

□ Recettes like

Des recettes qui nourrissent le corps et stabilisent l'esprit

□ Table des matières

Pourquoi une cuisine adaptée ?

□ L'idée maîtresse

□ Le Déjeuner

Muesli & Avoine

Omelette Complète

Le Classique Amélioré

□ Les Œufs : 4 recettes faciles

Omelette

Œuf au plat

[Œuf dur](#)

[Œuf à la coque](#)

[☐ Tartines & Sandwiches](#)

[Les 5 recettes en un coup d'œil](#)

[☐ Recettes pour le soir](#)

[Poulet aux Lentilles](#)

[Lemon Chicken Riz](#)

[Buddha Bowl Vegan](#)

[Sausage Riz](#)

[Poke Bowl au Thon](#)

[☐ Batch Cooking](#)

[☐ Boissons recommandées](#)

[☐ Les règles d'or](#)

Pourquoi une cuisine adaptée ?

Quand on vit avec un trouble bipolaire, manger équilibré peut sembler compliqué (fatigue, manque de motivation, budget serré). Ces recettes sont pensées pour être :

- Économiques : moins de 4€ par portion
- Simples : une seule poêle ou casserole
- Nutritives : riches en tryptophane, oméga-3 et magnésium

(nutriments de l'équilibre)

- Réconfortantes : parce que le food c'est aussi du cocooning

⚠ Disclaimer : *Nous n'avons pas la prétention d'être nutritionnistes ou diététiciens. Si vous devez suivre un régime particulier, ce n'est pas ici que vous le trouverez. L'idée est de vous inspirer avec des repas simples et équilibrés. D'ailleurs, les régimes grandement inspirés du méditerranéen et diabétique semblent les mieux adaptés. Mais à part cette grande idée généraliste... bref, bon appétit quand même !*

□ Si vous ne devez retenir qu'une seule chose...

- Remplissez 2/3 de votre assiette de légumes
- Et 1/3 de féculents (patates > pains blancs)

Les patates (et légumes racines) sont vos meilleures alliées : meilleur index glycémique que le pain blanc, plus rassasiantes, et pleines de potassium qui calme les nerfs.

□ Le Déjeuner : Bien commencer la journée

⚠ Attention aux pièges du matin !

On sait que le déjeuner est souvent pris à la va-vite, avec ce qui tombe sous la main. Mais méfiez-vous des pâtes à tartiner type Nutella ou beurre de cacahuète sucré : ce sont des bombes de sucre rapide qui vont faire monter votre glycémie en flèche... pour la faire retomber une heure plus tard avec une fatigue et une irritabilité accrue.

Ce n'est pas qu'une question de poids : c'est une question d'énergie stable pour votre cerveau. On vous propose ici des alternatives qui tiennent au corps sans vous mettre dans le rouge.

Option 1 : Muesli & Flocons d'Avoine

⏱ 5 min ⏱ ~1,50€ ⏱ Sans cuisson

⏱ ...

Le petit-déjeuner des champions qui stabilise l'énergie sur plusieurs heures. L'avoine à libération lente évite les pics de sucre.

⏱ Ingrédients

- 60g de flocons d'avoine (ou muesli sans sucre ajouté)
- 200ml de lait (vache, soja ou avoine)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou lin
- 1 poignée de fruits secs (abricots, figues, dattes) OU fruits frais (pomme, poire, baies)
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)

- Cannelle en poudre

📖 Préparation

1. Dans un bol, versez les flocons d'avoine
2. Ajoutez le lait froid ou tiède selon votre préférence
3. Saupoudrez les graines de chia et la cannelle
4. Ajoutez les fruits coupés en morceaux
5. Laisser reposer 2-3 minutes pour que l'avoine s'hydrate
6. Dégustez immédiatement !

👨‍🍳 **Astuce du chef** : Préparez votre mélange sec (avoine + graines + cannelle) en grande quantité le dimanche. Le matin, il ne vous reste plus qu'à ajouter le lait et les fruits !

Option 2 : Omelette Complète Express

🕒 10 min 🏠 ~2€ 🍳 Poêle unique

📖 ...

Protéines et légumes dès le matin pour une satiété durable. Le tryptophane des œufs aide à la production de sérotonine.

📋 Ingrédients

- 2-3 œufs
- 1 poignée d'épinards frais ou surgelés
- 1/4 de poivron rouge coupé en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence
- 1 tranche de pain complet (optionnel)

👩🍳 Préparation

1. Cassez les œufs dans un bol, battez-les avec sel et poivre
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive
3. Faites revenir les légumes 2-3 minutes à feu moyen
4. Versez les œufs battus par-dessus
5. Laissez cuire 2 minutes sans remuer
6. Pliez l'omelette en deux et servez chaud

Option 3 : Le Classique Amélioré

🕒 5 min 🏠 ~1,80€ 🍳 Sans cuisson

📖 ...

Pour ceux qui aiment le pain le matin, mais version équilibrée avec des graisses saines et des protéines.

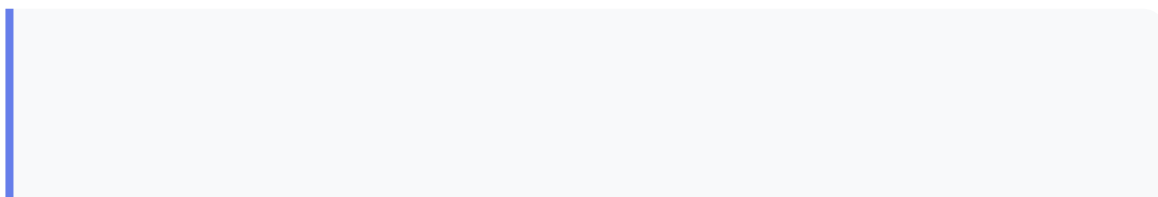
📋 Ingrédients

- 2 tranches de pain complet ou aux céréales
- 1/2 avocat mûr
- 1 œuf poché ou dur (préparé la veille)
- Quelques tomates cerises
- Graines de courge ou de tournesol
- Sel, poivre, jus de citron

👉 Préparation

1. Grillez légèrement le pain
2. Écrasez l'avocat avec une fourchette, ajoutez sel, poivre et citron
3. Tartinez sur le pain chaud
4. Disposez l'œuf coupé en deux
5. Ajoutez les tomates cerises coupées
6. Saupoudrez de graines et servez

📖 Les Œufs : 4 Techniques Essentielles



🥚 Pourquoi les œufs ?

Excellente source de protéines complètes, riches en tryptophane (précurseur de la sérotonine), vitamine D et oméga-3 (si œufs enrichis). Ils coûtent entre 0,30€ et 0,50€ par portion selon la qualité.

1. L'Omelette Baveuse

🕒 5 min 📌 Facile

📌 ...

📌 Ingrédients

- 2-3 œufs frais
- 1 noix de beurre ou 1 càs d'huile
- Sel et poivre
- Herbes fraîches (ciboulette, persil) optionnel

📌📌 Technique

1. Cassez les œufs dans un bol, salez, poivrez, battez énergiquement
2. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen-vif
3. Versez les œufs, laissez prendre 10 secondes sans toucher
4. Baissez le feu, tirez les bords vers le centre avec une spatule
5. Inclinez la poêle pour répartir l'œuf liquide

6. Repliez en trois et servez immédiatement

2. L'Œuf au Plat Parfait

🕒 4 min 📖 Facile

📖 ...

📖 Ingrédients

- 1-2 œufs
- 1 càs d'huile d'olive ou beurre
- Sel, poivre
- Eau (1 càs pour la cuisson)

📖📖 Technique

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen
2. Cassez l'œuf délicatement au centre
3. Laissez cuire 1 minute jusqu'à ce que le blanc commence à blanchir
4. Ajoutez 1 càs d'eau et couvrez immédiatement
5. Laissez cuire 1-2 minutes selon la consistance du jaune désirée
6. Retirez du feu, laissez reposer 30 secondes, servez

🔑 **Le secret** : L'eau et le couvercle créent de la vapeur qui cuit le dessus de l'œuf sans retourner. Jaune coulant garanti !

3. L'Œuf Dur Crémeux

🕒 12 min 📅 Préparer à l'avance

📄 ...

📋 Ingrédients

- Œufs à température ambiante
- Eau
- Glace (pour le refroidissement)

👩🍳 Technique

1. Plongez les œufs dans une casserole d'eau froide
2. Portez à ébullition à feu vif
3. Dès l'ébullition, couvrez et retirez du feu
4. Laissez reposer 9 minutes (jaune crémeux) ou 12 min (bien cuit)
5. Transférez dans un bain de glace 5 minutes
6. Écalez sous l'eau courante en commençant par le gros bout

4. L'Œuf à la Coque

▮ 6 min ▮ Précision

▮ ...

▮ Ingrédients

- Œufs frais (très important !)
- Eau
- Mouillettes de pain grillé

▮▮ Technique

1. Sortez les œufs du réfrigérateur 10 min avant
2. Portez une casserole d'eau à ébullition
3. Plongez délicatement les œufs à l'aide d'une cuillère
4. Chronométrez exactement 6 minutes
5. Retirez et placez sous l'eau froide 30 secondes (arrêt de cuisson)
6. Placez dans un coquetier, coupez le chapeau, dégustez avec les mouillettes

📖 Tartines & Sandwiches Équilibrés

Tartine Avocat-Œuf

🕒 10 min 🏠 ~2,50€ 🌿 Healthy

📖 ...

📖 Ingrédients

- 2 tranches de pain complet ou seigle
- 1 avocat mûr
- 1 œuf (poché ou dur)
- Quelques pousses d'épinard
- Graines de sésame
- Sel, poivre, piment d'Espelette
- Jus de citron

📖 Préparation

1. Grillez le pain légèrement
2. Écrasez l'avocat avec une fourchette, ajoutez sel, poivre et citron
3. Tartinez sur le pain chaud
4. Ajoutez les pousses d'épinard
5. Disposez l'œuf coupé par-dessus

6. Saupoudrez de graines et de piment

Sandwich Thon-Crudités

▯ 8 min ▯ ~3€ ▯ Oméga-3

▯ ...

▯ Ingrédients

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 boîte de thon au naturel (égoutté)
- 2 càs de yaourt nature ou fromage blanc
- 1/2 concombre coupé en rondelles
- Quelques feuilles de salade
- Ciboulette ciselée
- Sel, poivre

▯▯ Préparation

1. Mélangez le thon émietté avec le yaourt et la ciboulette
2. Assaisonnez de sel et poivre
3. Tartinez le mélange sur une tranche de pain
4. Ajoutez les rondelles de concombre
5. Superposez la salade

6. Refermez et coupez en deux

📖 Les Recettes en un Coup d'Œil

Recette	Temps	Coût	Difficulté	Bienfait Principal
Muesli Avoine	5 min	~1,50€	🟢 Facile	Énergie lente
Omelette Complète	10 min	~2€	🟢 Facile	Protéines matinales
Tartine Avocat	10 min	~2,50€	🟢 Facile	Graisses saines
Œuf à la Coque	6 min	~0,50€	🟡 Moyen	Protéines complètes
Sandwich Thon	8 min	~3€	🟢 Facile	Oméga-3

📖 Recettes pour le Soir

Poulet aux Lentilles & Légumes Racines

🕒 35 min 🏠 ~3,50€/pers 🍲 1 casserole 🥗 Riche en fer

📖 ...

📌 **Pourquoi ça aide** : Le fer des lentilles combat la fatigue, le tryptophane du poulet aide au sommeil. Les légumes racines fournissent du potassium stabilisant.

📌 Ingrédients (2 personnes)

- 2 filets de poulet ou 4 cuisses désossées
- 200g de lentilles vertes (en boîte ou sèches)
- 2 carottes moyennes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- Thym, sel, poivre
- 1 càs d'huile d'olive

📌 Préparation

1. Si lentilles sèches : faites-les cuire 20 min dans l'eau bouillante, égouttez
2. Coupez les légumes en gros dés, l'oignon en lamelles
3. Dans une grande casserole, faites dorer le poulet 5 min de chaque côté, retirez
4. Dans la même casserole, faites revenir l'oignon et l'ail 2 min
5. Ajoutez les légumes, le laurier, le thym, couvrez d'eau à hauteur

6. Laissez mijoter 15 min jusqu'à tendreté des légumes
7. Remettez le poulet et les lentilles, laissez chauffer 5 min
8. Assaisonnez et servez chaud

📌 **Batch cooking** : Doublez les quantités, ça se congèle parfaitement ! Les lentilles sont meilleures le lendemain réchauffées.

Lemon Chicken Riz Complet

🕒 25 min 🏠 ~4€/pers 🍳 1 poêle 🍊 Vitamine C

📌 ...

📌 **Pourquoi ça aide** : Le citron stimule sans exciter (contrairement au café), le riz complet stabilise la glycémie. Plat réconfortant mais léger.

📌 Ingrédients (2 personnes)

- 2 filets de poulet
- 150g de riz complet
- 1 citron (jus + zestes)
- 1 oignon
- 2 càs de miel

- Sauce soja légère (2 càs)
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, gingembre frais râpé

👩🍳 Préparation

1. Faites cuire le riz selon les instructions (environ 20 min)
2. Coupez le poulet en lamelles, assaisonnez
3. Dans une poêle chaude, faites dorer le poulet 5-6 min, retirez
4. Faites revenir l'oignon émincé dans la même poêle
5. Mélangez jus de citron, miel, sauce soja, gingembre
6. Versez dans la poêle, laissez réduire 2 min pour former une sauce
7. Remettez le poulet, enrobez de sauce
8. Servez sur le riz chaud, parsemez de zestes

Buddha Bowl Vegan aux Légumes Rôtis

🕒 40 min 🏠 ~3€/pers 🌱 Vegan 🥗 Nutriments complets

📄 ...

🌱 **Pourquoi ça aide** : Les légumes rôtis développent des saveurs réconfortantes sans gras. Le quinoa apporte tous les acides aminés essentiels. Les noix fournissent les oméga-3 végétaux.

□ Ingrédients (2 personnes)

- 150g de quinoa
- 1 patate douce moyenne
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de pois chiches
- 1 avocat
- Poignée de noix de cajou
- Huile d'olive, cumin, paprika
- Sauce tahini (ou yaourt + citron)

□□ Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Coupez les légumes en dés, égouttez les pois chiches
3. Disposez sur une plaque, arrosez d'huile, cumin, paprika
4. Enfournez 25-30 min en remuant à mi-cuisson
5. Faites cuire le quinoa (15 min dans l'eau bouillante salée)
6. Dans un bol, disposez le quinoa au centre
7. Arrangez les légumes rôtis en quartiers autour
8. Ajoutez l'avocat tranché et les noix
9. Nappez de sauce tahini avant de servir

Saucisses Riz aux Poivrons

▯ 30 min ▯ ~3,20€/pers ▯ 1 poêle ▯ Comfort food

▯ ...

▯ **Pourquoi ça aide** : Plat réconfortant qui rappelle l'enfance. Les poivrons sont riches en vitamine C (antioxydant). Le riz complet évite le coup de pompe post-prandial.

▯ Ingrédients (2 personnes)

- 4 saucisses de volaille ou végétales
- 150g de riz complet
- 2 poivrons (rouge et vert)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées
- Paprika, thym, laurier
- Huile d'olive

▯▯ Préparation

1. Faites cuire le riz à part (20 min)
2. Dans une grande poêle, faites dorer les saucisses coupées en tronçons

3. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés, faites revenir 3 min
4. Ajoutez les poivrons coupés en lamelles, laissez 5 min
5. Versez les tomates, les herbes, salez, poivrez
6. Laissez mijoter 15 min à couvert
7. Mélangez avec le riz égoutté ou servez à côté

Poke Bowl au Thon & Edamame

▢ 15 min ▢ ~4,50€/pers ▢ Frais ▢ Oméga-3++

▢ ...

▢ **Pourquoi ça aide** : Le thon cru est ultra-rich en oméga-3 (anti-inflammatoires pour le cerveau). L'edamame apporte des protéines végétales complètes. Plat frais qui n'alourdit pas.

▢ Ingrédients (2 personnes)

- 300g de thon frais (sashimi-grade) ou saumon
- 150g de riz à sushi ou riz rond
- 100g d'edamame (soja frais)
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- Carottes râpées

- Algues wakame (optionnel)
- Sauce soja, wasabi, graines de sésame
- Huile de sésame (quelques gouttes)

📋 Préparation

1. Faites cuire le riz, assaisonnez avec un peu de vinaigre de riz
2. Coupez le thon en cubes d'environ 1cm
3. Préparez une marinade : sauce soja + wasabi + huile de sésame
4. Marinez le thon 5 minutes dans le mélange
5. Faites cuire l'edamame 3 min à l'eau bouillante salée
6. Dans un bol, déposez le riz tiède
7. Disposez le thon mariné, l'avocat tranché, le concombre en dés, les carottes
8. Ajoutez l'edamame et les algues
9. Saupoudrez de graines de sésame, servez avec de la sauce soja à côté

⚠ **Important** : Utilisez obligatoirement du poisson « sashimi-grade » (adapté à la consommation crue). Achetez-le chez un poissonnier de confiance et consommez le jour même.

📦 Batch Cooking : Cuisiner pour la Semaine

📦 Le principe

Préparer en 2-3 heures le dimanche les bases de vos repas pour toute la semaine. Quand la fatigue ou le manque de motivation frappe, vous avez juste à assembler et réchauffer.

Plan de Bataille du Dimanche

📦 2h30 📦 Économique 📦 5 jours

📦 ...

📦 Courses pour la semaine

- 500g de protéines variées (poulet, œufs, thon en boîte)
- 3-4 légumes de saison (carottes, courgettes, poivrons)
- 500g de féculents (riz, quinoa, patates, lentilles)
- 2-3 fruits pour les desserts
- Yaourt nature, fromage blanc
- Graines, noix, huile d'olive

📦📦 Organisation

1. Four (0 min actif) : Enfournez 4 patates à 200°C pendant 45 min

2. Cuisson vapeur : Préparez une grande casserole d'eau pour les légumes
3. Féculents : Faites cuire le riz et le quinoa (peuvent se mélanger)
4. Protéines : Faites griller le poulet, faites cuire 4 œufs durs
5. Légumes : Râpez les carottes, coupez les crudités, faites revenir les poivrons
6. Stockage : Répartissez dans des boîtes hermétiques par catégorie

📌 **Règle d'or :** *Conservez les éléments séparés (protéines d'un côté, légumes de l'autre) pour pouvoir varier les associations et éviter l'ennui.*

Jour	Déjeuner	Dîner	Assemblage
Lundi	Muesli préparé dimanche	Poulet + riz + carottes râpées	2 min
Mardi	Œuf dur + tartine avocat	Quinoa + poivrons + thon	3 min
Mercredi	Reste de quinoa + yaourt	Patate + poulet + salade	4 min
Jeudi	Omelette rapide	Riz + légumes sautés + œuf	5 min
Vendredi	Restes variés	Pizza maison ou sortie	Libre !

☐ Boissons & Infusions

Tisane Anti-Stress Maison

☐ 10 min ☐ 100% naturel ☐ Aide au sommeil

☐ ...

☐ **Pourquoi ça aide** : La valériane et la passiflore sont des anxiolytiques naturels doux. La camomille calme les tensions digestives liées au stress. Sans risque de dépendance.

☐ Ingrédients

- 1 càs de fleurs de camomille séchées
- 1 càc de racine de valériane (optionnel, goût fort)
- 1 càc de passiflore
- 1 càc de miel de lavande
- 250ml d'eau

☐☐ Préparation

1. Faites bouillir l'eau, laissez refroidir 2 min (85°C)
2. Ajoutez les plantes dans une tasse ou théière
3. Versez l'eau chaude, couvrez

4. Laissez infuser 8-10 minutes
5. Filtrez, ajoutez le miel
6. Buvez 1 heure avant le coucher

Smoothie Énergie Sans Caféine

🕒 5 min ⚡ Naturel 🥗 Potassium

📄 ...

📄 **Pourquoi ça aide :** Alternative au café pour éviter l'anxiété et les palpitations. La banane et les dattes fournissent du glucose naturel. Les graines de chia donnent de la satiété.

📄 Ingrédients

- 1 banane mûre (congelée pour plus de onctuosité)
- 2 dattes dénoyautées
- 200ml de lait d'amande ou avoine
- 1 càs de graines de chia
- 1 càc de cacao en poudre non sucré
- Glace (optionnel)

☐☐ Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender
2. Ajoutez quelques glaçons si vous voulez un smoothie frais
3. Mixez 30 secondes jusqu'à consistance lisse
4. Versez dans un grand verre
5. Saupoudrez de cacao sur le dessus
6. Buvez immédiatement

☐ À éviter ou modérer

- Énergisants/Monster : Risque de déclenchement maniaque, interactions médicamenteuses
- Alcool : Dépresseur du système nerveux, perturbe le sommeil et les médicaments
- Café en excès : Max 2 par jour, éviter après 14h pour préserver le sommeil
- Sodas sucrés : Pics de glycémie, prise de poids, fatigue réactionnelle

☐ Les Règles d'Or



□ Quand on n'a pas la force de cuisiner

Mieux vaut manger quelque chose de « pas parfait »
que ne rien manger du tout

*Un sandwich fromage-ham acheté chez le boulanger,
c'est mieux que de sauter un repas.
Soyez indulgent avec vous-même.*

Kit de Survie « Zero Énergie »

□ Urgence □ Stock ✂ Rapide

□ ...

À toujours avoir dans ses placards pour les jours difficiles :

□ Conserves & Sec

- Soupe en brique (lentilles, légumes)
- Thon/sardines en boîte (oméga-3)
- Riz minute ou quinoa précuit
- Pâtes complètes (cuisson 8 min)
- Œufs (28 jours maximum, jusqu'à 1,5 mois s'ils sont conservés au frais sans interruption)
- Pain de mie complet (congélateur)

☐ Énergie rapide

- ☐ Beurre de cacahuète nature (sans sucre ajouté)
- ☐ Chocolat noir 70% (carré ou deux)
- ☐ Bananes (énergie immédiate)
- ☐ Lait UHT ou végétal (longue conservation)
- ☐ Fruits secs (amandes, noix)
- ☐ Miel (sucre naturel + apaisant)

☐ **Astuce :** *Quand vous allez bien, préparez des portions de soupe maison que vous congelez. En 5 minutes au micro-ondes, vous avez un repas chaud et nutritif.*

☐ Alimentation et humeur : les liens scientifiques

La recherche montre que :

- 90% de la sérotonine (hormone du bien-être) est produite dans l'intestin
- Le régime méditerranéen réduit le risque de dépression de 33%
- Les oméga-3 (poisson gras, noix) ont un effet anti-inflammatoire sur le cerveau
- Le magnésium (légumes verts, chocolat noir) est naturellement anxiolytique
- L'alimentation ultra-transformée augmente le risque de troubles de

l'humeur

Source : World Journal of Psychiatry, Lancet Psychiatry, études 2017-2023

« Manger, c'est se donner du carburant
pour avancer.
Ce n'est ni une punition ni une
récompense. »

Ces recettes ont été élaborées avec bienveillance pour accompagner les personnes vivant avec un trouble bipolaire, mais elles peuvent profiter à tous ceux qui cherchent à stabiliser leur énergie par l'alimentation.

Ces informations ne remplacent pas un avis médical.
En cas de doute, consultez un nutritionniste ou votre psychiatre traitant.

♥ Ajouté à vos favoris !