

# 10 RECETTES ANTI-CHOLESTÉROL GRATUITES


*Votre guide pratique pour une alimentation saine et savoureuse*

---

## PETITS-DÉJEUNERS ÉNERGISANTS

### 1. PORRIDGE AUX FRUITS ROUGES ET GRAINES DE CHIA

 **Temps de préparation** : 10 minutes


 **Pour** : 2 personnes

#### Ingrédients :

- 80g de flocons d'avoine complets
- 400ml de lait d'amande ou écrémé
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 150g de fruits rouges mélangés (frais ou surgelés)
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)
- 1 pincée de cannelle

#### Préparation :


1. Faites chauffer le lait dans une casserole
2. Ajoutez les flocons d'avoine et laissez cuire 5 minutes en remuant
3. Incorporez les graines de chia et la cannelle
4. Servez dans des bols et garnissez de fruits rouges
5. Ajoutez une pointe de miel si désiré

 **Bénéfices** : Riche en fibres solubles (bêta-glucanes), oméga-3 et antioxydants. Idéal pour commencer la journée !

---

### 2. SMOOTHIE BOWL AVOCAT-ÉPINARDS

 **Temps de préparation** : 5 minutes

 **Pour** : 1 personne


#### Ingrédients :

- 1/2 avocat mûr
- 1 poignée d'épinards frais

- 1 banane
- 200ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

#### Préparation :

1. Mixez l'avocat, les épinards, la banane et le lait d'amande
2. Versez dans un bol
3. Parsemez d'amandes effilées et de graines de tournesol

 **Bénéfices** : Graisses mono-insaturées, magnésium et fibres pour un boost d'énergie durable.


---



## DÉJEUNERS ÉQUILIBRÉS

### 3. SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES GRILLÉS

 **Temps de préparation** : 20 minutes


 **Pour** : 4 personnes

#### Ingrédients :

- 200g de quinoa
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 avocat
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1 citron
- 50g de noix concassées
- Herbes de Provence


#### Préparation :

1. Cuisez le quinoa selon les instructions (15 minutes environ)
2. Coupez les légumes en dés et faites-les griller à l'huile d'olive
3. Mélangez le quinoa refroidi avec les légumes grillés
4. Ajoutez l'avocat en dés et les noix
5. Assaisonnez avec le jus de citron et les herbes

 **Bénéfices** : Protéines complètes, fibres et bonnes graisses pour un repas complet.

## 4. SAUMON GRILLÉ AUX LÉGUMES DE SAISON

 **Temps de préparation** : 25 minutes


 **Pour** : 2 personnes

### Ingrédients :

- 2 pavés de saumon (150g chacun)
- 300g de brocolis
- 2 carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Aneth frais
- Sel et poivre


### Préparation :


1. Préchauffez le four à 200°C
2. Coupez les légumes en morceaux et arrosez d'huile d'olive
3. Enfourez les légumes 15 minutes
4. Ajoutez le saumon sur la plaque et cuisez 10 minutes supplémentaires
5. Servez avec du citron et de l'aneth

 **Bénéfices** : Riche en oméga-3, vitamines et minéraux. Un plat complet pour votre cœur !

---

## 5. TABOULÉ DE LENTILLES AUX HERBES FRAÎCHES

 **Temps de préparation** : 15 minutes (+ 20 min cuisson)

 **Pour** : 4 personnes


### Ingrédients :

- 200g de lentilles vertes
- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de menthe
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

### Préparation :

1. Cuisez les lentilles 20 minutes dans l'eau bouillante
2. Égouttez et laissez refroidir
3. Coupez finement les tomates et le concombre
4. Hachez les herbes fraîches

5. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez


 **Bénéfices** : Excellente source de protéines végétales et de fibres solubles.

---

## DÎNERS RÉCONFORTANTS

### 6. CURRY DE LENTILLES AUX ÉPINARDS

 **Temps de préparation** : 30 minutes

 **Pour** : 4 personnes

#### Ingrédients :

- 250g de lentilles corail
- 200g d'épinards frais
- 400ml de lait de coco light
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

#### Préparation :


1. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive
2. Ajoutez les épices et cuisez 1 minute
3. Incorporez les lentilles et le lait de coco
4. Laissez mijoter 15 minutes
5. Ajoutez les épinards en fin de cuisson

 **Bénéfices** : Riche en fer, protéines végétales et antioxydants du curcuma.

---

### 7. PAPILOTE DE CABILLAUD AUX LÉGUMES MÉDITERRANÉENS

 **Temps de préparation** : 25 minutes

 **Pour** : 2 personnes

#### Ingrédients :

- 2 filets de cabillaud (150g chacun)
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 oignon rouge
- 10 olives noires
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Thym et basilic
- 1 citron

#### Préparation :


1. Préchauffez le four à 180°C
2. Coupez les légumes en lamelles
3. Disposez les légumes et le poisson sur du papier sulfurisé
4. Arrosez d'huile d'olive et ajoutez les herbes
5. Fermez les papillotes et cuisez 20 minutes

 **Bénéfices** : Cuisson sans matières grasses ajoutées, riche en protéines maigres.

---

## 8. RISOTTO D'ORGE AUX CHAMPIGNONS

 **Temps de préparation** : 35 minutes

 **Pour** : 4 personnes

#### Ingrédients :

- 300g d'orge perlé
- 400g de champignons mélangés
- 1L de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil frais
- 50g de parmesan râpé (optionnel)

#### Préparation :

1. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive
2. Ajoutez l'orge et narez 2 minutes
3. Incorporez le bouillon louche par louche comme un risotto
4. À mi-cuisson, ajoutez les champignons
5. Terminez avec le persil et le parmesan


 **Bénéfices** : L'orge est riche en bêta-glucanes, excellents pour réduire le cholestérol.

---

## COLLATIONS MALINES

### 9. ENERGY BALLS AUX FLOCONS D'AVOINE

 **Temps de préparation** : 10 minutes


 **Pour** : 12 billes

### Ingrédients :

- 100g de flocons d'avoine
- 80g de dattes dénoyautées
- 50g d'amandes entières
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco

### Préparation :


1. Mixez les dattes jusqu'à obtenir une pâte
2. Ajoutez les autres ingrédients et mixez brièvement
3. Formez 12 petites boules avec vos mains
4. Placez au réfrigérateur 30 minutes avant de déguster

 **Bénéfices** : Collation saine riche en fibres, sans sucre ajouté.

---

## 10. HOUMOUS D'AVOCAT AUX LÉGUMES CROQUANTS

 **Temps de préparation** : 10 minutes

 **Pour** : 4 personnes

### Ingrédients :

- 2 avocats mûrs
- 400g de pois chiches cuits
- 2 cuillères à soupe de tahini
- Le jus d'1 citron
- 2 gousses d'ail
- Bâtonnets de légumes (carotte, concombre, poivron)

### Préparation :

1. Mixez les avocats, pois chiches, tahini, citron et ail
2. Assaisonnez selon votre goût
3. Servez avec les bâtonnets de légumes croquants

 **Bénéfices** : Graisses mono-insaturées, protéines végétales et fibres.



## TABLEAU RÉCAPITULATIF DES BÉNÉFICES

Recette	Fibres	Oméga-3	Protéines	Antioxydants
Porridge avoine	★ ★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★
Smoothie avocat	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★
Salade quinoa	★ ★ ★	★	★ ★ ★	★ ★
Saumon grillé	★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★
Taboulé lentilles	★ ★ ★	★	★ ★ ★	★ ★
Curry lentilles	★ ★ ★	★	★ ★ ★	★ ★ ★
Papillote cabillaud	★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★
Risotto orge	★ ★ ★	★	★ ★	★ ★
Energy balls	★ ★ ★	★ ★	★ ★	★
Houmous avocat	★ ★ ★	★	★ ★ ★	★ ★



## CONSEILS DE CONSERVATION

- **Energy balls** : Se conservent 1 semaine au réfrigérateur dans une boîte hermétique
- **Houmous** : 3-4 jours au réfrigérateur, couvrir d'un film plastique
- **Salades** : Préparez la vinaigrette à part et ajoutez-la au moment de servir
- **Porridge** : Peut se préparer la veille et se réchauffer le matin



## OBJECTIFS NUTRITIONNELS

- ✓ Réduire le cholestérol LDL grâce aux fibres solubles
- ✓ Augmenter le cholestérol HDL avec les bonnes graisses
- ✓ Apporter des antioxydants pour protéger vos artères
- ✓ Maintenir la satiété avec des protéines de qualité
- ✓ Équilibrer les apports en vitamines et minéraux

© 2025 - Ces recettes sont conçues pour vous accompagner dans une alimentation favorable à la santé cardiovasculaire. Pour un suivi personnalisé, consultez un professionnel de santé.