

Coachnutrisport

# Recettes nutritionnelles premium

Bienvenue dans ce guide de recettes nutritionnelles conçu pour vous aider dans la flexibilité de votre nutrition actuelle, elle vous permettra d'avoir une nutrition simple, durable et efficace.



## Sébastien COUTAUD



### Présentation

Je suis Sébastien Coutaud, coach sportif et nutritionnel, fondateur de Coachnutrisport.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des hommes et des femmes qui souhaitent retrouver la forme, améliorer leur santé et transformer durablement leur physique, sans frustration ni régime extrême.

Mon objectif est d'aider chacun à retrouver de l'énergie, améliorer sa santé et atteindre ses objectifs physiques, grâce à une approche simple, efficace et durable.

Au fil des années, j'ai accompagné de nombreuses personnes qui souhaitaient :

- Perdre du poids durablement
- Reprendre une activité physique
- Retrouver de l'énergie
- Mieux comprendre son alimentation

La nutrition est la clé pour optimiser votre santé et vos résultats. Vous pouvez vous entraîner dur, mais sans une alimentation adaptée, votre corps ne pourra pas exprimer tout son potentiel. Bien manger, c'est améliorer votre énergie, votre récupération et la qualité de vos progrès.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes se sentent perdues face aux nombreuses informations contradictoires sur l'alimentation.

Avec cet e-book, mon objectif est de vous donner des bases simples, claires et efficaces, afin de vous aider à mieux comprendre votre alimentation et apprendre à manger sainement, de manière flexible et durable.

# Introduction

Cet e-book a été conçu pour vous simplifier la vie.

Toutes les recettes proposées dans ce livre sont :

- simples
- rapides
- nutritives
- adaptées à une alimentation sportive
- 100 % sans gluten et sans lactose

Chaque recette a été pensée pour favoriser :

- la perte de graisse
- la satiété
- la stabilité de l'énergie
- une digestion facile

Ce livre est un outil pratique pour construire des repas équilibrés au quotidien.

Les recettes de ce livre sont conçues pour une personne. Si vous voulez les cuisiner pour plusieurs personnes, il vous suffit de multiplier les quantités.



## **Contre-indications :**

Les recettes proposées dans ce guide s'adressent à des personnes adultes en bonne santé. Les personnes présentant une pathologie, une condition médicale particulière, ainsi que les femmes enceintes ou allaitantes, sont invitées à consulter un professionnel de santé avant toute modification de leur alimentation.

## Quelle est la spécificité de ce livre?

Afin de s'adapter aux différents objectifs physiques, chaque recette de ce livre est proposée en deux versions nutritionnelles.

### • **Version perte de poids**

Environ 500 calories par portion.

Cette version est idéale pour :

- Réduire son apport calorique
- Favoriser la perte de graisse
- Maintenir un bon niveau de satiété

### • **Version performance / stabilisation**

Environ 750 calories par portion.

Cette version est adaptée pour :

- Les personnes sportives
- La stabilisation du poids
- La prise de muscle

L'ajustement se fait principalement via :  
l'augmentation des féculents  
l'ajout de bons lipides

Chaque recette comprend également :  
l'analyse nutritionnelle  
des indicateurs rapides  
les points forts nutritionnels

Les hashtags présents sous les recettes permettent d'identifier rapidement les bénéfiques :

#sansgluten #sanslactose #richeenproteines #lowIG  
#digestionfacile

## Sommaire :

Pour chaque recette système de portions 500 / 750 kcal

### Petits-déjeuners protéinés

Recette 01 – Pancakes protéinés banane & amande	p.7
Recette 02 – Porridge quinoa coco vanille	p.9
Recette 03 – Crème chaude de sarrasin protéinée pomme & cannelle	p.11
Recette 04 – Moelleux petit-déjeuner chocolat noisette protéiné	p.13
Recette 05 – Clafoutis petit-déjeuner poire vanille protéiné	p.15
Recette 06 – Flan petit-déjeuner vanille myrtilles protéiné	p.17
Recette 07 – Cheesecake petit-déjeuner framboise vanille protéiné	p.19
Recette 08 – Fondant petit-déjeuner coco framboise protéiné	p.21
Recette 09 – Yaourt gourmand vanille myrtilles protéiné	p.23
Recette 10 – Crêpes protéinées vanille banane	p.25

### Recettes principales équilibrées

Recette 11 – Poulet citron quinoa et légumes rôtis	p.27
Recette 12 – Saumon grillé, riz complet et légumes croquants	p.29
Recette 13 – Dinde grillée, patate douce et légumes méditerranéens	p.31
Recette 14 – Colin grillé riz complet et légumes croquants	p.33
Recette 15 – Chili de bœuf et haricots rouges	p.35
Recette 16 – Poulet coco curry et riz basmati	p.37
Recette 17 – Steak de bœuf grillé, polenta crémeuse et ratatouille	p.39
Recette 18 – Bowl mexicain bœuf quinoa avocat	p.41
Recette 19 – Wok de dinde gingembre riz et légumes croquants	p.43
Recette 20 – Tacos bowl bœuf épicé et riz citron	p.45
Recette 21 – Tacos gratinés bœuf et haricots rouges	p.47
Recette 22 – Crêpes salées de sarrasin garnies bœuf et légumes	p.49
Recette 23 – Bowl méditerranéen agneau pois chiches et quinoa	p.51
Recette 24 – Pâtes bolognaise healthy au bœuf	p.53
Recette 25 – Riz sauté crevettes légumes et sésame	p.55
Recette 26 – Steak haché & patate douce	p.57
Recette 27 – Couscous healthy agneau légumes et pois chiches	p.59
Recette 28 – Poivrons farcis bœuf quinoa et légumes	p.61
Recette 29 – Paëlla healthy aux crevettes et chorizo	p.63
Recette 30 – Nems healthy au bœuf et légumes croquants	p.65

### Recettes express (10 minutes)

Recette 31 – Wrap express thon et avocat	p.67
Recette 32 – Bowl express steak avocat et quinoa	p.69
Recette 33 – Salade express crevettes mangue et riz	p.71
Recette 34 – Tartines express boeuf avocat et tomates	p.73
Recette 35 – Salade express bœuf grillé pois chiches et citron	p.75
Recette 36 – Omelette express bœuf légumes et avocat	p.77
Recette 37 – Bowl express roastbeef riz et betterave	p.79
Recette 38 – Sandwich express thon avocat et crudités	p.81

## Sommaire :

Pour chaque recette système de portions 500 / 750 kcal

### Recettes végétariennes

Recette 39 – Bowl végétarien quinoa pois chiches et avocat	p.83
Recette 40 – Curry végétarien lentilles corail et riz basmati	p.85
Recette 41 – Galettes végétariennes pois chiches et légumes	p.87
Recette 42 – Riz sauté végétarien tofu et légumes	p.89
Recette 43 – Patate douce rôtie houmous et légumes croquants	p.91

### Recettes véganes

Recette 44 – Buddha bowl vegan quinoa lentilles et avocat	p.93
Recette 45 – Chili sin carne protéiné quinoa haricots rouges	p.95
Recette 46 – Poêlée végane au tofu sésame et riz complet	p.97
Recette 47 – Curry vegan pois chiches patate douce	p.99
Recette 48 – Nouilles de riz tofu cacahuète légumes croquants	p.101

### Recettes gourmets

Recette 49 – Saumon croustillant quinoa avocat sauce citron	p.103
Recette 50 – Quasi de veau rôti risotto de quinoa citron et asperges	p.105
Recette 51 – Tataki de bœuf purée patate douce gingembre et concombre	p.107
Recette 52 – Filet mignon de porc risotto de sarrasin champignons et épinards	p.109
Recette 53 – Noisettes de veau écrasé de panais et poire rôtie au thym	p.111

### Collations intelligentes

Recette 54 – Energy balls protéinées cacao amande sans cuisson	p.113
Recette 55 – Mousse protéinée coco citron et framboise	p.115
Recette 56 – Trifle protéiné cacao cerise et crumble d'amande	p.117
Recette 57 – Coupe gourmande vanille poire et crumble protéiné	p.119
Recette 58 – Tiramisu protéiné poire vanille et éclats de cacao	p.121

### Pains protéinés

Recette 59 – Pain protéiné tomate séchée romarin	p.123
Recette 60 – Pain protéiné olives noires thym et graines dorées	p.125

### Bonus spécial ménopause

Recette 61 – Bowl équilibre hormonal truite sésame edamame et grenade	p.127
Recette 62 – Sardines tièdes, écrasé de haricots blancs citron et fenouil	p.129
Recette 63 – Poulet curcuma lait de coco léger riz complet et brocoli	p.131
Recette 64 – Maquereau grillé, lentilles beluga fenouil rôti et orange	p.133
Recette 65 – Dinde grillée écrasé de pois cassés et légumes verts citronnés	p.135

### Tableau stratégique des recettes

Trouver rapidement les recettes selon votre objectif	p.138
--	-------

# Petits-déjeuners protéinés

## Recette 01 – Pancakes protéinés banane & amande

Des pancakes moelleux, riches en protéines et faciles à digérer. Idéal pour un petit-déjeuner rassasiant qui apporte de l'énergie durable.

**Préparation :** 5 minutes    **Cuisson :** 5 minutes

### Ingrédients (version 500 kcal)

- 2 œufs
- 40 g de farine d'amande
- 1 banane mûre
- 15 g de poudre de protéines végétales
- 1 cuillère à café de levure sans gluten
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 10 g de purée d'amande

### Ingrédients (version 750 kcal)

- 3 œufs
- 60 g de farine d'amande
- 1 banane mûre
- 25 g de poudre de protéines végétales
- 1 cuillère à café de levure sans gluten
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 10 g de purée d'amande

### Préparation :

Écraser la banane dans un bol.  
Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène.  
Incorporer la farine d'amande, la levure et la protéine végétale.  
Faire chauffer une poêle avec l'huile de coco.  
Verser la pâte en petits pancakes.



### Cuisson:

Cuire environ 2 minutes de chaque côté.

### Substitutions :

- La farine d'amande peut être remplacée par de la farine d'avoine sans gluten (même quantité).
- La poudre de protéines végétales peut être remplacée par de la farine d'avoine sans gluten (même quantité).
- La purée d'amande peut être remplacée par de l'huile de coco ou une huile neutre (même quantité).

## Valeur nutritionnelle

### Version perte de poids (500 kcal)

- Protéines : 32 g
- Glucides : 34 g
- Lipides : 26 g
- Fibres : 6 g

### Version performance (750 kcal)

- Protéines : 42 g
- Glucides : 52 g
- Lipides : 38 g
- Fibres : 8 g



### Indicateurs :

#sansgluten #sanslactose #richeenproteines #lowIG  
#digestionfacile

### Points forts :

riche en protéines  
rassasiant  
faible index glycémique  
digestion facile

### Points faibles :

contient des oléagineux (amande)

## Recette 07 – Cheesecake petit-déjeuner framboise vanille protéiné

Un petit-déjeuner gourmand, crémeux et rassasiant, avec une texture type cheesecake, sans gluten et sans lactose.

**Préparation** : 10 minutes    **Cuisson** : 18 minutes

### Ingrédients

#### (version 500 kcal)

- 2 œufs
- 120 g de yaourt végétal nature au soja
- 20 g de protéines végétales saveur vanille
- 25 g de farine d'amande
- 10 g de graines de chia
- 80 g de framboises
- 12 g de purée d'amande
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

### Ingrédients

#### (version 750 kcal)

- 3 œufs
- 170 g de yaourt végétal nature au soja
- 30 g de protéines végétales saveur vanille
- 35 g de farine d'amande
- 15 g de graines de chia
- 110 g de framboises
- 18 g de purée d'amande
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

### Préparation :

Préchauffer le four à 175°C.

Dans un saladier, mélanger les œufs avec le yaourt végétal et l'extrait de vanille.

Ajouter la protéine végétale, puis la farine d'amande. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.

Ajouter les graines de chia.

Incorporer délicatement les framboises.

Verser la préparation dans un petit moule chemisé.

Ajouter la purée d'amande sur le dessus.



### Cuisson:

Cuire au four pendant 18 minutes à 175 °C.

Laisser tiédir avant de démouler.

La texture doit rester fondante au centre.

### Substitutions :

- Le yaourt végétal nature au soja peut être remplacé par du yaourt coco ou yaourt amande nature (même quantité).
- La protéine végétale saveur vanille peut être remplacée par du yaourt de soja ou du skyr végétal (adapter la texture).
- La farine d'amande peut être remplacée par de la poudre d'amande ou farine d'avoine sans gluten (même quantité).
- Les graines de chia peuvent être remplacées par des graines de lin moulues (même quantité).
- La purée d'amande peut être remplacée par du beurre de cacahuète naturel (même quantité).

## Valeur nutritionnelle

### Version perte de poids (500 kcal)

- Protéines : 34 g
- Glucides : 38 g
- Lipides : 24 g
- Fibres : 10 g

### Version performance (750 kcal)

- Protéines : 48 g
- Glucides : 54 g
- Lipides : 38 g
- Fibres : 13 g



### Indicateurs :

#sansgluten #sanslactose #richeenproteines  
#gourmand #richeenfibres

### Points forts :

riche en protéines  
texture gourmande  
effet rassasiant  
source de fibres

### Points faibles :

contient des œufs  
contient des oléagineux (amandes)

## Recette 15 – Chili de bœuf et haricots rouges

Un plat complet riche en protéines et en fibres, très rassasiant et idéal pour un déjeuner ou un dîner équilibré.

**Préparation** : 15 minutes    **Cuisson** : 25 minutes

### Ingrédients

#### (version 500 kcal)

- 120 g de bœuf haché 5 %
- 100 g haricots rouges cuits
- 120 g tomates concassées
- 80 g poivron
- 80 g oignon
- 6 g d'huile d'olive
- ail
- paprika
- cumin
- sel
- poivre

### Ingrédients

#### (version 750 kcal)

- 170 g de bœuf haché 5 %
- 160 g haricots rouges cuits
- 150 g tomates concassées
- 100 g poivron
- 100 g oignon
- 9 g d'huile d'olive
- ail
- paprika
- cumin
- sel
- poivre

### Préparation :

Émincer l'oignon et couper le poivron en petits morceaux.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter le bœuf haché et cuire quelques minutes.

Incorporer les tomates concassées, les haricots rouges et le poivron.

Ajouter les épices, le sel et le poivre.

Laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux.



## Valeur nutritionnelle

### Version perte de poids (500 kcal)

- Protéines : 41 g
- Glucides : 31 g
- Lipides : 24 g
- Fibres : 9 g

### Version performance (750 kcal)

- Protéines : 57 g
- Glucides : 44 g
- Lipides : 38 g
- Fibres : 13 g



### Indicateurs :

#sansgluten #sanslactose #richeenproteines  
#richeenfibres #repasequilibre

### Points forts :

riche en protéines  
source de fibres  
effet très rassasiant  
index glycémique modéré  
équilibre protéines / glucides / lipides

### Points faibles :

temps de cuisson légèrement plus long

## Recette 21 – Tacos gratinés au bœuf et haricots rouges

Une version gourmande et équilibrée des tacos gratinés, riche en protéines et en fibres, parfaite pour un déjeuner rassasiant.

**Préparation :** 15 minutes    **Cuisson :** 15 minutes

### Ingrédients

#### (version 500 kcal)

- 2 tortillas de maïs sans gluten soit 50 g
- 100 g de bœuf haché 5 %
- 70 g d'haricots rouges cuits
- 80 g de tomate concassée
- 40 g d'oignon rouge
- 15 g de fromage végétal râpé sans lactose
- 5 g d'huile d'olive
- paprika
- cumin
- ail
- sel
- poivre
- coriandre

### Ingrédients

#### (version 750 kcal)

- 3 tortillas de maïs sans gluten soit 75 g
- 140 g de bœuf haché 5 %
- 110 g d'haricots rouges cuits
- 100 g de tomate concassée
- 50 g d'oignon rouge
- 20 g de fromage végétal râpé sans lactose
- 7 g d'huile d'olive
- paprika
- cumin
- ail
- sel
- poivre
- coriandre

### Préparation :

Préchauffer le four à 190°C.

Émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive dans une poêle chaude.

Ajouter le bœuf haché, l'ail, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.

Cuire quelques minutes en mélangeant.

Ajouter les haricots rouges puis la tomate concassée.

Laisser mijoter 3 à 4 minutes.

Garnir les tortillas avec la préparation.

Ajouter le fromage végétal râpé.

Replier les tacos et les déposer dans un plat.



### Cuisson:

Cuire au four pendant 8 à 10 minutes à 190°C jusqu'à ce que le dessus soit bien chaud et légèrement gratiné.

## Valeur nutritionnelle

### Version perte de poids    Version performance (500 kcal)                      (750 kcal)

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| • Protéines : 31 g | • Protéines : 43 g |
| • Glucides : 42 g  | • Glucides : 57 g  |
| • Lipides : 24 g   | • Lipides : 34 g   |
| • Fibres : 9 g     | • Fibres : 13 g    |



### Indicateurs :

#sansgluten #sanslactose #richeenproteines  
#richeenfibres #repasequilibre

### Points forts :

riche en protéines  
riche en fibres  
très rassasiant  
saveur gourmande  
équilibre protéines / glucides / lipides

### Points faibles :

cuisson au four nécessaire  
présence de viande rouge