

23
recettes
+ menu
7 jours



Recettier gratuit à imprimer

Recettes anti-cholestérol

23 recettes simples du quotidien, un menu de 7 jours, la liste de courses de la semaine et un planning vierge pour composer vos propres menus.



DIÉTÉTIENS
NUTRITIONNISTES

dieteticienne-nutritionniste.com · édition septembre 2026

Mode d'emploi *avant de cuisiner*

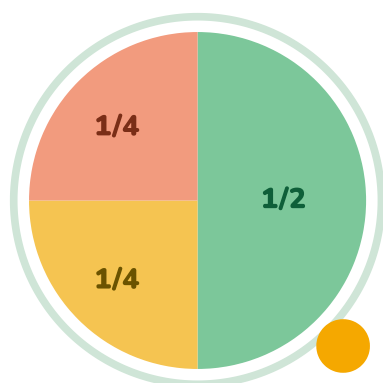
Ce recettier reprend les recettes et le menu de notre article sur les recettes anti-cholestérol. Il ne vise pas un repas parfait, mais des gestes simples à répéter chaque semaine : plus de fibres, plus de légumineuses et de poisson gras, des huiles végétales à la place du beurre et de la crème.

Les leviers à privilégier

- **Avoine et céréales complètes** : flocons, pain complet, pâtes et riz complets.
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés.
- **Poisson gras** : saumon, maquereau, sardines, truite.
- **Huiles de colza et d'olive**, noix et amandes non salées.
- **Fruits et légumes** à chaque repas.

Ce que l'on réduit sans tout interdire

- Beurre, crème et fromages très gras.
- Charcuteries et viandes grasses.
- Viennoiseries, biscuits et plats industriels.
- Fritures du quotidien.



L'assiette en quatre parts

La moitié de légumes, crus ou cuits.

Un quart de féculents complets ou de légumineuses.

Un quart de protéines : poisson, volaille, œufs, légumineuses.

Plus **une petite portion** de matière grasse végétale : huile de colza, d'olive ou quelques noix.

Repères du PNNS pour les adultes

- Légumes secs : au moins 2 fois par semaine.
- Poisson : 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras.
- Féculents complets : au moins 1 par jour.
- Fruits à coque non salés : une petite poignée par jour.
- Matières grasses : privilégier les huiles de colza, de noix et d'olive.
- Charcuterie : limiter à 150 g par semaine.

Source : Santé publique France, recommandations du PNNS pour les adultes (2019), mangerbouger.fr.

Le cas de l'avoine

L'Union européenne autorise l'allégation selon laquelle le bêta-glucane d'avoine réduit le taux de cholestérol sanguin, pour un apport de 3 g de bêta-glucane d'avoine par jour. Les flocons d'avoine en sont une source courante : c'est pourquoi ils reviennent souvent dans ce recettier.

Sources : avis scientifique de l'EFSA (2010) ; règlement (UE) n° 1160/2011.

01 Porridge d'avoine, pomme et cannelle

2 personnes · 10 min

INGRÉDIENTS

- 80 g de flocons d'avoine
- 400 ml de lait demi-écrémé ou de boisson au soja
- 1 pomme
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 petite poignée de noix concassées

PRÉPARATION

1. Porter le lait à frémissement avec les flocons d'avoine.
2. Cuire 5 min à feu doux en remuant, jusqu'à consistance crémeuse.
3. Ajouter la pomme râpée et la cannelle, cuire encore 1 min.
4. Servir parsemé de noix.

| Variante : poire et noix à la place de la pomme. Le porridge se réchauffe très bien le lendemain.

02 Tartines de pain complet, purée d'amande et poire

2 personnes · 5 min

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain complet ou au levain
- 2 c. à s. de purée d'amande complète sans sucre ajouté
- 1 poire
- Cannelle (facultatif)

PRÉPARATION

1. Toaster légèrement le pain.
2. Étaler finement la purée d'amande.
3. Couvrir de fines lamelles de poire et saupoudrer de cannelle.

| Remplace les viennoiseries et les pâtes à tartiner, plus riches en graisses saturées.

03 Yaourt au soja, flocons d'avoine et fruits rouges

2 personnes · 5 min

INGRÉDIENTS

- 2 yaourts nature au soja
- 4 c. à s. de flocons d'avoine
- 150 g de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 c. à s. de graines de lin moulues

PRÉPARATION

1. Verser les yaourts dans deux bols.
2. Ajouter les flocons d'avoine et les fruits rouges.
3. Parsemer de graines de lin moulues.

| Préparé la veille au soir, l'avoine gonfle et le bol est prêt au réveil.

04 Fromage blanc, fruits rouges et graines de chia

2 personnes · 5 min

INGRÉDIENTS

- 300 g de fromage blanc nature
- 150 g de fruits rouges
- 2 c. à s. de graines de chia
- 1 kiwi (facultatif)

PRÉPARATION

1. Mélanger le fromage blanc et les graines de chia.
2. Laisser reposer 10 min au frais pour que le chia gonfle.
3. Ajouter les fruits coupés au moment de servir.

Le chia apporte des fibres et donne une texture de pudding.

05 Pancakes à l'avoine et à la banane

2 personnes · 15 min

INGRÉDIENTS

- 80 g de flocons d'avoine mixés
- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 150 ml de lait ou de boisson végétale
- 1/2 sachet de levure
- 1 c. à c. d'huile de colza pour la poêle

PRÉPARATION

1. Écraser la banane, ajouter l'œuf et le lait.
2. Incorporer les flocons mixés et la levure.
3. Cuire de petits pancakes 2 min par face dans une poêle à peine huilée.
4. Servir avec des fruits frais.

Un petit-déjeuner du week-end sans beurre ni sucre ajouté.

Déjeuners 6 recettes

06 Salade de lentilles, carottes, échalote et noix

2 personnes · 25 min

INGRÉDIENTS

- 120 g de lentilles vertes sèches
- 2 carottes
- 1 échalote
- 1 petite poignée de noix
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- Persil, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles 20 min dans l'eau non salée, égoutter.
2. Râper les carottes et ciseler l'échalote.
3. Préparer la vinaigrette colza et vinaigre.
4. Mélanger le tout, ajouter les noix et le persil.

Cuisez le double de lentilles : elles servent au dîner du dimanche.

07 Bowl de quinoa, pois chiches, concombre et citron

2 personnes · 20 min

INGRÉDIENTS

- 100 g de quinoa
- 250 g de pois chiches cuits
- 1/2 concombre
- 10 tomates cerises
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Menthe ou coriandre

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa 12 min, laisser tiédir.
2. Rincer les pois chiches, couper concombre et tomates.
3. Assaisonner avec le jus de citron et l'huile d'olive.
4. Répartir dans deux bols et parsemer d'herbes.

| Se transporte bien pour le déjeuner au bureau.

08 Wrap de poulet, crudités et sauce au yaourt

2 personnes · 15 min

INGRÉDIENTS

- 2 galettes de blé complet
- 200 g de blanc de poulet sans peau
- 1 carotte, quelques feuilles de salade
- 1 yaourt nature
- 1/2 citron, ciboulette

PRÉPARATION

1. Cuire le poulet en lanières à la poêle avec un filet d'huile.
2. Mélanger le yaourt, le jus de citron et la ciboulette.
3. Garnir les galettes de salade, carotte râpée et poulet.
4. Napper de sauce et rouler serré.

| Choisir le poulet sans peau limite les graisses saturées.

09 Wrap complet au maquereau et yaourt citronné

2 personnes · 10 min

INGRÉDIENTS

- 2 galettes de blé complet
- 1 boîte de filets de maquereau au naturel
- 1/2 concombre, 1 carotte
- 1 yaourt nature
- 1/2 citron, aneth

PRÉPARATION

1. Émietter le maquereau égoutté.
2. Mélanger le yaourt avec le citron et l'aneth.
3. Garnir les galettes de crudités et de maquereau, napper de sauce.
4. Rouler et couper en deux.

| Le maquereau est un poisson gras, à placer une à deux fois par semaine.

10 Pâtes complètes, ratatouille et haricots blancs

2 personnes · 30 min

INGRÉDIENTS

- 160 g de pâtes complètes
- 1 courgette, 1 poivron, 1 oignon
- 400 g de tomates concassées
- 250 g de haricots blancs cuits
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Thym, ail

PRÉPARATION

1. Faire revenir oignon, poivron et courgette dans l'huile d'olive.
2. Ajouter tomates, ail et thym, mijoter 15 min.
3. Incorporer les haricots blancs rincés.
4. Servir sur les pâtes complètes cuites al dente.

La ratatouille se prépare en grande quantité et se congèle.

11 Salade de riz complet, thon, haricots verts et olives

2 personnes · 30 min

INGRÉDIENTS

- 100 g de riz complet
- 200 g de haricots verts
- 1 boîte de thon au naturel
- 8 olives noires
- 10 tomates cerises
- 2 c. à s. d'huile d'olive, vinaigre

PRÉPARATION

1. Cuire le riz complet selon le paquet, refroidir.
2. Cuire les haricots verts 8 min à la vapeur, refroidir.
3. Mélanger riz, haricots, thon émietté, tomates et olives.
4. Assaisonner d'huile d'olive et de vinaigre.

Une salade complète qui se garde 2 jours au réfrigérateur.

Dîners 8 recettes

12 Saumon au four, brocoli et pommes de terre vapeur

2 personnes · 30 min

INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon
- 1 brocoli
- 4 pommes de terre moyennes
- 1 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Aneth, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre 20 min à la vapeur.
2. Poser le saumon dans un plat, arroser de citron et d'huile d'olive.
3. Enfourner 12 à 15 min à 180 °C.
4. Cuire le brocoli 6 min à la vapeur et servir ensemble.

Le saumon compte comme poisson gras de la semaine.

13 Soupe de pois chiches, tomate et épinards

2 personnes · 25 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches cuits
- 400 g de tomates concassées
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive, cumin

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajouter tomates, bouillon, pois chiches et cumin.
3. Mijoter 15 min.
4. Ajouter les épinards 2 min avant de servir.

| *Un plat complet et économique, avec du pain complet.*

14 Chili sin carne aux haricots rouges

4 personnes · 40 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de haricots rouges cuits
- 1 poivron, 1 oignon, 1 carotte
- 800 g de tomates concassées
- 150 g de maïs
- 2 c. à s. d'huile de colza
- Cumin, paprika, piment doux
- Riz complet pour servir

PRÉPARATION

1. Faire revenir oignon, carotte et poivron dans l'huile.
2. Ajouter épices, tomates, haricots rouges et maïs.
3. Mijoter 25 min à couvert.
4. Servir avec du riz complet et une salade verte.

| *Recette pour 4 : la moitié se congèle pour la semaine suivante.*

15 Curry de pois chiches, riz complet et courgettes

2 personnes · 30 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches cuits
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 200 ml de lait de coco allégé ou de boisson au soja
- 1 c. à s. de curry
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 100 g de riz complet

PRÉPARATION

1. Cuire le riz complet.
2. Faire revenir l'oignon et les courgettes en dés dans l'huile.
3. Ajouter le curry, les pois chiches et le liquide, mijoter 10 min.
4. Servir sur le riz.

| *Le lait de coco est riche en graisses saturées : la version au soja est plus adaptée.*

16 Pâtes complètes, sauce tomate et sardines

2 personnes · 20 min

INGRÉDIENTS

- 160 g de pâtes complètes
- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 400 g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail
- Basilic, câpres (facultatif)

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes al dente.
2. Chauffer les tomates avec l'ail 10 min.
3. Ajouter les sardines égouttées en morceaux et les câpres.
4. Mélanger aux pâtes et parsemer de basilic.

Une option rapide de poisson gras avec des produits de placard.

17 Omelette aux champignons et salade verte

2 personnes · 15 min

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 250 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Salade verte, pain complet
- Persil

PRÉPARATION

1. Faire sauter champignons et échalote dans l'huile d'olive.
2. Battre les œufs avec le persil, verser sur les champignons.
3. Cuire à feu doux jusqu'à la texture souhaitée.
4. Servir avec la salade et une tranche de pain complet.

Remplacez les champignons par des épinards pour la version du mercredi.

18 Truite, patate douce et chou-fleur rôti

2 personnes · 35 min

INGRÉDIENTS

- 2 filets de truite
- 1 grosse patate douce
- 1/2 chou-fleur
- 2 c. à s. d'huile de colza
- Paprika, citron

PRÉPARATION

1. Couper patate douce et chou-fleur, mélanger avec l'huile et le paprika.
2. Rôtir 25 min à 200 °C.
3. Ajouter les filets de truite sur la plaque les 10 dernières minutes.
4. Arroser de citron avant de servir.

Tout cuit sur une seule plaque : peu de vaisselle.

19 Soupe de pois cassés

4 personnes · 50 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois cassés
- 1 oignon, 2 carottes
- 1 l d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Laurier, thym

PRÉPARATION

1. Rincer les pois cassés.
2. Faire revenir l'oignon et les carottes dans l'huile.
3. Ajouter pois cassés, liquide et aromates, cuire 40 min.
4. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

| Sans lardons : les herbes et un filet d'huile suffisent à parfumer.

Collations et desserts 4 recettes

20 Houmous maison et bâtonnets de carotte

4 personnes · 10 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 c. à s. de purée de sésame
- Jus d'un demi-citron
- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Cumin, 3 à 4 c. à s. d'eau
- Carottes, concombre en bâtonnets

PRÉPARATION

1. Mixer pois chiches, sésame, citron, ail et cumin.
2. Ajouter l'huile puis l'eau jusqu'à texture lisse.
3. Servir avec les bâtonnets de légumes.

| Se garde 3 jours au réfrigérateur dans une boîte fermée.

21 Compote pomme, cannelle et noix

4 personnes · 20 min

INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 3 c. à s. d'eau
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 petite poignée de noix

PRÉPARATION

1. Couper les pommes en morceaux.
2. Cuire 15 min à couvert avec l'eau et la cannelle.
3. Écraser à la fourchette.
4. Parsemer de noix concassées au moment de servir.

| Sans sucre ajouté : des pommes bien mûres suffisent.

22 Energy balls avoine, dattes et graines

12 bouchées · 15 min

INGRÉDIENTS

- 100 g de flocons d'avoine
- 8 dattes dénoyautées
- 2 c. à s. de purée d'amande
- 2 c. à s. de graines (courge, tournesol ou lin)
- 1 c. à c. de cannelle

PRÉPARATION

1. Faire tremper les dattes 10 min dans de l'eau chaude, égoutter.
2. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte.
3. Former 12 boules avec les mains humides.
4. Réserver au frais.

| Deux bouchées suffisent pour une collation.

23 Pomme au four aux flocons d'avoine

2 personnes · 30 min

INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à s. de purée d'amande
- Cannelle

PRÉPARATION

1. Évider les pommes.
2. Mélanger flocons, purée d'amande et cannelle.
3. Garnir les pommes et enfourner 25 min à 180 °C.

| Un dessert chaud qui remplace les pâtisseries au beurre.

Menu de 7 jours *à afficher sur le réfrigérateur*

Le poisson gras revient deux à trois fois, les légumineuses presque chaque jour. Cuisez en une fois lentilles, quinoa, riz complet et légumes rôtis : ils servent plusieurs repas.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	Porridge flocons d'avoine, pomme, noix	Salade de lentilles, tomates, concombre, huile de colza	Yaourt nature et poire	Saumon au four, brocoli, quinoa
Mardi	Pain complet, purée d'amandes, kiwi	Restes de quinoa en bowl avec pois chiches et légumes	Une poignée d'amandes	Soupe de légumes maison, tartine d'avocat et sardines
Mercredi	Fromage blanc nature, fruits rouges, graines de chia	Pâtes complètes, ratatouille, haricots blancs	Pomme et quelques noix	Omelette aux épinards, salade verte, pain complet
Jeudi	Porridge réchauffé, banane, cannelle	Wrap complet au maquereau, crudités, yaourt citronné	Bâtonnets de carotte et houmous	Curry de pois chiches, riz complet, courgettes
Vendredi	Tartines complètes, ricotta, fraises	Salade de riz complet, thon, haricots verts, olives	Compote sans sucres ajoutés et amandes	Filet de truite, patate douce, chou-fleur rôti
Samedi	Muesli sans sucres ajoutés, yaourt nature, orange	Bol de soupe, tartines de houmous et crudités	Poignée de noix et clémentine	Chili sin carne aux haricots rouges, salade
Dimanche	Pain complet, beurre de cacahuète 100 %, poire	Poulet, boulgour complet, légumes rôtis, huile d'olive	Yaourt nature et fruits	Velouté de légumes, salade de lentilles aux herbes

Envie d'un menu adapté à vos analyses, à vos traitements et à vos goûts ? Un diététicien-nutritionniste construit avec vous un plan personnalisé. Trouvez un professionnel près de chez vous sur dieteticienne-nutritionniste.com.

Liste de courses

pour le menu de la semaine

Fruits

- ☐ Pommes
- ☐ Poires
- ☐ Bananes
- ☐ Kiwis
- ☐ Oranges et clémentines
- ☐ Fruits rouges (frais ou surgelés)
- ☐ Fraises
- ☐ Citrons
- ☐ Avocat
- ☐ Dattes

Légumes

- ☐ Brocoli
- ☐ Carottes
- ☐ Tomates et tomates cerises
- ☐ Concombre
- ☐ Courgettes
- ☐ Poivrons
- ☐ Épinards
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Haricots verts
- ☐ Champignons
- ☐ Patate douce
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Oignons, échalotes, ail
- ☐ Salade verte
- ☐ Herbes fraîches

Légumineuses

- ☐ Lentilles vertes
- ☐ Pois chiches (secs ou en bocal)
- ☐ Haricots rouges
- ☐ Haricots blancs
- ☐ Pois cassés

Céréales complètes

- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Muesli sans sucres ajoutés
- ☐ Pain complet ou au levain
- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Riz complet
- ☐ Quinoa
- ☐ Boulgour complet
- ☐ Galettes de blé complet

Poissons, volaille, œufs

- ☐ Pavés de saumon
- ☐ Filets de truite
- ☐ Maquereau en conserve
- ☐ Sardines en conserve
- ☐ Thon au naturel
- ☐ Blanc de poulet
- ☐ Œufs

Produits laitiers et alternatives

- ☐ Yaourts nature
- ☐ Yaourts au soja
- ☐ Fromage blanc nature
- ☐ Ricotta
- ☐ Lait demi-écrémé ou boisson au soja

Épicerie

- ☐ Huile de colza
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Noix et amandes non salées
- ☐ Purée d'amande, beurre de cacahuète 100 %
- ☐ Graines de chia, de lin, de courge
- ☐ Purée de sésame
- ☐ Tomates concassées
- ☐ Bouillon de légumes
- ☐ Épices : cannelle, cumin, curry, paprika

Mon menu de la semaine *à remplir*

Piochez dans les 23 recettes pour composer votre semaine, en gardant la trame : un féculent complet par jour, des légumineuses au moins deux fois, du poisson deux fois dont une fois gras.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				