmand : un filet de miel ou quelques pépites de chocolat



Instruction

1. **Grille le pain pour qu'il soit légèrement croustillant.**
2. **Étale le beurre de cacahuète sur la tranche encore chaude.**
3. **Dispose la banane coupée en rondelles sur le dessus.**
4. **Finition gourmande : un filet de miel ou quelques pépites de chocolat, et éventuellement une pincée de cannelle pour un côté cosy.**
5. **Sers le skyr à côté pour compléter l'apport en protéines.**

- **Astuce gourmande :**

Passer le toast 1-2 min au four ou micro-ondes pour que le beurre de cacahuète fonde légèrement et que le tout devienne ultra fondant.

Pour le skyr ajoute de la cannelle et pourquoi un peu de stévia pour un côté gourmand et sucré.

Préparation :

5 min

A large, rustic bowl filled with a vibrant orange soup, likely pumpkin or carrot-based. The soup is garnished with small green herbs and pieces of orange. The bowl sits on a wooden surface with a brown cloth napkin and some fresh herbs nearby. In the background, there are more pumpkins and autumn leaves. A white rectangular box is centered over the bowl, containing the text "Dîners GOURMANDS" in a mix of black and orange fonts, surrounded by faint, stylized icons of food and drink.

Dîners GOURMANDS

*Gratin automnal
végétarien, patate douce,
courge & fromage de
chèvre*

Portions : une personne

- Protéine : 50 g chèvre frais ou bûche légère
- Glucide : 150 g patate douce + 100 g courge
- Lipide : 1 càc huile d'olive + 10 g noix concassées (option)



Instruction

1. **Préchauffe le four à 200°C.**
2. **Coupe la patate douce et la courge en fines rondelles, dispose-les en couches dans un plat huilé.**
3. **Ajoute quelques morceaux de chèvre entre les couches.**
4. **Parsème de noix concassées et d'un filet d'huile d'olive.**
5. **Cuis 25–30 min jusqu'à ce que le dessus soit doré et fondant.**

- **Astuce gourmande :**

Un peu de thym ou romarin pour le parfum automnal et un filet de miel + gros sel sur le dessus après cuisson pour le côté cosy.

Préparation :

35 min

*Wrap fondant
potimarron,
champignons & fromage*

Portions : une personne

Protéine : 50 g fromage râpé type emmental ou mozzarella

Glucide : 1 galette de blé complet (60 g)

Légumes : 80 g potimarron rôti + champignons poêlés

Lipide : 1 càc huile d'olive



Instruction

1. Fais rôtir le potimarron coupé en dés 15–20 min à 200°C avec un filet d'huile.
2. Poêle les champignons rapidement pour qu'ils restent fondants.
3. Sur la galette, dépose les légumes, parsème de fromage râpé et roule le wrap.
4. Passe 1–2 min à la poêle côté couture pour faire fondre le fromage et tenir le wrap.

- Astuce gourmande :

Ajoute un peu de noix concassées ou graines de courge pour le croquant.

Préparation :
25 min



Risotto crémeux aux champignons & œufs pochés

Portions : une personne

Protéine : 2 œufs

Glucide : 60 g riz à risotto (cru)

Légumes : 200 g champignons de
saison + oignon + un peu
d'épinards ou persil frais

Lipide : 1 càc huile d'olive + 10 g
parmesan râpé



Instruction

1. Fais revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajoute le riz cru et fais-le nacer 2 min jusqu'à ce qu'il soit légèrement translucide.
3. Verse un peu de bouillon chaud, laisse absorber, puis continue petit à petit jusqu'à cuisson fondante (18–20 min).
4. Dans une autre poêle, fais revenir les champignons à feu moyen.
5. Quand le risotto est prêt, ajoute les champignons, le parmesan et un peu de poivre.
6. Pendant ce temps, poche les œufs 3 min dans une eau frémissante vinaigrée, puis dépose-les sur le risotto au moment de servir.

- Astuce gourmande :

Ajoute un filet de crème légère pour un risotto encore plus onctueux et réconfortant .

Préparation :

35 min



Curry de pois chiches au lait de coco

Portions : une personne

Protéine : 150 g pois chiches cuits

Glucide : 40 g riz basmati (ou riz complet)

Légumes : ½ oignon, 1 gousse d'ail, 100 g épinards frais, 5 tomates cerises

Lipide : 100 ml lait de coco léger + 1 c à c huile d'olive



Instruction

1. Fais revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile d'olive à feu moyen 2-3 minutes.
2. Ajoute le curry, le curcuma et le gingembre, laisse torréfier 30 secondes pour réveiller les épices.
3. Ajoute les pois chiches, les tomates cerises et le lait de coco.
4. Laisse mijoter à feu doux 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce nappe légèrement.
5. Incorpore les épinards en fin de cuisson, laisse-les juste tomber 1-2 minutes.
6. Ajuste le piment selon ton goût.
7. Sers sur le riz basmati chaud.

- Astuce gourmande :

Ajoute un filet de jus de citron vert et quelques feuilles de coriandre fraîche juste avant de servir, ça relève le goût du lait de coco

Préparation :

20 min



Poêlée de crevettes & légumes d'automne

Portions : une personne

Protéine : 150 g crevettes
décortiquées

Glucide : 100 g patate douce (ou
potimarron), coupée en dés

Légumes : 1 poireau, 100 g
champignons de Paris

Lipide : 1 c à c huile d'olive

Épices : ail, persil frais, paprika, sel,
poivre



Instruction

1. Fais cuire les dés de patate douce à la vapeur ou à l'eau 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, fais revenir le poireau émincé et les champignons 5 minutes.
3. Ajoute l'ail émincé et le paprika, bien mélanger.
4. Ajoute les crevettes et les dés de patate douce précuits.
5. Fais sauter 3–4 minutes à feu vif, jusqu'à ce que les crevettes soient roses et bien cuites.
6. Parsème de persil frais, assaisonne sel et poivre.

- Astuce gourmande :

Une pointe de piment d'Espelette apporte du caractère sans dénaturer le plat.

Tu peux remplacer les crevettes par du poulet si tu préfères.

Préparation :
20 min



Gratin de potimarron & œuf au four

Portions : une personne

Protéine : 2 œufs + 20 g parmesan râpé

Glucide : 200 g potimarron, coupé en fines tranches

Légumes : une salade verte à côté

Lipide : 1 c à s crème légère (ou lait)

Épices : noix de muscade, thym, sel, poivre



Instruction

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Coupe le potimarron en fines tranches (garde la peau, elle devient fondante à la cuisson).
3. Dispose les tranches de potimarron dans un petit plat allant au four.
4. Verse la crème légère par-dessus, ajoute la muscade, le thym, sel et poivre.
5. Enfourne 20 minutes, jusqu'à ce que le potimarron commence à ramollir.
6. Sors le plat, creuse deux petits puits et casse les œufs dedans.
7. Parsème de parmesan râpé.
8. Remets au four 10–12 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit cuit et le jaune encore coulant.

- Astuce gourmande :

Ajoute un peu de comté ou d'emmental râpé sur le dessus avant d'enfourner, ça gratine et ça apporte un côté fondant en plus du parmesan.

Préparation :

40 min



Vinciane Courquet



Mot de la fin

**Voilà, tu es arrivée au bout de ce guide automnal 🍂
J'espère qu'il t'aura donné plein d'idées gourmandes pour rendre
ton quotidien plus simple, plus savoureux et surtout, plus aligné
avec tes objectifs.**

**Souviens-toi : la clé, ce n'est pas la perfection.
C'est la régularité, le plaisir, et cette envie de te faire du bien,
jour après jour.**

**Tu n'as pas besoin de tout changer.
Tu as juste besoin de continuer à avancer, à ton rythme, avec
bienveillance et constance 💛**

**👉 Si tu testes une recette, identifie-moi sur Instagram
(@vinciane83_coaching_) j'adore voir vos créations, vos versions,
vos assiettes colorées.**

**Et dis-moi en commentaire quelle recette tu as préférée !
Merci d'avoir pris le temps de te reconnecter à ton corps, à ton
assiette, et à la saison.**

Prends soin de toi, et savoure chaque bouchée 🌿

Vinciane

Coach sportive & créatrice d'équilibre