



RECETTES 911

**25 RECETTES HAUTES EN PROTÉINES POUR MAXIMISER LES
GAINS EN MANGEANT COMME UN ROI**

lefit911.com





Tortilla Espagnole aux Courgettes

Portions : 2

Ce que vous devez faire

1 cuillère à soupe
d'huile d'olive

1 petite pomme de
terre,
épluchée et coupée en
morceaux

1 petit oignon, haché

½ petite courgette,
coupée en fines
tranches

6 œufs

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et saisissez la pomme de terre et l'oignon à feu moyen-élevé, pendant environ 4 minutes. Ajouter ensuite les courgettes et les faire sauter pendant 4 minutes supplémentaires.

Dans un bol, fouettez les œufs et assaisonnez-les de sel et de poivre. Transférer les légumes de la poêle dans le bol et bien mélanger.

Dans la même poêle, ajoutez le mélange d'œufs à feu doux et assurez-vous que tout est uniformément réparti. Après environ 3 minutes, passer une spatule sur les bords extérieurs de la tortilla pour s'assurer qu'elle ne colle pas à la poêle.

Au bout de 8 à 10 minutes, retournez la tortilla (cela peut prendre plus ou moins de temps, selon la chaleur, la taille et la poêle), en utilisant une assiette au-dessus de la poêle. Faites glisser la partie non cuite dans la poêle.

Après 5 à 6 minutes supplémentaires, la tortilla devrait être cuite. Retirer du feu et servir.

GF	DF	MP	HP	V							
Temps préparation		Temps de cuisson		Kcal		Lipides (g)		Glucides(g)		Protéines(g)	
10 mins		25 mins		377		22		22		21	

*Valeur nutritive par portion



Roulés d'Omelette

Portions : 4

200 g de fromage blanc (7 oz)
4 poignées de cresson
1 citron, zeste seulement
6 œufs
¼ tasse (60ml) de lait de soja
1 cuillère à café d'herbes
mélangées
4 cuillères à café d'huile de
noix de coco
100 g de saumon fumé,
coupé
en morceaux

Ce que vous devez faire

1. Placez le fromage blanc, le cresson et le zeste de citron dans un bol haut et réduisez-les en purée à l'aide du mixeur manuel (ou du robot de cuisine) jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Battez les œufs avec le lait et les herbes dans un autre bol.
3. Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans la poêle de taille moyenne et faites frire ¼ de l'œuf à feu moyen pendant 2 minutes jusqu'à ce que l'œuf se solidifie, puis retournez-le. Faites cuire l'autre côté pendant ½ minute.
4. Retirez l'omelette de la poêle et mettez-la de côté. Faites frire les autres omelettes avec le reste de l'huile.
5. Pour servir, répartissez la pâte de fromage blanc sur les omelettes et garnissez-les de saumon fumé. Roulez l'omelette comme un wrap et coupez-la en deux.

GF	DF	LC	Q				
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)		
15 mins	10 mins	237	15	3	20		

*Valeur nutritive par portion



Poivrons Farcis aux Oeufs et à la Dinde

Portions : 4

- 4 œufs
- 4 blancs d'oeufs
- 2 cuillères à soupe de lait d'amande
- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco
- 1 petit oignon, haché
- 1 lb (450 g) de dinde hachée maigre
- 2 c. à thé d'origan
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 tasses (60 g) d'épinards, hachés
- 4 poivrons rouges moyens
- ½ tasse (50 g) de fromage (laitier ou végétal)
- persil haché pour servir (au goût)

Ce que vous devez faire

- 1.Chauffer le four à 200°C (400°F).
- 2.Battre les œufs, les blancs d'œufs et le lait, puis mettre de côté.
- 3.Chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit ramolli et brun.
- 4.Ajouter la dinde, l'origan et le cumin, saler et poivrer. Faites cuire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, environ 5 minutes. Ajouter ensuite épinards, et mélanger jusqu'à ce qu'ils flétrissent, environ 2 minutes.
- 5.Augmentez le feu et ajoutez les œufs. Tirez les œufs à travers la poêle avec une spatule. Répéter l'opération pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Puis mettre de côté.
- 6.Couper les poivrons horizontalement et enlever les graines, puis les farcir avec la dinde.

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
9 mins	20 mins	329	12	11	43

*Valeur nutritive par portion

- 7.Placez les poivrons dans un plat à four et saupoudrez-les de fromage râpé.
- 8.Faites cuire au four pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le
- fromage soit fondu et que les bords soient dorés.
- 9.Pour servir, saupoudrer de persil haché.





Omelette au Saumon Fumé, à la Feta et Asperges

Portions : 2

- 4 oz. (125g) d'asperges
- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco
- 3 gros œufs
- 5 cuillères à soupe (70ml) de lait, végétal ou laitier
- 60 g (2 oz) de saumon fumé, coupé en morceaux
- ¼ tasse (30g) de fromage feta (ou brie, camembert), coupé en cubes
- 4-5 tomates cerises, coupées en deux
- aneth, pour servir

Ce Que Vous Devez Faire

- 1.Laver les asperges, casser les extrémités dures et les jeter (elles se cassent toutes seules au bon endroit). Couper les tiges plus tendres en diagonale en morceaux d'environ ½ cm.
- 2.Faites-les bouillir dans de l'eau légèrement salée pendant environ 2 minutes, puis égouttez-les et réservez-les.
- 3.Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Ajouter les asperges, le saumon et le fromage en cubes, bien mélanger le tout.
- 4.Chauffez le four à 350°F (180°C). Faites chauffer l'huile dans une poêle (diamètre d'environ 24 cm) à feu moyen, et versez-y le mélange d'oeufs. Réorganisez les garnitures si nécessaire. Garnir avec les tomates cerises coupées en deux (extrémité coupée vers le haut).
- 5.Couvrir la poêle avec un couvercle et faire cuire jusqu'à ce que la masse soit prise, pendant environ 5 minutes. Ensuite, mettez au four (sans couvercle) et faites cuire pendant 6 à 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la masse prenne.
- 6.Pour servir, saupoudrer d'aneth frais et assaisonner de poivre noir fraîchement moulu.

GF	LC	MP	Q
----	----	----	---

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
10 mins	15 mins	302	21	6	20

*Valeur nutritive par portion





Crêpes Protéinée aux Bleuets

Portion : 1

¼ de tasse de blancs d'œufs
liquides (environ 4 œufs)
1 mesure (25g) de lactosérum
en poudre à la vanille
½ banane, écrasée
lait d'amande, si nécessaire
¼ tasse (25g) de myrtilles
fraîches ou surgelées
½ cuillère à café d'huile de
noix
de coco

Ce Que Vous Devez Faire

- 1.Fouettez ensemble les blancs d'œufs et la poudre de protéines.
- 2.Incorporez la banane écrasée et ajoutez les myrtilles. Si le mélange de crêpes semble trop épais, ajoutez un filet de lait d'amande pour le fluidifier.
- 3.Faites chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle à feu doux-moyen. Versez le mélange de crêpes et laissez cuire jusqu'à ce que de petites bulles se forment (environ 5 minutes).
- 4.Assurez-vous que la crêpe a suffisamment durci avant d'essayer de la retourner, puis retournez-la. Faites cuire la crêpe pendant encore 2 à 3 minutes.
- 5.Vous pouvez également faire 3 petites crêpes au lieu d'une grande.
- 6.Servez-les avec vos garnitures préférées.

GF	LC	HP	V	Q	N
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
5 mins	10 mins	257	5	18	36

*Valeur nutritive par portion



Oeufs Frits sur Tomates au Thon

Portion : 1

1 grosse tomate
1 cuillère à café d'huile de
noix
de coco
2 œufs
80 g de thon en saumure
une pincée d'origan
une pincée de flocons de chili
persil haché, pour servir

Ce Que Vous Devez Faire

1. Pelez la tomate et coupez-la en cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle, ajoutez la tomate hachée et faites-la frire à feu vif pendant environ 3 minutes.
3. Créez 2 espaces dans la tomate et cassez-y les œufs.
Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Disposez les morceaux de thon sur le dessus.
Saupoudrez ensuite d'origan séché et éventuellement de flocons de piment.
5. Faites frire pendant 3 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits. Servir avec du persil frais.

GF	DF	LC	HP	Q
----	----	----	----	---

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
5 mins	5 mins	307	15	8	32

*Valeur nutritive par portion



Bol d'Été de Smoothie Protéiné

Portions : 2

2 pêches moyennes, hachées, congelées

1 banane moyenne, coupée en tranches, congelée

¾ tasse (190g) de yaourt

naturel

½ tasse (125ml) d'eau de noix de coco

1 mesure (25g) de poudre de protéines à la vanille

Garnitures facultatives :

baies fraîches

noix de Grenoble

graines de chia

Ce Que Vous Devez Faire

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Répartissez-les dans deux bols, ajoutez vos garnitures préférées et servez directement.

Remarque: Les garnitures ne sont pas inclus dans la valeur nutritive ci-dessous

GF	V	Q				
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)	
10 mins	0 mins	252	5	36	18	

*Valeur nutritive par portion



Shakshuka aux Épinards

Portions : 2

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
1 gros oignon, haché
2 gousses d'ail, écrasées
4 tasses (300g) de champignons, coupés en tranches
2 tasses (450g) d'épinards en feuilles
4 œufs
une poignée de persil, haché

Ce Que Vous Devez Faire

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez ensuite les champignons et faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes supplémentaires. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Commencez maintenant à ajouter les épinards dans la poêle, vous devrez probablement le faire par lots. Couvrez la poêle avec un couvercle et laissez-les se flétrir, répétez cette étape jusqu'à ce que tous les épinards soient dans la poêle. Remuez bien et goûtez l'assaisonnement.
3. Faites 4 entailles ('puits') dans les épinards et cassez un œuf dans chacun. Faites cuire pendant 5-6 minutes à couvert jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris.
4. Saupoudrer de persil frais et servir.

GF	DF	LC	HP	V	Q
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
10 mins	15 mins	321	22	19	24

*Valeur nutritive par portion



Tartare de Saumon Avec Avocat et Mangue

Portion : 1

1 petit filet de saumon (100g), coupé en cubes

¼ avocat, coupé en cubes

¼ de tasse (30g) de mangue, coupée en cubes

1 cuillère à soupe de jus de citron vert

⅓ c. à thé de miel

piment fort, au goût

poignée de coriandre, hachée

Ce Que Vous Devez Faire

1. Lavez et séchez le saumon, puis coupez-le en petits cubes. Coupez ensuite l'avocat et la mangue en cubes et ajoutez-les au saumon.

2. Incorporez le jus de citron vert, le piment et la coriandre. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre et mélangez bien.

3. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 10 minutes, puis servez avec des toasts (non inclus dans les informations nutritionnelles).

GF	DF	LC	HP	Q
----	----	----	----	---

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
10 mins	0 mins	282	17	9	26

*Valeur nutritive par portion



Wraps de Laitue à la Salade de Thon

Portions : 2

1 ¼ tasse (280g) de thon à l'huile d'olive, égoutté

1 cuillère à soupe de purée de tomates

1 petit oignon rouge, finement haché

½ pomme Granny Smith

8 feuilles de laitue

Ce Que Vous Devez Faire

1. Mettez le thon et la moitié de l'huile de la boîte dans un bol et mélangez avec la purée de tomates.
2. Hachez l'oignon rouge aussi finement que possible et ajoutez-le au thon. Coupez la pomme en deux et retirez le trognon. Coupez la pomme en petits cubes et ajoutez-les également au thon. Mélangez le tout.
3. Répartissez le thon sur les 8 feuilles de laitue et servez comme des wraps.

GF	DF	LC	HP	Q						
Temps de préparation		Temps de cuisson		Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)		Protéines(g)		
10 mins		0 mins		286	9	14		38		

*Valeur nutritive par portion



Salade de Poulet à l'Orange et Noix

Portions : 2

Pour la vinaigrette :

3 c. à soupe de miel

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de jus d'orange

½ cuillère à café de cannelle

Pour la salade :

200 g de blanc de poulet

4 poignées de roquette

¼ de laitue iceberg

1 orange

⅓ fruits de grenade, graines

¼ tasse (30g) de noix de pécan,
grillées

Ce Que Vous Devez Faire

1. Peler l'orange, en retirer la pulpe et la mettre de côté. Presser le jus du reste de l'orange et le garder pour la sauce.

2. Mélangez les ingrédients de la sauce dans une tasse, assaisonnez de sel et de poivre.

3. Coupez le blanc de poulet en 4 petits morceaux, salez, enduisez d'huile d'olive et placez-les sur une poêle à griller chaude - faites-les griller pendant 4 minutes des deux côtés.

4. Arrosez les morceaux de poulet avec une cuillère à soupe de vinaigrette et continuez à griller pendant environ 1,5 minute sur un feu légèrement plus faible. Retournez-les, arrosez-les d'une autre cuillère à soupe de vinaigrette et faites-les griller pendant une minute de plus. Retirez la poêle et mettez de côté. Une fois refroidis, coupez-les en morceaux.

5. Mélangez les feuilles de salade et les répartir dans deux assiettes, puis recouvrir de l'orange et du poulet. Saupoudrez de graines de grenade et de noix de pécan grillées. Arrosez avec le reste de la vinaigrette et servez.

GF	DF	HP	Q	N					
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)				
10 mins	10 mins	458	20	47	28				

*Valeur nutritive par portion



Salade de Saumon et de Pêches

Portions : 2

Ce Que Vous Devez Faire

Pour la marinade :

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- ½ cuillère à café de poivre moulu

Pour la salade :

- 2 filets de saumon (5oz./140g chacun)
- 1 épi de maïs, cuit
- 4 oz (120 g) de feuilles de salade
- 1 pêche, coupée en tranches
- 10 tomates cerises, coupées en deux
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

- Mélangez le vinaigre de cidre de pomme, l'huile d'olive, le tamari, le sirop d'érable et le poivre moulu pour faire la marinade. Placez le saumon sans la peau dans un plat, versez la marinade. Laissez-le reposer au réfrigérateur pendant 20 à 30 minutes.
- Pendant ce temps, faites griller le maïs au four ou sur une poêle à griller, puis laissez-le refroidir légèrement et coupez les grains, mettez-le de côté.
- Ensuite, préchauffez le four à 200°C (400°F) et placez le saumon sur une plaque de cuisson. Faites-le cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- Répartissez les feuilles de salade dans deux bols, puis ajoutez les tranches de pêche, les tomates et le maïs grillé. Enfin, ajoutez le saumon, entier ou en flocons.
- Pour servir, arrosez de vinaigre balsamique et assaisonnez de sel et de poivre.

GF	DF	MP	HP
----	----	----	----

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
30 mins	15 mins	416	25	21	33

*Valeur nutritive par portion



Salade de Thon et de Brocoli Avec Vinaigrette au Miel

Portions : 2

Ce Que Vous Devez Faire

Pour la salade :

2 grosses poignées de
feuilles de salade
3 radis, coupés en tranches
½ tasse (120g) de thon à
l'eau,
égoutté
2 tranches de pain
100g de brocoli
2 cuillères à café de
parmesan,
râpé

1. Répartissez les feuilles de salade dans deux assiettes. Ajoutez les tranches de radis et les morceaux de thon.
2. Faites griller le pain et coupez-le en cubes, puis ajoutez-le à la salade.
3. Mettez le brocoli dans une casserole d'eau bouillante et faites-le cuire pendant environ 5 minutes, puis égouttez-le et ajoutez-le à la salade.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et en arroser la salade. Saupoudrer de parmesan et servir.

Pour la vinaigrette :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de jus de citron
1 cuillère à café de miel
sel et poivre

HP		Q				
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)	
10 mins	0 mins	328	14	26	21	

*Valeur nutritive par portion



Poulet Grillé et Salade d'Ananas

Portions : 2

Ce Que Vous Devez Faire

Pour la salade :

200 g de blanc de poulet
4 tranches d'ananas en conserve
2 poignées de feuilles de salade
 $\frac{1}{3}$ tasse (10g) de feuilles de menthe
 $\frac{1}{2}$ petit oignon, finement haché

Pour la vinaigrette :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de gingembre, râpé
1 gousse d'ail, émincée
1 citron vert, avec son jus
1 cuillère à café de miel
tabasco, facultatif

1.Mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans un saladier, assaisonnez de sel. Ajoutez les épinards et les feuilles de menthe et laissez reposer.

2.Pendant ce temps, coupez les blancs de poulet en deux, horizontalement (vous obtiendrez 4 filets de poulet), placez-les sur une poêle à griller chaude, et couvrez chaque blanc de poulet avec une tranche d'ananas, assaisonnez de poivre noir. Faites griller pendant environ 6 à 8 minutes, puis retournez et faites griller pendant 5 minutes supplémentaires (à ce stade, retirez l'ananas et laissez-le griller à côté du poulet).

3.Retirez du feu et laissez le poulet reposer 3 minutes, puis coupez-le en lanières.

4.Ajouter le poulet à la salade avec les tranches d'ananas et l'oignon finement haché, mélanger avant de servir.

Option végétarienne: Remplacer le poulet grillé par du tofu ou du fromage fêta

GF	DF	HP	Q
----	----	----	---

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
10 mins	13 mins	356	16	34	27

*Valeur nutritive par portion



Salade de Poulet Waldorf

Portions : 2

100 g de poulet cuit,
déchiqueté ou haché

3 branches de céleri, hachées

1 pomme, pelée, épépinée,
hachée

¼ tasse (40g) de raisins secs

¼ tasse (30g) de noix de
Grenoble, hachées

1 cuillère à soupe de
mayonnaise

1 c. à soupe de yogourt naturel
faible en gras

1 cuillère à soupe de jus de
citron

90 g (3 oz) de feuilles de salade
mélangées

Ce Que Vous Devez Faire

1. Placez le poulet, le céleri et la pomme hachés, les raisins secs et les noix dans un bol. Ajouter la mayonnaise, le yaourt et le jus de citron, saler et poivrer et bien mélanger.

2. Répartissez les feuilles de salade dans des bols et garnissez-les de la garniture. Servir avec du poivre noir fraîchement moulu.

Option végétarienne: Ajouter du tofu à la place du poulet

GF	MP	HP	Q	N				
Temps de préparation		Temps de cuisson		Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)	
10 mins		0 mins		354	16	33	20	

*Valeur nutritive par portion



Salade au Thon et au Quinoa

Portions : 2

Ce Que Vous Devez Faire

Pour la vinaigrette :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge
1 cuillère à café de jus de citron frais
1 cuillère à café de moutarde de Dijon
sel et poivre, au goût

1. Faire cuire le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Combiner les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Puis combiner le quinoa et les autres ingrédients dans un autre bol.
3. Arroser de la vinaigrette et mélanger délicatement pour enrober.

Pour la salade :

1 tasse (185g) de quinoa cuit
¼ tasse (50g) de pois chiches, rincés et égouttés
½ concombre, haché
1 cuillère à soupe de feta émietée
10 tomates cerises, coupées en deux
2 boîtes de thon (7oz./200g égouttées)

GF	MP	HP	Q				
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)		
10 mins	10 mins	399	11	41	37		

*Valeur nutritive par portion



Salade de Saumon et Couscous

Portions : 2

Ce Que Vous Devez Faire

Pour le saumon :

2x morceaux de saumon de 115 g (4 oz)
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 cuillères à café de jus de citron
sel de mer et poivre

Pour la salade :

2 tasses (150g) de laitue iceberg, hachée
1 tasse (157g) de couscous, cuit
½ oignon rouge, haché
10 tomates cerises, coupées en morceaux
2 cuillères à soupe de fromage feta

Pour la vinaigrette :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
½ cuillère à café de moutarde de Dijon
½ cuillère à café de sirop d'érable ou de miel (facultatif)
sel de mer et poivre, au goût

- 1.Préchauffez le four à 200°C (400°F). Frottez le saumon avec de l'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 2.Placez le saumon côté peau vers le bas sur une plaque de cuisson, et versez le jus de citron sur le dessus. Faites-le rôtir pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- 3.Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant au fouet tous les ingrédients.
- 4.Préparer la salade en répartissant la laitue iceberg dans des bols, garnir de couscous cuit, d'oignon rouge, de tomates et de feta.
- 5.Une fois le saumon cuit, le retirer du four et le déposer sur la salade. Arrosez avec la vinaigrette et servez.

MP	HP	Q				
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)	
10 mins	12 mins	516	29	29	36	

*Valeur nutritive par portion



Crêpes de Pommes de Terre

Postworkout Avec du Fromage Blanc

Portions : 1

Pour les crêpes :

5/8 tasse (140g) de pommes de terre, pelées et râpées.

1/4 de tasse (50g) de courgettes râpées

1 œuf

1/2 échalote, hachée

2 c. à soupe d'aneth, hachée

2 cuillères à soupe de farine d'épeautre

Pour la garniture :

1/8 tasse (50g) de fromage blanc

1 cuillère à soupe de yaourt nature 2 radis, hachés

1 cuillère à soupe d'aneth, hachée 1/2 échalote, hachée

Ce Que Vous Devez Faire

1. Lavez, épluchez et râpez les pommes de terre en utilisant les rainures les plus fines. Lavez et râpez également les courgettes. Placez-les dans un bol et ajoutez l'œuf, l'échalote, l'aneth, la farine, le sel et le poivre. Mélangez bien pour obtenir la pâte à crêpes.

2. Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites frire les petites crêpes pendant 3 minutes, puis retournez-les et faites-les frire pendant 1 minute supplémentaire.

3. Hachez finement le radis et l'autre moitié de l'échalote. Mélangez-les avec l'aneth, le fromage et le yaourt. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.

4. Servez les crêpes chaudes avec le mélange de fromage sur le dessus.

HP	V	Q				
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)	
10 mins	10 mins	502	20	56	28	

*Valeur nutritive par portion



Saumon au Miso Avec Nouilles de Courgette

Portions : 2

Pour le saumon :

2 filets de saumon de 130 g chacun.
2 cuillères à soupe de pâte miso
2 cuillères à soupe de miel
¼ tasse (60ml) de tamari, ou de sauce soja
2 cuillères à soupe de gingembre râpé
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à café de graines de sésame

Pour les nouilles :

400 g de nouilles de courgettes (14 oz)
6 radis, coupés en tranches
2 cuillères à café d'huile de sésame
2 cuillères à café de gingembre râpé
1 cuillère à café de miel
2 cuillères à soupe de sauce soja
le jus d'un citron vert

Ce Que Vous Devez Faire

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade pour saumon. Enrobez les filets de saumon dans la marinade et mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes.
2. Pendant ce temps, placez les nouilles de courgette et le radis coupé en tranches dans un bol. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et versez-la sur la salade. Bien mélanger et mettre au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
4. Placez le saumon dans un plat allant au four et versez une partie de la marinade dessus. Faites cuire au four pendant 12 minutes, puis allumez le gril pendant environ 2 à 3 minutes pour faire dorer le dessus. Vérifiez souvent pour éviter de brûler.
5. Une fois cuit, servir le saumon avec la salade de courgettes. Saupoudrez de graines de sésame pour servir.

GF	DF	HP
----	----	----

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
20 mins	15 mins	496	30	27	29

*Valeur nutritive par portion



Morue Marocaine et Salade de Boulgour

Portions : 2

Ce Que Vous Devez Faire

300 g de filets de cabillaud
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 gousses d'ail, écrasées
½ cuillère à café de curcuma
½ cuillère à café de paprika
½ cuillère à café de cumin
une pincée de safran
2 cuillères à soupe d'huile d'olive à
peine ½ tasse (100g) de gruaud
de boulgour
1 tomate, hachée
¼ d'oignon, haché
15 olives vertes, coupées en
deux
3 brins de persil, hachés
Quartiers de citron, pour servir

1. Arrosez les filets de cabillaud avec le jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Frottez-les avec l'ail et le reste des épices et enduisez-les d'une cuillère à soupe d'huile. Laissez mariner pendant une demi-heure.

2. Faites cuire le boulgour dans de l'eau salée (environ 15 minutes) et une fois cuit, mettez-le de côté. Placez la tomate hachée dans un saladier, ajoutez l'oignon haché, les olives et le persil. Assaisonnez avec du sel et du poivre, mélangez et mettez de côté.

3. Faites chauffer la poêle et faites frire le cabillaud pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, puis retirez-le de la poêle.

4. Faites chauffer le boulgour cuit dans la même poêle, avec le jus de cuisson restant, puis répartissez-le dans les assiettes. Servir avec le cabillaud et garnir avec la salade de tomates préparée. Servir avec des quartiers de citron.

DF	HP
----	----

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
35 mins	15-25 mins	447	18	42	34

*Valeur nutritive par portion



Sauté de Dinde et de Brocoli

Portions : 2

100 g de nouilles de riz noir
200 g de filet de dinde, coupé en morceaux
1 brocoli, découpé en bouquets
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de sauce soja ou tamari
2 cuillères à café d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
2 cuillères à soupe d'oignon nouveau, haché
Une poignée de coriandre, pour servir

Ce Que Vous Devez Faire

1. Faites cuire les nouilles selon les instructions figurant sur l'emballage. Les égoutter et les rincer à l'eau froide, puis les mettre de côté.
2. Dans un wok ou une poêle profonde, faites chauffer l'huile d'olive et faites frire la dinde pendant environ 3-4 minutes. Ajoutez les fleurettes de brocoli et faites-les frire pendant 1 à 2 minutes supplémentaires. Ensuite, versez une demi-tasse d'eau et 3 cuillères à soupe de sauce soja, puis faites cuire jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore et que le brocoli soit tendre (environ 10 minutes).
3. Pendant ce temps, mélangez le reste de la sauce soja, l'huile de sésame, le vinaigre, le gingembre râpé, et mélangez bien.
4. Une fois que la dinde et le brocoli sont prêts, ajoutez les nouilles cuites et faites-les chauffer pendant 2-3 minutes. Retirer du feu, verser la sauce et mélanger délicatement.
5. Servir avec des oignons de printemps hachés et des feuilles de coriandre.

GF	DF	HP	Q				
Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)		
10mins	20 mins	494	16	56	42		

*Valeur nutritive par portion



Saumon Cuit au Four Avec Nouilles de Courgette et Quinoa

Portions : 2

Ce Que Vous Devez Faire

2 filets de saumon (4,4 oz/125 g chacun)
100 g de quinoa cuit
1 courgette
½ cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, écrasée
70 g de tomates séchées au soleil,
rincées et hachées.

Marinade de saumon :

2 c. à soupe de tamari
½ cuillère à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de paprika doux
½ cuillère à café de paprika fort
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à soupe de graines de sésame
noir
flocons de piment, au goût

1. Mélangez les ingrédients de la marinade et couvrez le saumon pour le faire mariner pendant environ 1 heure.
2. Pendant la marinade du saumon, faites cuire le quinoa et coupez les courgette en spirale.
3. Faites chauffer l'huile dans la poêle, ajoutez l'ail écrasé et faites-le frire pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez les courgettes et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'elles ramollissent (environ 3-4 minutes). Vers la fin, ajoutez les tomates coupées en morceaux, et assaisonnez de sel et de poivre, selon votre goût.
4. Chauffez le four à 480°F (250°C) et placez le saumon sur une plaque de cuisson ou un plat à gratin. Faites cuire pendant environ 7 minutes.
5. Retirez le saumon du four et laissez-le reposer un moment. Pendant ce temps, versez le jus de saumon dans le quinoa, et mélangez bien.
6. Répartissez le quinoa et les nouilles de courgette dans deux assiettes, puis placez le saumon sur le dessus. Saupoudrez de flocons de chili pour servir.

GF	DF	LC	HP	Q			
Temps de préparatio	Laisser reposer	Temps de cuisson	Kcal	Lipides(g)	Glucides(g)	Protéines(g)	
10 mins	1 hr	15 mins	487	28	19	38	

*Valeur nutritive par portion



Cuisses de Poulet Avec Riz Hoisin

Portions : 8

2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
8 cuisses de poulet sans peau
à peine 1 tasse (200g) de riz au jasmin
4 oignons nouveaux, hachés
4 gousses d'ail, émincées
½ tasse (200ml) de vin blanc
2 tasses (500ml) de bouillon de poulet
4 cuillères à soupe de canneberges séchées

Pour la sauce :

3 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
1 cuillère à café de flocons de chili
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à café d'huile de sésame

Ce Que Vous Devez Faire

- 1.Préchauffez le four à 190°C (375°F).
- 2.Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile de noix de coco.
- 3.Assaisonnez les cuisses de poulet avec du sel et du poivre et faites-les frire pendant 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis retirez du feu et transférez-les sur une assiette.
- 4.Videz la majeure partie de la graisse de la poêle, en laissant environ 1 cuillère à soupe dans la poêle.
- 5.Ajoutez dans la poêle l'ail pelé et coupé en tranches et les oignons de printemps. Faites-les sauter pendant 1 minute.
- 6.Ajoutez le riz non cuit et faites-le revenir pendant environ 1 minute.
- Versez le vin et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la majeure partie du liquide s'évapore. Ensuite, ajouter tous les ingrédients de la sauce hoisin, le bouillon chaud et les canneberges, porter à ébullition.
- 7.Transférer le riz dans un plat allant au four et placer les cuisses de poulet au centre. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 30 minutes.
- 8.Une fois cuit, répartissez-le dans des assiettes et servez-le, ou conservez-le au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.

GF	DF	LC	MP	HP	N
----	----	----	----	----	---

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
5 mins	50 mins	336	15	16	29

*Valeur nutritive par portion



Sauté de Porc à la Chinoise

Avec Ananas

Portions : 4

400 g de filet de porc
1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
à peine ½ tasse (100g) de riz blanc
¾ tasse (135ml) de morceaux d'ananas, avec le jus (garder le jus)
1 poivron rouge, tranché
½ oignon, tranché
2 gousses d'ail
½ piment rouge
1 pouce de gingembre frais, râpé
2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
2 oignons de printemps, hachés, pour servir

Pour la sauce :

½ tasse (180ml) de jus d'ananas de la boîte de conserve.
5 cuillères à soupe de sauce soja
3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

Ce Que Vous Devez Faire

1. Laver la viande, l'éponger et la couper en tranches aussi fines que possible. Salez et poivrez, puis enduisez-les de farine de pommes de terre.
2. Faites cuire le riz selon les instructions. Egouttez l'ananas, mais gardez un peu de jus pour la sauce. Coupez les poivrons en lanières, et les oignons de printemps en julienne. Coupez le piment en deux, retirez les graines, puis hachez finement. Pelez et râpez le gingembre.
3. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients de la sauce dans un bol.
4. Dans un wok ou une grande poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco, et faites sauter tous les légumes (poivron, oignon, ail, piment, gingembre) à feu vif pendant environ 3 minutes. Ajoutez les ananas égouttés et faites-les frire ensemble pendant encore 2 minutes, puis transférez le tout dans une assiette.
5. Ajoutez une deuxième cuillère d'huile dans la poêle et faites frire le filet mignon à feu vif pendant environ 3 minutes, en remuant constamment.
6. Remettez les légumes dans la poêle et mélangez-les, puis ajoutez la sauce. Faites cuire à feu vif pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mélangez de temps en temps.
7. Saupoudrer d'oignons de printemps hachés et servir avec du riz.

GF	DF	MP	HP
----	----	----	----

Temps de préparation	Temps de cuisson	Kcal	Lipides (g)	Glucides(g)	Protéines(g)
20 mins	10 mins	303	11	22	28

*Valeur nutritive par portion



Fajitas au Poulet

Portions : 8

2 lb (900 g) de poitrines de poulet
4 poivrons, coupés en tranches
1 oignon rouge, coupé en tranches
2 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 citron vert, jus
1 cuillère à soupe de poudre de chili
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poudre d'oignon
1 cuillère à café de poudre d'ail
1 tasse de tomates hachées

Ce Que Vous Devez Faire

1. Placez la moitié des poivrons et des oignons tranchés dans la mijoteuse. Superposer le poulet et l'enrober de miel, d'huile d'olive, de jus de citron vert, de tous les assaisonnements et de tomates hachées.
2. Enfin, ajoutez le reste des poivrons et des oignons et faites cuire pendant 4 heures à température élevée.
3. Retirer le poulet et le déchiqueter à la fourchette, puis le remettre dans la mijoteuse. Mélangez bien et laissez cuire encore 10 minutes à feu doux.
4. Assemblez les fajitas et dégustez.

Portion suggérée (non incluse dans les informations nutritionnelles) :

tortillas, crème, guacamole, coriandre.

GF	DF	LC	MP	HP					
Temps de préparation		Temps de cuisson		Kcal		Lipides (g)		Glucides(g)	
10 mins		3-4 hrs		183		3		12	
								28	

*Valeur nutritive par portion