

10 repas d'été rapides pour toute la famille

+ 2 desserts frais pour se faire plaisir sans culpabilité.

Des recettes simples, saines et rassiantes, pensées pour toute la famille : manger équilibré sans préparer un repas à part, sans passer deux heures en cuisine, et sans compromettre tes efforts.

Ce que tu vas trouver ici

- 01** Tarte tomate, moutarde, chèvre frais & noix

- 02** Quiche sans pâte au thon, courgettes & tomates

- 03** Saumon, haricots verts & pommes de terre vapeur

- 04** Salade quinoa, pois chiches, concombre, tomates & feta

- 05** Gratin léger de courgettes, œufs & feta

- 06** Farfalles saumon, feta & tomates cerises

- 07** Poulet rôti, légumes au four & quinoa

- 08** Omelette roulée froide aux herbes, tomates & salade croquante

- 09** Courgettes farcies légères au poulet, tomate & riz complet

- 10** Lasagnes courgettes, épinards, ricotta & salade verte

- 1** Bonus dessert – Salade de fruits d'été pêches, fraises, pommes & menthe

- 2** Bonus dessert – Mousse au chocolat allégée sans sucre ajouté

Ici, pas de menu à part

Quand on est parent, fatigué·e, sollicité·e toute la journée, avec peu de temps pour soi, les repas du soir peuvent vite devenir une source de charge mentale.

On veut bien faire. On veut manger plus équilibré. On veut prendre soin de son corps, retrouver de l'énergie, gérer son poids ou simplement se sentir mieux.

Mais en même temps, il faut nourrir toute la famille. Et personne n'a envie de préparer un repas « healthy » pour soi, puis un autre repas pour les enfants ou le reste de la maison.

Ce guide a été pensé pour ça : te proposer des recettes simples, familiales, rapides et adaptées à l'été. Des repas qui plaisent à tout le monde, qui restent gourmands, mais qui ne viennent pas compromettre tes efforts.

Chaque recette est prévue pour 4 personnes et construite autour d'une idée simple : des légumes, une source de protéines, une portion adaptée de féculents ou de bons glucides, de bons lipides, et surtout du plaisir.



Tarte tomate, moutarde, chèvre frais & noix

Avec salade verte aux oignons rouges

POUR 4 PERSONNES



POUR LA TARTE

- 1 pâte brisée ou feuilletée, idéalement pur beurre ou complète
- 4 à 5 tomates bien mûres
- 2 c. à soupe de moutarde
- 120 g de chèvre frais
- 30 g de noix concassées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de miel ou de sirop d'agave, à ajouter avant de servir
- Herbes de Provence ou basilic
- Sel, poivre

POUR LA SALADE

- 1 grande salade verte
- ½ oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde
- 1 à 2 c. à soupe d'eau
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Déroule la pâte dans un moule à tarte et pique le fond avec une fourchette.
- 3 Étale la moutarde sur le fond de tarte.
- 4 Coupe les tomates en rondelles, puis dispose-les sur la pâte.
- 5 Ajoute le chèvre frais émietté par-dessus.
- 6 Parseme les noix concassées sur la tarte.
- 7 Verse un filet d'huile d'olive, ajoute les herbes, un peu de sel et de poivre.
- 8 Enfourne pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- 9 Pendant ce temps, prépare la salade : lave la salade verte, émince finement l'oignon rouge, puis mélange l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, l'eau, le sel et le poivre pour obtenir un assaisonnement léger.
- 10 Au moment de servir, ajoute un léger filet de miel ou de sirop d'agave sur la tarte.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

Cette tarte reste gourmande mais plus légère qu'une quiche classique : tomates fraîches, chèvre pour le goût, noix pour le croquant et de bons lipides. La salade aux oignons rouges équilibre l'assiette.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ-E

Tu peux la préparer à l'avance et la manger tiède ou froide. Le filet de miel ou de sirop d'agave se met au dernier moment pour garder le contraste entre le chèvre, la tomate et les noix.



Quiche sans pâte au thon, courgettes & tomates

POUR 4 PERSONNES



- 2 boîtes de thon au naturel, soit environ 280 g égoutté
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 4 œufs
- 200 ml de lait
- 100 g de fromage blanc ou de skyr nature
- 60 g de farine complète ou semi-complète
- 50 g de fromage râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes de Provence ou basilic

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Lave les courgettes et râpe-les grossièrement.
- 3 Fais-les revenir 5 minutes à la poêle avec l'huile d'olive pour retirer un peu d'eau.
- 4 Coupe les tomates en dés.
- 5 Dans un saladier, bats les œufs avec le lait, le fromage blanc et la farine.
- 6 Ajoute le thon émietté, les courgettes, les tomates, le fromage râpé et les herbes.
- 7 Sale, poivre, puis mélange.
- 8 Verse dans un plat à tarte ou un moule légèrement huilé.
- 9 Enfourne pendant 35 à 40 minutes.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

C'est une recette riche en protéines grâce au thon, aux œufs et au fromage blanc. L'absence de pâte la rend plus légère qu'une quiche traditionnelle, tout en restant très rassasiant.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ-E

Elle peut se manger chaude, tiède ou froide. Avec une salade verte ou des crudités, tu obtiens un dîner complet sans effort.



Saumon, haricots verts & pommes de terre vapeur

POUR 4 PERSONNES



- 4 pavés de saumon
- 600 g de haricots verts frais ou surgelés
- 600 g de pommes de terre
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de noix
- Aneth, ciboulette ou persil
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Épluche les pommes de terre et coupe-les en morceaux.
- 2 Fais-les cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes.
- 3 Fais cuire les haricots verts à la vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 10 à 12 minutes.
- 4 Pendant ce temps, fais cuire les pavés de saumon à la poêle, au four ou à la vapeur.
- 5 Ajoute un filet de citron, les herbes, du sel et du poivre.
- 6 Au moment de servir, ajoute un filet d'huile d'olive ou d'huile de noix sur les haricots verts et les pommes de terre.
- 7 Sers le saumon avec les haricots verts et les pommes de terre vapeur.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

C'est une assiette simple, complète et très équilibrée : des protéines, des légumes, des féculents et de bons lipides. Elle nourrit toute la famille sans lourdeur, tout en restant facile à préparer même les soirs où tu manques d'énergie.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ-E

Utilise des haricots verts surgelés et des pommes de terre vapeur micro-ondables si tu manques de temps. L'objectif n'est pas de tout faire maison à tout prix, mais de construire une assiette simple, saine et rassasante.

PETITE ASTUCE

Ajoute un filet d'huile d'olive ou d'huile de noix au moment de servir. L'huile de noix est intéressante pour enrichir l'assiette en bons lipides, notamment en oméga-3, et elle apporte une saveur douce qui se marie très bien avec les pommes de terre et les haricots verts.



Salade quinoa, pois chiches, concombre, tomates & feta

POUR 4 PERSONNES



- 220 g de quinoa cru
- 1 boîte de pois chiches, soit environ 240 g égouttés
- 1 concombre
- 250 g de tomates cerises
- 120 g de feta
- 1 petit bouquet de menthe ou de persil
- Le jus d'1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Rince le quinoa, puis fais-le cuire selon les indications du paquet.
- 2 Laisse-le refroidir quelques minutes.
- 3 Égoutte et rince les pois chiches.
- 4 Coupe le concombre en dés et les tomates cerises en deux.
- 5 Émiette la feta.
- 6 Dans un grand saladier, mélange le quinoa, les pois chiches, le concombre, les tomates et la feta.
- 7 Ajoute le jus de citron, l'huile d'olive, les herbes, le sel et le poivre.
- 8 Mélange et place au frais si tu veux une salade bien froide.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

Cette salade est fraîche, rassasiante et riche en fibres. Le quinoa et les pois chiches apportent de l'énergie durable, la feta donne du goût, et les légumes apportent du volume sans alourdir le repas.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ·E

Prépare une plus grande quantité de quinoa et garde-en au frais pour composer d'autres repas dans la semaine.



Gratin léger de courgettes, œufs & feta

POUR 4 PERSONNES



- 4 courgettes
- 4 œufs
- 150 g de feta
- 150 g de fromage blanc ou de skyr nature
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Basilic, menthe ou herbes de Provence
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Lave les courgettes et coupe-les en fines rondelles.
- 3 Fais-les revenir 8 à 10 minutes à la poêle avec l'huile d'olive et l'ail émincé.
- 4 Dans un saladier, bats les œufs avec le fromage blanc.
- 5 Ajoute la feta émiettée, les herbes, un peu de sel et de poivre.
- 6 Dispose les courgettes dans un plat à gratin.
- 7 Verse le mélange œufs-fromage blanc-feta par-dessus.
- 8 Enfourne pendant 30 à 35 minutes.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

Ce gratin est fondant, gourmand et riche en légumes. Les œufs et la feta apportent des protéines, ce qui en fait un vrai repas, surtout s'il est accompagné d'une salade ou d'un peu de pain complet.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ·E

Tu peux le préparer le matin ou la veille, puis simplement le réchauffer au moment du dîner.



Farfalles saumon, feta & tomates cerises

POUR 4 PERSONNES



- 280 g de farfalles, idéalement complètes ou semi-complètes
- 2 pavés de saumon cuits, ou environ 250 g de saumon cuit émietté
- 250 g de tomates cerises
- 100 g de feta
- 1 poignée de roquette ou de pousses d'épinards
- Le jus d'½ citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Aneth, basilic ou ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Fais cuire les farfalles selon les indications du paquet.
- 2 Égoutte-les, puis laisse-les tiédir.
- 3 Coupe les tomates cerises en deux.
- 4 Émiette le saumon cuit et la feta.
- 5 Dans un grand saladier, mélange les pâtes, le saumon, les tomates, la feta et la roquette.
- 6 Ajoute l'huile d'olive, le jus de citron, les herbes, le sel et le poivre.
- 7 Sers tiède ou froid.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

C'est un vrai plat de pâtes familial, mais mieux construit : on garde le plaisir des pâtes, tout en ajoutant une bonne source de protéines, des légumes et une touche de fraîcheur.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ·E

Tu peux utiliser un reste de saumon de la veille ou du saumon déjà cuit. Cette recette fonctionne très bien en lunchbox le lendemain.



Poulet rôti, légumes au four & quinoa

POUR 4 PERSONNES



- 4 cuisses de poulet ou 4 filets de poulet
- 220 g de quinoa cru
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Paprika, herbes de Provence ou curry doux
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe le four à 200 °C.
- 2 Coupe les légumes en morceaux.
- 3 Dispose-les sur une plaque de cuisson avec le poulet.
- 4 Ajoute l'huile d'olive, les épices, le sel et le poivre.
- 5 Mélange bien pour enrober les légumes.
- 6 Enfourne pendant 30 à 40 minutes selon le morceau de poulet choisi.
- 7 Pendant ce temps, fais cuire le quinoa selon les indications du paquet.
- 8 Sers le poulet avec les légumes rôtis et le quinoa.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

C'est une recette complète, simple et très rassasiante. Le poulet apporte les protéines, le quinoa donne de l'énergie durable, et les légumes rôtis permettent de remplir l'assiette avec gourmandise.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ-E

Prépare une grande plaque de légumes au four. Les restes peuvent servir le lendemain dans une salade, un wrap ou un bowl.



Omelette roulée froide aux herbes, tomates & salade croquante

POUR 4 PERSONNES



- 8 œufs
- 3 c. à soupe de lait ou de fromage blanc
- 1 bouquet de ciboulette, persil ou basilic
- 250 g de tomates cerises
- 1 grande salade verte
- 1 concombre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
- Sel, poivre
- Pain complet en accompagnement, si besoin

PRÉPARATION

- 1 Bats les œufs avec le lait ou le fromage blanc.
- 2 Ajoute les herbes ciselées, le sel et le poivre.
- 3 Fais chauffer une grande poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 4 Verse les œufs et fais cuire l'omelette à feu doux.
- 5 Quand elle est cuite, laisse-la tiédir, puis roule-la délicatement.
- 6 Coupe-la en tranches.
- 7 Prépare une salade avec les tomates cerises, le concombre et la salade verte.
- 8 Sers l'omelette roulée avec la salade croquante et un peu de pain complet si besoin.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

C'est une recette simple, économique et riche en protéines. Elle est parfaite quand il fait chaud, car elle peut se manger froide avec une grande salade.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ·E

Tu peux cuire l'omelette à l'avance, la garder au frais et la sortir au moment du repas. Les enfants aiment souvent le côté « roulé » et facile à manger.



Courgettes farcies légères au poulet, tomate & riz complet

POUR 4 PERSONNES



- 4 grosses courgettes rondes ou longues
- 400 g de blanc de poulet haché ou coupé très finement
- 120 g de riz complet cru
- 400 g de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre
- 30 g de fromage râpé, optionnel

PRÉPARATION

- 1 Fais cuire le riz complet selon les indications du paquet.
- 2 Préchauffe le four à 180 °C.
- 3 Coupe les courgettes en deux dans la longueur ou retire le chapeau si elles sont rondes.
- 4 Creuse-les légèrement et garde la chair.
- 5 Fais revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile d'olive.
- 6 Ajoute le poulet, la chair de courgette coupée en petits morceaux, les tomates concassées et les herbes.
- 7 Laisse mijoter 10 minutes.
- 8 Ajoute le riz cuit à la préparation.
- 9 Garnis les courgettes avec la farce.
- 10 Ajoute un peu de fromage râpé si tu le souhaites.
- 11 Enfourne pendant 30 à 35 minutes.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

C'est un plat complet, rassasiant et très familial. Les courgettes apportent les légumes, le poulet les protéines, et le riz complet permet de garder une vraie sensation de repas sans excès.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ·E

Tu peux préparer la farce à l'avance. Le soir, il ne restera qu'à garnir les courgettes et à enfourner.



Lasagnes courgettes, épinards, ricotta & salade verte

POUR 4 PERSONNES



- 8 à 10 feuilles de lasagnes
- 3 courgettes
- 300 g d'épinards frais ou surgelés
- 250 g de ricotta
- 400 g de coulis de tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 60 g de fromage râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Basilic ou herbes de Provence
- 1 grande salade verte en accompagnement

PRÉPARATION

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Coupe les courgettes en fines rondelles ou en lamelles.
- 3 Fais revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- 4 Ajoute les courgettes et les épinards, puis laisse cuire 8 à 10 minutes.
- 5 Ajoute la ricotta, du sel, du poivre et les herbes. Mélange.
- 6 Dans un plat à gratin, verse une fine couche de coulis de tomate.
- 7 Ajoute une couche de feuilles de lasagnes, puis une couche de légumes à la ricotta.
- 8 Répète les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 9 Termine avec du coulis de tomate et le fromage râpé.
- 10 Enfourne pendant 35 à 40 minutes.
- 11 Sers avec une salade verte.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

Ces lasagnes gardent le côté réconfortant d'un plat familial, mais elles sont plus légères grâce aux légumes et à la ricotta. La salade verte en accompagnement aide à équilibrer l'assiette.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ·E

Prépare-les le week-end ou la veille. Les lasagnes se réchauffent très bien et permettent d'avoir un dîner prêt sans charge mentale.

B1

BONUS DESSERT 1 SUR 2

Salade de fruits d'été pêches, fraises, pommes & menthe

POUR 4 PERSONNES



- 3 pêches
- 250 g de fraises
- 2 pommes
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Le jus d'½ citron
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'agave, optionnel

PRÉPARATION

- 1 Lave les fruits.
- 2 Coupe les pêches et les pommes en dés.
- 3 Équeute les fraises et coupe-les en deux ou en quatre.
- 4 Mets tous les fruits dans un saladier.
- 5 Ajoute le jus de citron, la menthe ciselée et, si besoin, une petite touche de miel ou de sirop d'agave.
- 6 Mélange délicatement et place au frais avant de servir.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

C'est un dessert frais, simple et coloré, parfait en été. Il apporte une note sucrée naturelle sans lourdeur, tout en plaisant facilement aux enfants.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ-E

Prépare-la juste après le déjeuner ou en fin d'après-midi. Le dessert sera prêt au frais au moment du dîner.



Mousse au chocolat allégée sans sucre ajouté

POUR 4 PERSONNES



- 160 g de chocolat noir à 70 %
- 4 œufs
- 100 g de fromage blanc ou de skyr nature
- 1 pincée de sel
- Optionnel : quelques fruits rouges pour servir

PRÉPARATION

- 1 Fais fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes, puis laisse-le tiédir.
- 2 Sépare les blancs des jaunes d'œufs.
- 3 Mélange les jaunes avec le chocolat fondu.
- 4 Ajoute le fromage blanc ou le skyr, puis mélange jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 5 Monte les blancs en neige avec une pincée de sel.
- 6 Incorpore-les délicatement au mélange chocolaté.
- 7 Répartis dans 4 verrines.
- 8 Place au frais au moins 3 heures avant de servir.
- 9 Ajoute quelques fruits rouges au moment de servir si tu le souhaites.

POURQUOI ÇA MARCHE POUR TOI

Cette mousse garde le plaisir du chocolat, mais sans sucre ajouté. Le fromage blanc ou le skyr apporte une texture plus légère et un peu plus de protéines.

ASTUCE PARENT OCCUPÉ·E

Prépare-la la veille. Elle sera encore meilleure le lendemain et prête à sortir du frigo au moment du dessert.

POUR FINIR

Reprendre la main, doucement

Manger plus équilibré ne veut pas dire cuisiner à part, compter chaque bouchée ou renoncer aux repas en famille.

Ces recettes sont là pour t'aider à simplifier tes soirs d'été : des plats rapides, rassasiants, frais, faciles à adapter et pensés pour toute la maison.

L'objectif n'est pas la perfection. L'objectif, c'est de reprendre la main, doucement, avec des repas qui te font du bien sans te rajouter de charge mentale.



Emeline · fondatrice de Cyklera

Appel découverte offert — prends rendez-vous pour discuter de tes objectifs.

Cyklera.fr