



VIKÁÁ

— Nutrition & Bien-être —
Genève- Eaux-Vives

10 RECETTES LÉGÈRES POUR EN FINIR AVEC LES BALLONNEMENTS DU SOIR

Des repas simples, digestes et rassasants
pour éviter de grignoter après le dîner



Par Viktoria Raboutot

Nutritionniste diplômée &
Praticienne LPG Endermologie®

Guide gratuit - nutritionvikaa.ch +41 76 411 52 35





10 RECETTES LÉGÈRES

POUR EN FINIR AVEC LES BALLONNEMENTS DU SOIR

POUR QUI CE GUIDE ?

Si tu te reconnais dans une de ces situations, ce guide est pour toi :

-  Tu as le ventre gonflé après le repas, surtout le soir
-  Tu ressens une sensation de lourdeur dès que tu as fini de dîner.
-  Tu veux des idées simples, rapides, sans passer 2h en cuisine
-  Tu cherches des idées de recettes légères pour varier tes repas du soir.

CE QUE TU VAS TROUVER ICI

-  10 recettes faciles et digestes
-  Des ingrédients simples et faciles à trouver
-  Une liste de courses prête à l'emploi
-  Des recettes pensées pour le soir



Important : ce guide est informatif et ne remplace pas un avis médical. En cas de troubles digestifs persistants, consulte un professionnel de santé.



Nutrition & Bien-être



LISTE DE COURSES

Les ingrédients pour préparer les 10 recettes

LÉGUMES, FRUITS ET HERBES

Courgettes : 4 courgettes + ½ courgette râpée
Pommes de terre : 200 g
Carottes : 4
Potiron : 400 g
Concombre : 1
Poireau : 1
Fenouil : 100 g
Céleri : 1 branche
Oignon : 1
Avocat : ½
Banane : ½
Citron : pour 2 filets et l'assaisonnement
Menthe fraîche : quelques feuilles + quantité pour la salade
Persil et ciboulette
Aneth
Thym
Gingembre frais : 1 petit morceau
Laurier : 1 feuille

VIANDES, POISSON, ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS

 Saumon frais : 1 filet
Blanc de poulet : 2
Œufs : 3
Feta : 50 g
Ricotta ou fromage frais : quantité non indiquée, en remplacement éventuel de l'avocat

ÉPICERIE ET AUTRES

 Riz complet : 100 g (ou riz basmati en variante)
Quinoa : 100 g
Pain complet : 1 tranche
Bouillon de légumes : 2
Eau : 2,4 L
Huile d'olive : 7 c. à café
Cumin : 1 c. à café
Sel et poivre : quantités non précisées
Papier cuisson : quantité non précisée
Piment doux : quantité non précisée, optionnel





RECETTE 1 — VELOUTÉ DE COURGETTES À LA MENTHE



PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 15 MIN • POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS



- 2 courgettes moyennes
- 1 petite pomme de terre
- 1 bouillon de légumes
- 500 ml d'eau
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION



Couper les courgettes et la pomme de terre en morceaux.

Faire revenir 2 min dans l'huile d'olive.

Ajouter l'eau et le bouillon, cuire 15 min.

Mixer, ajouter la menthe, ajuster l'assaisonnement.

Servir tiède (pas brûlant, plus digeste).



POURQUOI C'EST LÉGER

La courgette est riche en eau et pauvre en fibres irritantes.

La menthe aide à limiter les spasmes digestifs.



02

Recette 2 — Poêlée de courgettes et saumon vapeur

Préparation : 10 min • Cuisson : 12 min • Pour 1 personne



INGRÉDIENTS

- 1 filet de saumon frais
- 1 courgette
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 filet de citron
- Aneth, sel, poivre



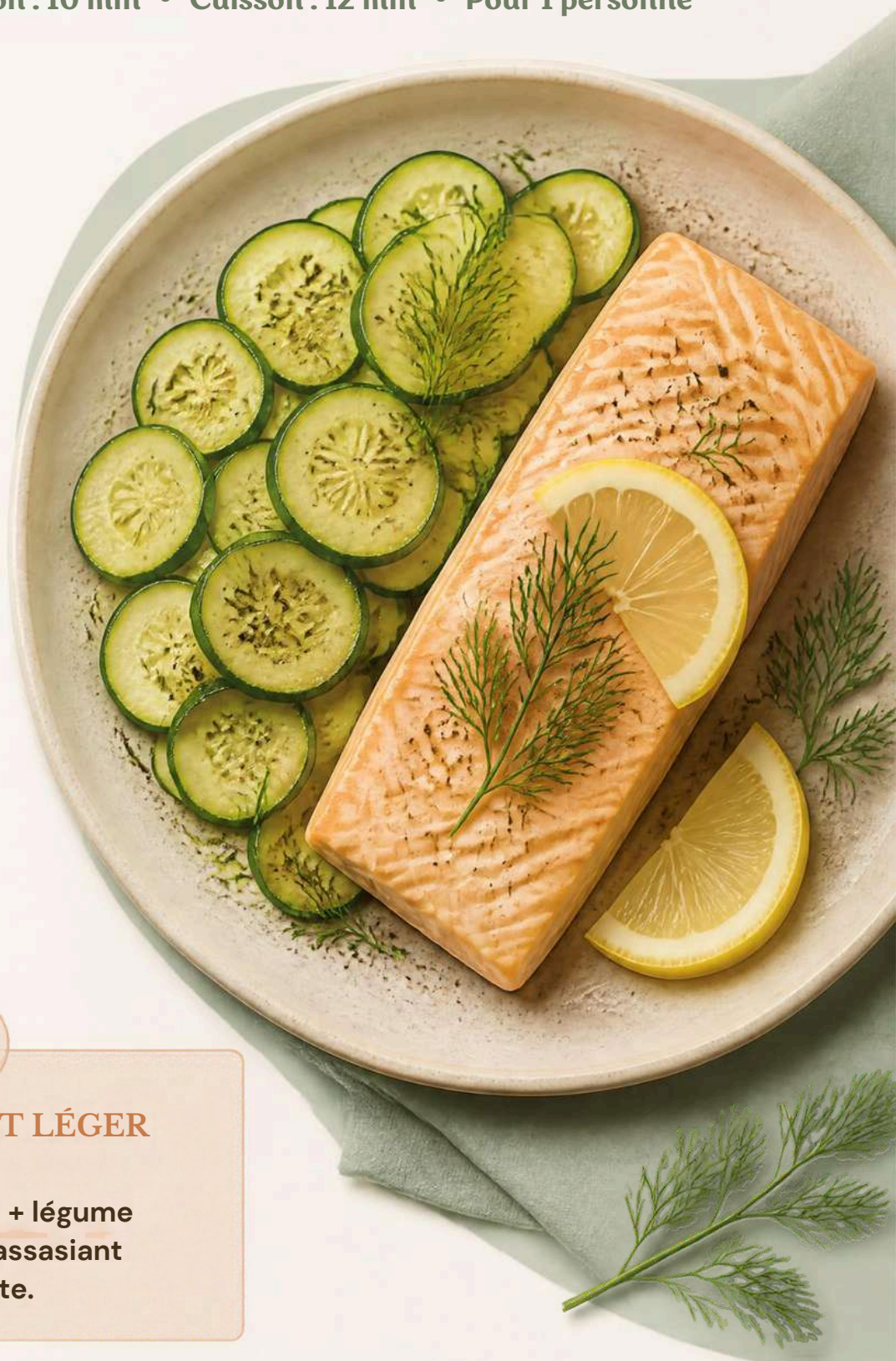
PRÉPARATION

1. Cuire le saumon à la vapeur 10-12 min.
2. Couper la courgette en rondelles fines, poêler 5 min avec l'huile.
3. Dresser, ajouter citron et aneth.



POURQUOI C'EST LÉGER

**Protéines maigres + légume
aqueux = repas rassasiant
mais digeste.**





RECETTE 3 — RIZ COMPLET AUX CAROTTES ET CUMIN

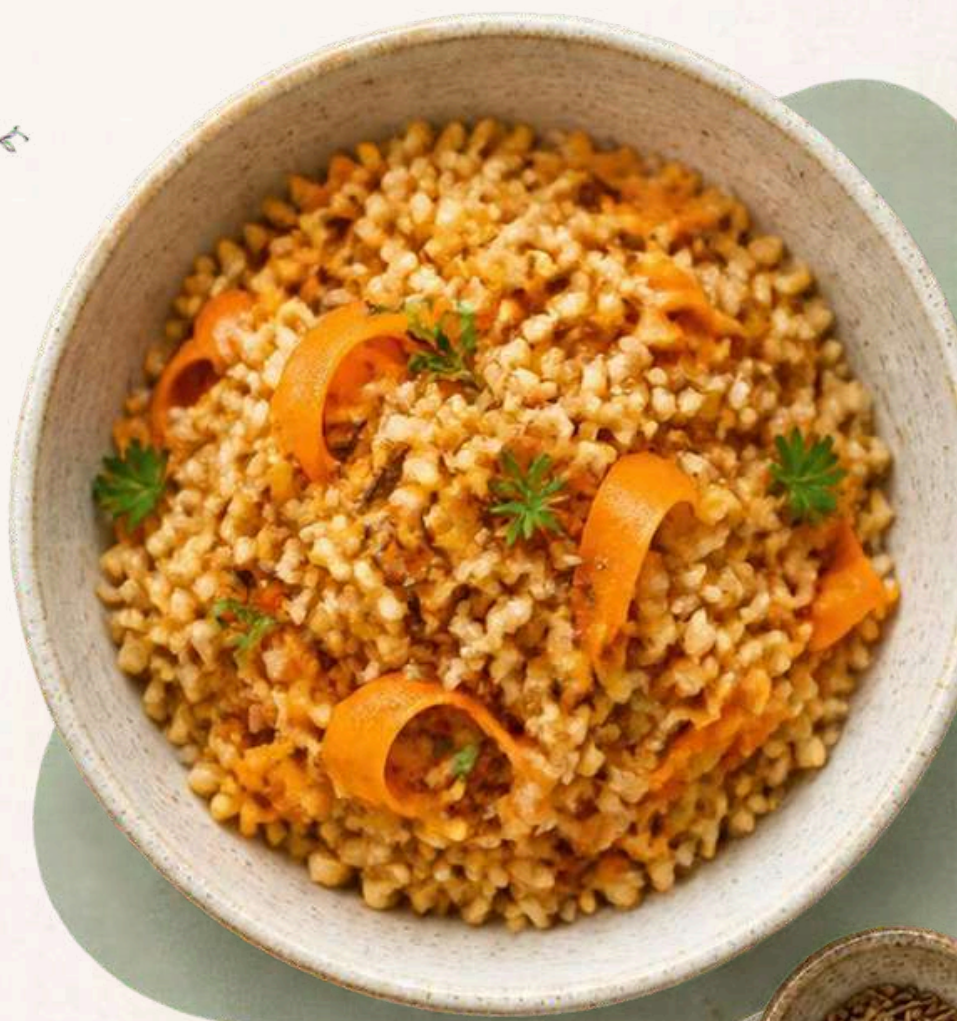
Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min • Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de riz complet
- 2 carottes
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1 . Cuire le riz selon les indications.
- 2 Râper les carottes, faire revenir 5 min avec le cumin.
- 3 Mélanger, servir tiède.



VARIANTE

Remplacer le riz complet par du riz basmati (plus digeste pour certains).



04

Recette 4 — Omelette aux herbes et courgettes râpées

Préparation : 5 min • Cuisson : 8 min • Pour 1 personne



INGRÉDIENTS

2 œufs
½ courgette râpée
Persil, ciboulette
1 c. à café d'huile d'olive
Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Battre les œufs avec les herbes.
2. Faire revenir la courgette râpée 2 min.
3. Verser les œufs, cuire à feu doux.
4. Plier et servir.

POURQUOI C'EST LÉGER



Les œufs sont bien tolérés le soir.
la courgette ajoute du volume sans lourdeur.



RECETTE 5 — SOUPE DE POTIRON AU GINGEMBRE

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 20 MIN • POUR 2 PERSONNES



INGRÉDIENTS

- 400 g de potiron
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 bouillon de légumes
- 400 ml d'eau
- 1 c. à café d'huile d'olive



PRÉPARATION

1. Couper le potiron en cubes.
2. Faire revenir avec le gingembre râpé 2 min.
3. Ajouter eau + bouillon, cuire 20 min.
4. Mixer, servir tiède.



ASTUCE

Le gingembre aide la digestion.
Ne pas en mettre trop si tu es sensible.



RECETTE 6 — SALADE TIÈDE DE QUINOA, CONCOMBRE ET FETA

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 15 MIN • POUR 2 PERSONNES



INGRÉDIENTS

- 100 g de quinoa
- 1 concombre
- 50 g de feta
- 1 filet de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Menthe fraîche



PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa, laisser tiédir.
2. Couper le concombre en dés (peler si sensible).
3. Mélanger, ajouter feta émiettée, citron, huile, menthe.



POURQUOI C'EST LÉGER

Le quinoa est une céréale complète légère, riche en fibres et en protéines végétales.



RECETTE 7 — PAPILLOTE DE POULET AUX COURGETTES

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 20 MIN • POUR 1 PERSONNE



INGRÉDIENTS

- ✂ 1 blanc de poulet
- ✂ 1 courgette
- ✂ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✂ Thym, sel, poivre
- ✂ Papier cuisson



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper le poulet et la courgette en morceaux.
3. Déposer sur le papier cuisson, assaisonner, fermer la papillote.
4. Cuire 20 min.



POURQUOI C'EST LÉGER

Cuisson sans matière grasse ajoutée,
viande maigre, légume aqueux.





Poulet au fenouil fondant et pommes de terre vapeur

30 minutes

Ingédients

120 g de blanc de poulet

100 g de fenouil

150 g de pommes de terre

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 pincée de thym

Quelques gouttes de citron

Sel et poivre



Préparation

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

Les faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.

Émincer finement le fenouil et le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter un fond d'eau, couvrir et laisser mijoter 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit fondant.

Faire cuire le poulet dans une poêle antiadhésive pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à cuisson complète.

Servir avec le thym et quelques gouttes de citron.



Pourquoi cette recette peut aider à limiter les ballonnements ?

✂ Fenouil cuit : apporte des fibres et peut être bien toléré en portion modérée.

✂ Pommes de terre : naturellement pauvres en FODMAP.

✂ Poulet : source de protéines sans glucides fermentescibles.

✂ Cuisson douce : permet de préparer un repas sans excès de matières grasses.



Conseil nutrition : Le fenouil peut provoquer des symptômes chez certaines personnes sensibles aux FODMAP. Adaptez la portion selon votre tolérance.



Un dîner complet, avec des protéines, des féculents et des légumes, qui peut convenir aux personnes sujettes aux ballonnements.



09

RECETTE 9 — BOUILLON DE LÉGUMES MAISON À SIROTER

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 30 MIN • POUR 4 BOLS



INGRÉDIENTS

- ✦ 2 carottes
- ✦ 1 poireau
- ✦ 1 branche de céleri
- ✦ 1 oignon
- ✦ 1,5 L d'eau
- ✦ 1 feuille de laurier
- ✦ Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Couper les légumes en morceaux.
2. Couvrir d'eau, ajouter le laurier.
3. Cuire 30 min à feu doux.
4. Filtrer, siroter tiède.



QUAND L'UTILISER

Le soir, quand tu n'as pas très faim mais que tu veux quand même quelque chose de chaud et rassasiant.



10

RECETTE 10 — TARTINES DE PAIN COMPLET, AVOCAT ET ŒUF POCHÉ

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 5 MIN • POUR 1 PERSONNE



INGRÉDIENTS

1 tranche de pain complet
½ avocat
1 œuf
Citron, sel, poivre
Piment doux (optionnel)



PRÉPARATION

1. Toaster le pain.
2. Écraser l'avocat avec du citron.
3. Pocher l'œuf 3 min dans l'eau frémissante.
4. Dresser, assaisonner.



ASTUCE

Si l'avocat te ballonne, remplace-le par de la ricotta ou du fromage frais.



ALLER PLUS LOIN

Si les ballonnements ou la sensation de lourdeur font partie de votre quotidien, ce guide est un premier pas. Pour un accompagnement sur mesure (nutrition et/ou soins LPG Endermologie), je vous accueille au cabinet aux Eaux-Vives.

☎ +41 76 411 52 35

✉ nutrition.vikaa@gmail.com

📷 Instagram : [@vikaa.geneve](https://www.instagram.com/vikaa.geneve)

🌐 nutritionvikaa.ch

