

Encas Protéinés Puissants - 200 recettes riches en protéines pour tous les jours

*Snacks protéinés croustillants, crémeux et savoureux
- pour l'énergie, le plaisir et une alimentation
consciente au quotidien*

TABLE DES MATIÈRES

| | | |
|--|----|--|
| • Dips & Tartinades Salés | 10 | |
| • 1. Hummus Classique Protéiné | 10 | |
| • 2. Dip Fromage Blanc aux Herbes | 10 | |
| • 3. Tartinade de Thon aux Câpres | 11 | |
| • 4. Dip Avocat-Yaourt | 11 | |
| • 5. Hummus Betterave-Feta | 11 | |
| • 6. Tartinade Saumon-Fromage Frais | 12 | |
| • 7. Dip Edamame | 12 | |
| • 8. Dip Haricots BlanCs-Ail | 12 | |
| • 9. Tartinade Poulet-Curry | 13 | |
| • 10. Tzatziki Grec | 13 | |
| • 11. Dip Fromage Blanc-Poivron Épicé | 13 | |
| • 12. Tartinade Aubergine-Noix | 14 | |
| • 13. Dip Salade d'Œufs | 14 | |
| • 14. Dip Lentilles-Cumin | 14 | |
| • 15. Crème Fromage Frais- Ciboulette | 15 | |
| • 16. Guacamole au Thon | 15 | |
| • 17. Dip Cottage Cheese-Tomates | 15 | |
| • 18. Crème Saumon Fumé-Raifort | 16 | |
| • 19. Dip Pois Chiches-Curry | 16 | |
| • 20. Tartinade Fromage Blanc- Moutarde | 16 | |
| • Barres & Bouchées Protéinées | 17 | |
| • 21. Barre Protéinée Chocolat- Cacahuète | 17 | |
| • 22. Energy Balls Avoine Sans Cuisson | 17 | |
| • 23. Barre Coco-Amande | 18 | |
| • 24. Bouchées Protéinées Chocolat | 18 | |
| • 25. Barre Beurre de Cacahuète- Banane | 18 | |
| • 26. Energy Balls Cranberry- Amande | 19 | |
| • 27. Barre Protéinée Graines de Courge | 19 | |
| • 28. Bouchées Caramel-Fleur de Sel | 19 | |

| | | | |
|---------------------------------------|----|---|----|
| • Dips & Tartinades Salés | 10 | • 19. Dip Pois Chiches-Curry | 16 |
| • 1. Hummus Classique Protéiné | 10 | • 20. Tartinade Fromage Blanc-Moutarde | 16 |
| • 2. Dip Fromage Blanc aux Herbes | 10 | | |
| • 3. Tartinade de Thon aux Câpres | 11 | • Barres & Bouchées Protéinées | 17 |
| • 4. Dip Avocat-Yaourt | 11 | • 21. Barre Protéinée Chocolat-Cacahuète | 17 |
| • 5. Hummus Betterave-Feta | 11 | • 22. Energy Balls Avoine Sans Cuisson | 17 |
| • 6. Tartinade Saumon-Fromage Frais | 12 | • 23. Barre Coco-Amande | 18 |
| • 7. Dip Edamame | 12 | • 24. Bouchées Protéinées Chocolat | 18 |
| • 8. Dip Haricots Blancs-Ail | 12 | • 25. Barre Beurre de Cacahuète-Banane | 18 |
| • 9. Tartinade Poulet-Curry | 13 | • 26. Energy Balls Cranberry-Amande | 19 |
| • 10. Tzatziki Grec | 13 | • 27. Barre Protéinée Graines de Courge | 19 |
| • 11. Dip Fromage Blanc-Poivron Épicé | 13 | • 28. Bouchées Caramel-Fleur de Sel | 19 |
| • 12. Tartinade Aubergine-Noix | 14 | • 29. Barre Avoine-Raisins | 20 |
| • 13. Dip Salade d'Œufs | 14 | • 30. Energy Balls Noix-Dattes | 20 |
| • 14. Dip Lentilles-Cumin | 14 | • 31. Barre Chocolat-Noisette | 20 |
| • 15. Crème Fromage Frais-Ciboulette | 15 | • 32. Bouchées Matcha-Coco | 21 |
| • 16. Guacamole au Thon | 15 | • 33. Barre Graines de Tournesol | 21 |
| • 17. Dip Cottage Cheese-Tomates | 15 | • 34. Energy Balls Chocolat-Cerise | 21 |
| • 18. Crème Saumon Fumé-Raifort | 16 | | |

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| • 35. Barre Protéinée Vanille-Amande | 22 | • 53. Chips de Betterave | 28 |
| • 36. Bouchées Pistache | 22 | • 54. Crackers Pizza Protéinés | 28 |
| • 37. Barre Flocons d'Avoine-Miel | 22 | • 55. Crackers Sésame au Fromage Blanc | 29 |
| • 38. Bouchées Cacahuète-Chocolat | 23 | • 56. Chips de Chou-Fleur | 29 |
| • 39. Barre Muesli-Protéine | 23 | • 57. Crackers d'Épeautre | 29 |
| • 40. Energy Balls Citron Vert-Coco ... | 23 | • 58. Chips Coco-Protéine | 30 |
| • Snacks Croustillants & Chips | 24 | • 59. Chips de Carotte au Curry | 30 |
| • 41. Pois Chiches Rôtis Croustillants .. | 24 | • 60. Crackers Croustillants aux Graines de Lin | 30 |
| • 42. Chips de Parmesan | 24 | • Wraps & Roulés | 31 |
| • 43. Chips de Kale à la Levure Nutritionnelle | 25 | • 61. Wrap César au Poulet | 31 |
| • 44. Crackers Protéinés au Fromage ... | 25 | • 62. Wrap Salade de Thon | 31 |
| • 45. Edamame Rôtis | 25 | • 63. Roulés Saumon-Fromage Frais | 32 |
| • 46. Chips de Courgette au Four | 26 | • 64. Wrap Dinde-Légumes | 32 |
| • 47. Crackers au Fromage Maison | 26 | • 65. Wrap Grec à la Feta | 32 |
| • 48. Chips de Lentilles Épicées | 26 | • 66. Wrap Hummus-Légumes | 33 |
| • 49. Chips de Patate Douce Croustillantes | 27 | • 67. Roulés Jambon-Fromage | 33 |
| • 50. Crackers au Cottage Cheese | 27 | • 68. Wrap Poulet-Avocat | 33 |
| • 51. Chips Amande-Parmesan | 27 | • 69. Roulés Thon-Concombre | 34 |
| • 52. Chips de Tofu Fumé | 28 | • 70. Wrap Salade d'Œufs | 34 |

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| • 71. Wrap Saumon Fumé | 34 | • 90. Mini-Frittatas | 41 |
| • 72. Roulés Dinde-Épinards | 35 | • 91. Œufs Farcis au Thon | 41 |
| • 73. Wrap Poulet-Cacahuète | 35 | • 92. Coupelles Œuf-Bacon | 42 |
| • 74. Wrap Cottage Cheese-Légumes ... | 35 | • 93. Muffins aux Œufs Méditerranéens | 42 |
| • 75. Roulés Dinde-Mozzarella | 36 | • 94. Œufs à la Crème d'Avocat | 42 |
| • 76. Wrap Thon-Avocat | 36 | • 95. Coupelles d'Œufs Brouillés Protéinés | 43 |
| • 77. Roulés Poulet-Pesto | 36 | • 96. Œufs Mimosa au Hummus | 43 |
| • 78. Wrap Saumon-Aneth | 36 | • 97. Muffins Œuf-Champignons | 43 |
| • 79. Roulés Jambon-Roquette | 37 | • 98. Cloud Eggs (Œufs Nuage) | 44 |
| • 80. Wrap Hummus-Poulet | 37 | • 99. Œufs Farcis à la Moutarde | 44 |
| • Encas aux Œufs | 38 | • 100. Mini-Omelettes à Emporter | 44 |
| • 81. Œufs Mimosa Classiques | 38 | • Encas aux Noix & Graines | 45 |
| • 82. Muffins aux Œufs et Légumes | 38 | • 101. Amandes Rôties Épicées | 45 |
| • 83. Œufs Cocotte en Avocat | 39 | • 102. Noix au Miel et Cannelle | 45 |
| • 84. Coupelles d'Œufs au Jambon | 39 | • 103. Graines de Courge au Tamari | 46 |
| • 85. Œufs Mimosa Épicés | 39 | • 104. Cajous au Paprika | 46 |
| • 86. Muffins Blanc d'Œuf-Légumes ... | 40 | • 105. Mélange Coco-Macadamia | 46 |
| • 87. Œufs Mimosa au Saumon | 40 | • 106. Amandes Assaisonnement Ranch | 47 |
| • 88. Muffins Œuf-Épinards | 40 | • 107. Cajous au Curry | 47 |
| • 89. Salade d'Œufs sur Rondelles de Concombre | 41 | | |

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| • 108. Noix de Pécan à la Cannelle | 47 | • 125. Brochettes Mozzarella-Tomates | 53 |
| • 109. Graines de Tournesol Rôties Épicées | 48 | • 126. Roulés Jambon-Fromage | 54 |
| • 110. Amandes BBQ | 48 | • 127. Brochettes Feta-Olives | 54 |
| • 111. Cacahuètes Chili-Citron Vert | 48 | • 128. Babybel en Croûte | 54 |
| • 112. Amandes Miel-Moutarde | 48 | • 129. Boulettes Fromage-Paprika | 54 |
| • 113. Pistaches Rôties au Sel | 49 | • 130. Bouchées Gorgonzola-Poire | 55 |
| • 114. Noix Cannelle-Sirop d'Érable ... | 49 | • 131. Tranches Cheddar-Pomme | 55 |
| • 115. Amandes Ail-Parmesan | 49 | • 132. Boulettes Fromage-Herbes | 55 |
| • 116. Graines de Courge Harissa | 50 | • 133. Feuilletés Grecs au Fromage | 56 |
| • 117. Fèves de Soja Rôties | 50 | • 134. Bouchées Ricotta-Tomates | 56 |
| • 118. Amandes Vanillées Sucrées | 50 | • 135. Bouchées Chèvre-Miel | 56 |
| • 119. Mélange de Noix Rôties (Trail Mix) | 51 | • 136. Roulés Fromage-Lard | 57 |
| • 120. Mélange Raisins-Noix Protéiné .. | 51 | • 137. Bouchées Brie-Noix | 57 |
| • Encas au Fromage | 52 | • 138. Roulés Poivron-Fromage Frais .. | 57 |
| • 121. Chips de Parmesan | 52 | • 139. Brochettes Gouda-Raisins | 58 |
| • 122. Dés de Fromage aux Herbes | 52 | • 140. Sandwiches Crackers-Fromage .. | 58 |
| • 123. Champignons Farcis au Fromage | 52 | • Encas Viande & Poisson | 58 |
| • 124. Bâtonnets de Halloumi Poêlés ... | 53 | • 141. Brochettes de Poulet Satay | 58 |
| | | • 142. Mini-Boulettes de Viande | 59 |
| | | • 143. Beef Jerky Maison | 59 |

| | | | |
|--|-----------|--|----|
| • 145. Roulés Dinde-Fromage | 60 | • 164. Brochettes Caprese | 67 |
| • 146. Crevettes Bardées de Lard | 60 | • 165. Sticks de Légumes & Hummus | 67 |
| • 147. Nuggets de Poulet au Four | 60 | • 166. Bouchées Cottage Cheese-Concombre | 67 |
| • 148. Bouchées Tartare de Thon | 61 | • 167. Mini-Boulettes Falafel | 68 |
| • 149. Boulettes de Bœuf aux Herbes .. | 61 | • 168. Cups Salade de Pois Chiches | 68 |
| • 150. Canapés au Saumon Fumé | 62 | • 169. Barquettes Poivron-Fromage Blanc | 68 |
| • 151. Mini-Wraps au Poulet | 62 | • 170. Bouchées Avocat-Œuf | 69 |
| • 152. Shots de Cocktail de Crevettes .. | 62 | • 171. Champignons Farcis Végétariens | 69 |
| • 153. Mini-Frikadellen de Dinde | 63 | • 172. Muffins Protéinés aux Légumes | 69 |
| • 154. Roulés Saumon-Concombre | 63 | • 173. Boulettes Lentilles Indiennes | 70 |
| • 155. Brochettes Jambon-Fromage | 63 | • 174. Sandwich Tzatziki-Concombre | 70 |
| • 156. Bouchées Thon-Avocat | 64 | • 175. Tartelettes Ricotta-Tomates | 70 |
| • 157. Brochettes Poulet-Légumes | 64 | • 176. Bouchées Feta-Pastèque | 71 |
| • 158. Mini-Burger Bites | 64 | • 177. Falafels au Four | 71 |
| • 159. Bouchées de Poisson Fumé | 64 | • 178. Roulés Aubergine-Feta | 71 |
| • 160. Brochettes Dinde-Poivron | 65 | • 179. Dip Yaourt & Sticks de Légumes | 72 |
| • Encas Végétariens | 65 | • 180. Pois Chiches Croustillants Épicés | 72 |
| • 161. Bol d'Edamame | 66 | | |
| • 162. Mini-Poivrons Farcis | 66 | | |
| • 163. Dés de Tofu Marinés | 66 | | |

| | | |
|--|-----------|--|
| • Encas Rapides en 5 Minutes | 72 | |
| • 181. Fromage Blanc Express aux Fruits Rouges | 73 | |
| • 182. Concombres au Thon Rapides ... | 73 | |
| • 183. Toast Avocat Éclair | 73 | |
| • 184. Salade d'Œufs Rapide | 73 | |
| • 185. Edamame Express au Sel | 74 | |
| • 186. Crackers Fromage Rapides | 74 | |
| • 187. Assiette Hummus 3 Minutes | 74 | |
| • 188. Yaourt Éclair aux Noix | 75 | |
| • 189. Wraps Jambon Rapides | 75 | |
| • 190. Cottage Cheese Express aux Fruits | 75 | |
| • 191. Céleri Beurre de Cacahuète Rapide | 75 | |
| • 192. Shake Protéiné Épais Éclair | 76 | |
| • 193. Salade de Thon Express | 76 | |
| • 194. Dip Yaourt Grec Rapide | 76 | |
| • 195. Mozzarella-Tomates Éclair | 77 | |
| • 196. Bouchées Saumon Fumé Rapides | 77 | |
| • 197. Bowl Cottage Cheese Express ... | 77 | |
| • 198. Brochettes Fromage-Raisins Rapides | 78 | |
| • 199. Banane Beurre de Cacahuète Éclair | 78 | |
| • 200. Boulettes Protéinées Express | 78 | |

DIPS & TARTINADES SALÉS

1. Hummus Classique Protéiné

LE CLASSIQUE ORIENTAL : HUMMUS CRÉMEUX AVEC EXTRA PROTÉINES - PARFAIT AVEC DES BÂTONNETS DE LÉGUMES ET DU PAIN PITA.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiches (en conserve, égouttés)
- 3 c.à.s. de tahini
- 30 g de poudre de protéine neutre
- Jus d'un citron
- 2 gousses d'ail
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin
- Sel et paprika

PRÉPARATION :

1. Mixer les pois chiches, le tahini, le jus de citron et l'ail.
2. Ajouter la poudre de protéine et le cumin.
3. Verser lentement l'huile d'olive tout en mixant.

4. Assaisonner avec le sel.

5. Servir saupoudré de paprika et d'un filet d'huile d'olive.

2. Dip Fromage Blanc aux Herbes

FRAIS ET LÉGER : FROMAGE BLANC AUX HERBES CRÉMEUX - L'ACCOMPAGNEMENT IDÉAL POUR CRUDITÉS ET POMMES DE TERRE.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 20 g de poudre de protéine neutre
- 3 c.à.s. d'herbes mélangées (ciboulette, persil, aneth)
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine jusqu'à consistance crémeuse.

- 2.** Hacher finement les herbes et les incorporer.
- 3.** Presser l'ail et l'ajouter.
- 4.** Incorporer l'huile d'olive.
- 5.** Assaisonner avec sel et poivre.

3. Tartinade de Thon aux Câpres

MÉDITERRANÉEN ET RICHE EN PROTÉINES : TARTINADE DE THON CRÉMEUSE - PARFAIT SUR DES CRACKERS OU DU PAIN GRILLÉ.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon au naturel (égoutté)
- 100 g de fromage frais
- 2 c.à.s. de câpres
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Aneth frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Écraser le thon à la fourchette.
- 2.** Mélanger avec le fromage frais.
- 3.** Hacher grossièrement les câpres et les incorporer.
- 4.** Ajouter le jus de citron et l'aneth.
- 5.** Assaisonner avec sel et poivre.

4. Dip Avocat-Yaourt

CRÉMEUX ET FRAIS : LE GUACAMOLE RENCONTRE LE YAOURT - EXTRA

PROTÉINES ET IRRÉSISTIBLEMENT BON.

INGRÉDIENTS :

- 1 avocat mûr
- 100 g de yaourt grec
- Jus d'un demi-citron vert
- 1 petite gousse d'ail
- Coriandre fraîche
- Sel et flocons de piment

PRÉPARATION :

- 1.** Écraser l'avocat à la fourchette.
- 2.** Incorporer le yaourt et le jus de citron vert.
- 3.** Presser l'ail et l'ajouter.
- 4.** Hacher la coriandre et l'incorporer.
- 5.** Assaisonner avec sel et piment.

5. Hummus Betterave-Feta

ROSE ET IMPRESSIONNANT : HUMMUS COLORÉ À LA BETTERAVE - UN POINT DE MIRE SUR CHAQUE BUFFET.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de pois chiches (égouttés)
- 100 g de betterave cuite
- 2 c.à.s. de tahini
- 50 g de feta
- Jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail
- Sel et cumin

PRÉPARATION :

1. Mixer les pois chiches, la betterave, le tahini et l'ail.
2. Incorporer le jus de citron et les épices.
3. Verser dans un bol.
4. Émietter la feta par-dessus.
5. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

6. Tartinade Saumon-Fromage Frais

LUXUEUX ET RAPIDE : TARTINADE CRÉMEUSE AU SAUMON FUMÉ - PARFAIT POUR BAGELS ET PETITS PAINS.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de fromage frais
- 100 g de saumon fumé
- Jus d'un demi-citron
- Aneth frais
- 1 c.à.c. de raifort (optionnel)
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Hacher finement le saumon fumé.
2. Mélanger avec le fromage frais.
3. Incorporer le jus de citron et l'aneth.
4. Ajouter optionnellement le raifort.
5. Assaisonner avec du poivre.

7. Dip Edamame

VERT ASIATIQUE : DIP CRÉMEUX D'EDAMAME - RICHE EN PROTÉINES ET INHABITUÉLLEMENT DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'edamame (écossés, cuits)
- 2 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail
- Jus d'un citron vert
- 2 c.à.s. d'eau
- Sel et graines de sésame

PRÉPARATION :

1. Mixer les edamames, l'huile de sésame et l'ail.
2. Ajouter le jus de citron vert.
3. Diluer avec de l'eau jusqu'à la consistance souhaitée.
4. Assaisonner avec le sel.
5. Saupoudrer de graines de sésame.

8. Dip Haricots Blancs-Ail

INSPIRATION ITALIENNE : DIP CRÉMEUX DE HARICOTS BLANCS - DOUX ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de haricots blancs (en conserve, égouttés)
- 3 gousses d'ail (rôties)
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Romarin frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mixer les haricots, l'ail et l'huile d'olive.
2. Incorporer le jus de citron.
3. Hacher finement le romarin et l'incorporer.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

9. Tartinade Poulet-Curry

ÉPICÉ ET RASSASIANT : TARTINADE CRÉMEUSE AU POULET - PARFAIT POUR LES SANDWICHES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de poulet cuit
- 100 g de fromage frais
- 2 c.à.c. de poudre de curry
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.s. de chutney de mangue
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Hacher finement le poulet ou le mixer.
2. Mélanger avec le fromage frais et la mayonnaise.
3. Incorporer le curry et le chutney.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir frais.

10. Tzatziki Grec

LE CLASSIQUE : DIP RAFRAÎCHISSANT YAOURT-CONCOMBRE - CRÉMEUX ET

AILLÉ.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de yaourt grec
- 1/2 concombre
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de menthe fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Râper le concombre et bien l'essorer.
2. Mélanger avec le yaourt.
3. Presser l'ail et l'incorporer.
4. Ajouter l'huile d'olive et la menthe.
5. Assaisonner avec sel et poivre, laisser reposer 1 heure.

11. Dip Fromage Blanc-Poivron Épicé

FOUGUEUX ET CRÉMEUX : DIP ÉPICÉ AU POIVRON ET FROMAGE BLANC - POUR CEUX QUI AIMENT LE PIQUANT.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 poivron rouge (rôti)
- 1 c.à.c. de harissa ou pâte de piment
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c. de paprika fumé
- Sel

PRÉPARATION :

- 1.** Mixer le poivron rôti.
- 2.** Mélanger avec le fromage blanc.
- 3.** Incorporer la harissa, l'ail et le paprika.
- 4.** Assaisonner avec le sel.
- 5.** Servir frais.

12. Tartinade Aubergine-Noix

ORIENTAL ET AUX NOIX : TARTINADE CRÉMEUSE D'AUBERGINE - FUMÉE ET PLEINE DE GOÛT.

INGRÉDIENTS :

- 1 grande aubergine
- 50 g de noix
- 2 c.à.s. de tahini
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un demi-citron
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et cumin

PRÉPARATION :

- 1.** Cuire l'aubergine au four à 200°C 30-40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- 2.** Gratter la chair et laisser égoutter.
- 3.** Mixer avec les noix, le tahini, l'ail et le citron.
- 4.** Incorporer l'huile d'olive.
- 5.** Assaisonner avec sel et cumin.

13. Dip Salade d'Œufs

CLASSIQUE ET RICHE EN PROTÉINES : SALADE D'ŒUFS CRÉMEUSE EN DIP - RASSASIANT ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs durs
- 3 c.à.s. de mayonnaise
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 1 c.à.c. de moutarde
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Hacher finement les œufs.
- 2.** Mélanger avec la mayonnaise, le yaourt et la moutarde.
- 3.** Hacher la ciboulette et l'incorporer.
- 4.** Assaisonner avec sel et poivre.
- 5.** Servir frais.

14. Dip Lentilles-Cumin

ORIENTAL ET RASSASIANT : DIP CRÉMEUX DE LENTILLES - RICHE EN FIBRES ET ÉPICÉ.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles rouges (cuites)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. de curcuma
- 1 gousse d'ail
- Jus d'un demi-citron
- Sel

PRÉPARATION :

1. Mixer les lentilles avec tous les ingrédients.
2. Diluer avec un peu d'eau jusqu'à la consistance souhaitée.
3. Assaisonner avec le sel.
4. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
5. Saupoudrer de cumin torréfié.

15. Crème Fromage Frais-Ciboulette

SIMPLE ET BON : CRÈME CLASSIQUE AU FROMAGE FRAIS - PRÊTE EN 5 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage frais
- 3 c.à.s. de ciboulette (hachée)
- 1 c.à.s. de jus de citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Remuer le fromage frais pour le rendre crémeux.
2. Incorporer la ciboulette.
3. Ajouter le jus de citron.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir immédiatement ou mettre au frais.

16. Guacamole au Thon

SNACK FUSION : LE GUACAMOLE RENCONTRE LE THON - CRÉMEUX, RICHE EN PROTÉINES ET INHABITUEL.

INGRÉDIENTS :

- 2 avocats mûrs
- 1 boîte de thon (égoutté)
- Jus d'un citron vert
- 1/2 oignon rouge
- 1 tomate
- Coriandre fraîche
- Sel et jalapeños

PRÉPARATION :

1. Écraser les avocats, mélanger avec le jus de citron vert.
2. Émietter le thon à la fourchette et l'incorporer.
3. Couper l'oignon et la tomate en petits dés, ajouter.
4. Hacher la coriandre et mélanger.
5. Assaisonner avec sel et jalapeños.

17. Dip Cottage Cheese-Tomates

LÉGER ET FRAIS : COTTAGE CHEESE GRANULEUX AVEC TOMATES - FAIBLE EN GRAS ET RICHE EN PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de cottage cheese (hüttenkäse)
- 2 tomates (en dés)
- Basilic frais
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Crème balsamique

PRÉPARATION :

1. Mettre le cottage cheese dans un bol.
2. Répartir les dés de tomates dessus.
3. Hacher le basilic et saupoudrer.
4. Arroser d'huile d'olive et de balsamique.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

18. Crème Saumon Fumé-Raifort

**INSPIRATION SCANDINAVE :
TARTINADE CRÉMEUSE AVEC DU PEPS
- ÉPICÉ ET ÉLÉGANT.**

INGRÉDIENTS :

- 150 g de fromage frais
- 80 g de saumon fumé
- 2 c.à.c. de raifort
- Aneth frais
- Jus d'un demi-citron
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Hacher finement le saumon fumé.
2. Mélanger avec le fromage frais et le raifort.
3. Hacher l'aneth et l'incorporer.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Assaisonner avec du poivre.

19. Dip Pois Chiches-Curry

**ÉPICES INDIENNES : HUMMUS
CRÉMEUX AU CURRY - EXOTIQUE ET
AROMATIQUE.**

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiches (égouttés)
- 2 c.à.s. de tahini
- 2 c.à.c. de poudre de curry
- 1 gousse d'ail
- Jus d'un citron
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et coriandre

PRÉPARATION :

1. Mixer tous les ingrédients sauf la coriandre.
2. Ajuster la consistance avec un peu d'eau.
3. Assaisonner avec le sel.
4. Hacher la coriandre et saupoudrer.
5. Saupoudrer d'un peu de curry supplémentaire.

20. Tartinade Fromage Blanc-Moutarde

**COPIEUX ET CRÉMEUX : TARTINADE
ÉPICÉE À LA MOUTARDE ET AU
FROMAGE BLANC - PARFAIT AVEC DES
BRETELLES ET DE LA CHARCUTERIE.**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 2 c.à.s. de moutarde mi-forte
- 1 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. de raifort
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la moutarde.
2. Incorporer le miel et le raifort.
3. Hacher la ciboulette et l'incorporer.

4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Servir frais.

BARRES & BOUCHÉES PROTÉINÉES

21. Barre Protéinée Chocolat-Cacahuète

LE CLASSIQUE : BARRES CHOCOLATÉES AU BEURRE DE CACAHUÈTE - RASSASIANT ET IRRÉSISTIBLE.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de flocons d'avoine
- 60 g de poudre de protéine au chocolat
- 4 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 3 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 50 ml de lait
- 50 g de chocolat noir (glaçage)

PRÉPARATION :

1. Mélanger les ingrédients secs.
2. Ajouter le beurre de cacahuète, le miel et le lait, pétrir.
3. Presser dans un moule (env. 20x15 cm).
4. Faire fondre le chocolat et l'étaler dessus.
5. Mettre au frais 2 heures, couper en 10 barres.

22. Energy Balls Avoine Sans Cuisson

RAPIDE ET SAIN : BOULES D'ÉNERGIE SANS CUISSON - PARFAIT POUR EMPORTER.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de flocons d'avoine
- 3 c.à.s. de miel
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine vanille

- 2 c.à.s. de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Pétrir pour obtenir une pâte collante.
3. Former 15 boules.
4. Mettre au frais 30 minutes.
5. Se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

23. Barre Coco-Amande

TROPICAL ET CROUSTILLANT : BARRES COCO ET AMANDES - COMME UN BOUNTY, MAIS EN MIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de noix de coco râpée
- 60 g d'amandes en poudre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. d'huile de coco (fondue)
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 50 g de chocolat noir

PRÉPARATION :

1. Mélanger les ingrédients secs.
2. Incorporer l'huile de coco et le sirop d'érable.
3. Presser dans un moule, mettre au frais 1 heure.
4. Couper en barres.
5. Tremper dans le chocolat fondu.

24. Bouchées Protéinées

Chocolat

PETIT ET PUISSANT : BOULES PROTÉINÉES CHOCOLATÉES - UNE BOUCHÉE PLEINE D'ÉNERGIE.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de dattes Medjool
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 3 c.à.s. de cacao en poudre
- 50 g d'amandes en poudre
- 2 c.à.s. d'eau
- Cacao en poudre pour enrober

PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les dattes au mixeur.
2. Travailler tous les ingrédients en une masse.
3. Former de petites boules.
4. Rouler dans le cacao.
5. Conserver au réfrigérateur.

25. Barre Beurre de Cacahuète-Banane

NATURELLEMENT SUCRÉ : BARRE À LA BANANE ET CACAHUÈTE - SANS SUCRE AJOUTÉ.

INGRÉDIENTS :

- 2 bananes mûres
- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1/2 c.à.c. de cannelle

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser les bananes, mélanger tous les ingrédients.
3. Presser dans un moule tapissé.
4. Cuire 20-25 minutes.
5. Laisser refroidir et couper en barres.

26. Energy Balls Cranberry-Amande

AIGRE-DOUX : BOULES D'ÉNERGIE AUX CRANBERRIES - FESTIF ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 100 g d'amandes en poudre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de cranberries séchées
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 2 c.à.s. de purée d'amande

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Les cranberries peuvent rester grossières.
3. Former des boules.
4. Mettre au frais 30 minutes.
5. Conserver au réfrigérateur.

27. Barre Protéinée Graines de Courge

VERT ET NUTRITIF : BARRES AUX GRAINES DE COURGE - PLEIN DE MINÉRAUX.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de graines de courge
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. d'huile de coco
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les graines de courge.
2. Mélanger tous les ingrédients secs.
3. Chauffer le miel et l'huile de coco, incorporer.
4. Presser dans un moule, mettre au frais 2 heures.
5. Couper en barres.

28. Bouchées Caramel-Fleur de Sel

SUCRÉ RENCONTRE SALÉ : BOULES CARAMEL AU SEL DE MER - IRRÉSISTIBLEMENT BON.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de dattes Medjool
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille
- Gros sel de mer

PRÉPARATION :

1. Mixer les dattes (consistance caramel).
2. Mélanger avec le beurre de cacahuète et la protéine.
3. Incorporer la vanille.
4. Former des boules, saupoudrer de sel de mer.
5. Mettre au frais.

29. Barre Avoine-Raisins

CLASSIQUE ET NUTRITIF : BARRES D'AVOINE AUX RAISINS JUTEUX - COMME GRAND-MÈRE LES FAISAIT.

INGRÉDIENTS :

- 120 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de raisins secs
- 3 c.à.s. de miel
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1/2 c.à.c. de cannelle

PRÉPARATION :

1. Mélanger les ingrédients secs et les raisins.
2. Chauffer le miel et le beurre de cacahuète, incorporer.
3. Presser dans un moule.
4. Mettre au frais 2 heures.
5. Couper en barres.

30. Energy Balls Noix-Dattes

ÂPRE ET DOUX : BOULES D'ÉNERGIE AUX NOIX - GOÛT DE NOIX ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de noix
- 100 g de dattes Medjool
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1/4 c.à.c. de cannelle

PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les noix au mixeur.
2. Ajouter les dattes, continuer à mixer.
3. Incorporer la poudre de protéine, le cacao et la cannelle.
4. Former des boules.
5. Conserver au réfrigérateur.

31. Barre Chocolat-Noisette

COMME DU NUTELLA À EMPORTER : BARRES CHOCOLATÉES AUX NOISETTES - CRÉMEUX ET CROQUANT.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de noisettes (grillées)
- 60 g de poudre de protéine au chocolat
- 3 c.à.s. de purée de noisette
- 3 c.à.s. de miel
- 50 g de chocolat noir

PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les noisettes.
2. Mélanger avec la poudre de protéine.
3. Incorporer la purée de noisette et le miel.
4. Presser dans un moule, mettre au frais 1 heure.
5. Enrober de chocolat fondu.

32. Bouchées Matcha-Coco

VERT ET TROPICAL : BOULES D'ÉNERGIE AU MATCHA - REVIGORANT ET EXOTIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de noix de coco râpée
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.c. de poudre de Matcha
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 2 c.à.s. d'huile de coco (fondue)

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Former des boules.
3. Rouler dans un supplément de noix de coco râpée.
4. Mettre au frais 30 minutes.
5. Conserver au réfrigérateur.

33. Barre Graines de Tournesol

ADAPTÉ AUX ALLERGIQUES : BARRES SANS NOIX AUX GRAINES DE

TOURNESOL - CONVIENT À TOUS.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de graines de tournesol
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de purée de graines de tournesol
- 3 c.à.s. de miel

PRÉPARATION :

1. Mélanger les graines et les flocons d'avoine.
2. Ajouter la poudre de protéine.
3. Incorporer la purée et le miel.
4. Presser dans un moule, mettre au frais 2 heures.
5. Couper en barres.

34. Energy Balls Chocolat-Cerise

FAÇON FORÊT-NOIRE : BOULES CHOCOLATÉES AUX CERISES - FRUITÉ ET CHOCOLATÉ.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de dattes Medjool
- 40 g de poudre de protéine au chocolat
- 30 g de cerises séchées
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 30 g d'amandes en poudre

PRÉPARATION :

1. Hacher les dattes au mixeur.
2. Travailler tous les ingrédients en une masse.

3. Laisser les cerises entières ou grossières.
4. Former des boules.
5. Rouler dans le cacao en poudre.

35. Barre Protéinée Vanille-Amande

CLASSIQUE ET ÉLÉGANT : BARRES VANILLE AUX AMANDES - DOUX ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 80 g d'amandes en poudre
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de purée d'amande
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- Chocolat blanc (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Mélanger les ingrédients secs.
2. Incorporer la purée d'amande, le sirop d'érable et la vanille.
3. Presser dans un moule.
4. Mettre au frais 2 heures.
5. Enrober optionnellement de chocolat blanc.

36. Bouchées Pistache

VERT ET NOBLE : BOULES D'ÉNERGIE LUXUEUSES À LA PISTACHE - POUR LES MOMENTS SPÉCIAUX.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de pistaches (écossées)
- 80 g de dattes Medjool
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de miel
- Pistaches hachées pour enrober

PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les pistaches au mixeur.
2. Ajouter les dattes, la protéine et le miel.
3. Travailler en une masse.
4. Former des boules, rouler dans les pistaches.
5. Mettre au frais.

37. Barre Flocons d'Avoine-Miel

SIMPLE ET BON : LA BASE POUR TOUTES LES BARRES - CROUSTILLANT ET SUCRÉ.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 4 c.à.s. de miel
- 3 c.à.s. d'huile de coco
- 1/4 c.à.c. de cannelle
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger les ingrédients secs.
3. Chauffer le miel et l'huile de coco, incorporer.
4. Presser dans un moule, cuire 18-20 minutes.

5. Laisser refroidir complètement, puis couper.

38. Bouchées Cacahuète-Chocolat

MINI-SNICKERS : PETITES BOUCHÉES CACAHUÈTE ET CHOCOLAT - ADDICTIF.

INGRÉDIENTS :

- 60 g de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 c.à.s. de miel
- 30 g de cacahuètes hachées
- 50 g de chocolat noir

PRÉPARATION :

1. Mélanger le beurre de cacahuète, la protéine et le miel.
2. Incorporer les cacahuètes, mettre brièvement au frais.
3. Former de petites boules.
4. Tremper dans le chocolat fondu.
5. Laisser durcir sur du papier cuisson.

39. Barre Muesli-Protéine

COMME ACHETÉ, MAIS EN MIEUX : BARRES DE MUESLI CROUSTILLANTES - RICHE EN FIBRES ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de muesli croustillant
- 40 g de poudre de protéine vanille

• 30 g de fruits secs

• 3 c.à.s. de miel

• 2 c.à.s. de beurre de cacahuète

PRÉPARATION :

1. Mélanger le muesli, la poudre de protéine et les fruits.
2. Chauffer le miel et le beurre de cacahuète, incorporer.
3. Presser dans un moule.
4. Mettre au frais 2 heures.
5. Couper en barres.

40. Energy Balls Citron Vert-Coco

RAFRAÎCHISSANT ET TROPICAL : BOULES DE COCO AU CITRON VERT - FRAÎCHEUR ESTIVALE.

INGRÉDIENTS :

- 80 g de noix de coco râpée
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de purée de cajou
- Jus et zeste d'un citron vert
- 2 c.à.s. de sirop d'érable

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Former des boules.
3. Rouler dans un supplément de noix de coco râpée.
4. Mettre au frais 30 minutes.
5. Parfait pour les journées chaudes !

SNACKS CROUSTILLANTS & CHIPS

41. Pois Chiches Rôtis Croustillants

CROUSTILLANT ET PROTÉINÉ : POIS CHICHES ÉPICÉS AU FOUR - L'ALTERNATIVE Saine AUX CHIPS.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiches (en conserve, égouttés)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Bien sécher les pois chiches (très important pour le croustillant !).
3. Mélanger avec l'huile et les épices.
4. Répartir sur une plaque, rôtir 30-40 minutes.

5. Secouer toutes les 10 minutes. Laisser refroidir complètement.

42. Chips de Parmesan

FROMAGER ET CROUSTILLANT : CHIPS UNIQUEMENT AU PARMESAN - LOW-CARB ET INCROYABLEMENT BON.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de parmesan (fraîchement râpé)
- 1/2 c.à.c. de paprika (optionnel)
- Herbes fraîches (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Répartir le parmesan en petits tas sur du papier cuisson.
3. Saupoudrer optionnellement de paprika ou d'herbes.
4. Cuire 8-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

5. Laisser refroidir - ils deviennent croustillants en refroidissant.

43. Chips de Kale à la Levure Nutritionnelle

VERT ET CROUSTILLANT : CHIPS DE CHOU FRISÉ AU GOÛT DE FROMAGE - VEGAN ET NUTRITIF.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de chou frisé (kale)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de levure nutritionnelle (diététique)
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Laver le chou, retirer les tiges, déchirer en morceaux.
3. Masser avec l'huile, la levure et les épices.
4. Répartir sur des plaques, ne pas chevaucher.
5. Cuire 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

44. Crackers Protéinés au Fromage

SALÉ ET RASSASOINT : CRACKERS MAISON AVEC DES PROTÉINES - PARFAITS POUR TREMPER.

INGRÉDIENTS :

- 100 g d'amandes en poudre
- 40 g de poudre de protéine neutre
- 50 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- Herbes et sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Travailler tous les ingrédients en une pâte.
3. Étaler finement entre deux feuilles de papier cuisson.
4. Couper en carrés, cuire 12-15 minutes.
5. Laisser refroidir complètement.

45. Edamame Rôtis

ASIATIQUE ET CROUSTILLANT : EDAMAMÉ CROQUANTS - RICHES EN PROTÉINES ET RAPIDES À FAIRE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'edamame (écossés)
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de sauce soja
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- Graines de sésame
- Sel de mer

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger les edamames avec l'huile, la sauce soja et les épices.

3. Répartir sur une plaque.
4. Rôtir 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
5. Saupoudrer de sésame et de sel.

46. Chips de Courgette au Four

LÉGER ET CROUSTILLANT : FINES TRANCHES DE COURGETTES CUITES AU FOUR - PEU CALORIQUES ET DÉLICIEUSES.

INGRÉDIENTS :

- 2 courgettes
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 50 g de parmesan (râpé)
- 1/2 c.à.c. de paprika
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les courgettes en tranches très fines (mandoline !).
3. Badigeonner d'huile, saupoudrer de parmesan et d'épices.
4. Répartir sur des plaques, cuire 20-25 minutes.
5. Laisser sécher dans le four éteint.

47. Crackers au Fromage Maison

LOW-CARB ET SALÉ : CRACKERS AU FROMAGE CROUSTILLANTS - PRÊTS EN

20 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de cheddar râpé
- 100 g d'amandes en poudre
- 1 œuf
- 1 c.à.c. d'herbes (thym, romarin)
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients en une pâte.
3. Étaler finement entre du papier cuisson.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Briser en morceaux.

48. Chips de Lentilles Épicées

RICHE EN PROTÉINES ET CROUSTILLANT : CHIPS DE PÂTE DE LENTILLES - RICHES EN FIBRES ET DÉLICIEUSES.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de farine de lentilles rouges
- 100 ml d'eau
- 1 c.à.c. de poudre de curry
- 1/2 c.à.c. de curcuma
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.

- 2.** Mélanger la farine de lentilles avec l'eau et les épices pour obtenir une pâte.
- 3.** Étaler très finement sur du papier cuisson.
- 4.** Cuire 15-18 minutes.
- 5.** Briser en morceaux, laisser sécher.

49. Chips de Patate Douce Croustillantes

ORANGE ET CROQUANT : FINES TRANCHES DE PATATE DOUCE CUITES CROUSTILLANTES - NATURELLEMENT SUCRÉES.

INGRÉDIENTS :

- 2 patates douces
- 2 c.à.s. d'huile de coco (fondue)
- 1 c.à.c. de cannelle ou paprika
- Sel de mer

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 150°C.
- 2.** Couper les patates douces très finement (mandoline !).
- 3.** Tremper dans l'eau (15 min), bien sécher.
- 4.** Mélanger avec l'huile et les épices, répartir sur des plaques.
- 5.** Cuire 25-30 minutes, retourner, laisser sécher dans le four.

50. Crackers au Cottage Cheese

PROTÉINÉ ET LÉGER : CRACKERS CROUSTILLANTS AU COTTAGE CHEESE - ÉTONNAMMENT BONS.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de cottage cheese
- 100 g de farine d'avoine
- 1 œuf
- 1 c.à.c. d'herbes
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
- 2.** Bien mélanger tous les ingrédients.
- 3.** Déposer de petits tas sur du papier cuisson, aplatis.
- 4.** Cuire 15-18 minutes.
- 5.** Laisser refroidir.

51. Chips Amande-Parmesan

NOISETTE ET FROMAGE : CHIPS FINES DE PÂTE D'AMANDE - LOW-CARB ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 100 g d'amandes en poudre
- 50 g de parmesan (râpé)
- 1 blanc d'œuf
- Herbes au choix
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Travailler tous les ingrédients en une pâte.
3. Étaler très finement.
4. Couper en morceaux, cuire 10-12 minutes.
5. Laisser refroidir complètement.

52. Chips de Tofu Fumé

SALÉ ET CROUSTILLANT : FINES TRANCHES DE TOFU CUITES - VEGAN ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu fumé
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika fumé
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le tofu très finement.
3. Mariner avec l'huile et les épices.
4. Répartir sur une plaque, cuire 25-30 minutes.
5. Retourner après 15 minutes, cuire jusqu'à ce que ce soit croustillant.

53. Chips de Betterave

COLORÉ ET CROUSTILLANT : FINES TRANCHES DE BETTERAVE - TERREUX ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 2 betteraves rouges
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel de mer
- Thym frais (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Couper les betteraves très finement (mandoline !).
3. Badigeonner d'huile.
4. Répartir sur des plaques, cuire 25-35 minutes.
5. Saupoudrer de sel, laisser sécher dans le four.

54. Crackers Pizza Protéinés

COMME DES CHIPS PIZZA : MORCEAUX CROUSTILLANTS AU GOÛT DE TOMATE - SALÉ ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 100 g d'amandes en poudre
- 40 g de poudre de protéine (neutre)
- 50 g de fromage râpé
- 1 c.à.s. de concentré de tomate
- 1 œuf
- 1 c.à.c. d'herbes italiennes

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Travailler tous les ingrédients en une pâte.
3. Étaler finement, couper en morceaux.
4. Cuire 12-15 minutes.

5. Laisser refroidir pour devenir croustillant.

55. Crackers Sésame au Fromage Blanc

INSPIRATION ASIATIQUE : CRACKERS SÉSAMÉ CROUSTILLANTS - GOÛT DE NOISETTE ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de fromage blanc maigre
- 100 g de farine d'avoine
- 50 g de graines de sésame
- 1 œuf
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Étaler finement, saupoudrer de sésame.
4. Couper en morceaux, cuire 15-18 minutes.
5. Laisser refroidir.

56. Chips de Chou-Fleur

**LÉGER ET CROUSTILLANT :
FLEURETTES DE CHOU-FLEUR CUITES
- PEU CALORIQUES ET DÉLICIEUSES.**

INGRÉDIENTS :

- 1 chou-fleur
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 50 g de parmesan

•1 c.à.c. d'ail en poudre

•Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le chou-fleur en très fines tranches.
3. Badigeonner d'huile, saupoudrer de parmesan et d'épices.
4. Cuire 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servir chaud ou froid.

57. Crackers d'Épeautre

COMPLET ET SALÉ : CRACKERS CROUSTILLANTS D'ÉPEAUTRE - RICHES EN FIBRES.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de farine d'épeautre (Grünkern)
- 50 ml d'eau
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'herbes
- 1/2 c.à.c. de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Travailler tous les ingrédients en une pâte.
3. Étaler très finement.
4. Couper en morceaux, cuire 15-18 minutes.
5. Laisser sécher dans le four.

58. Chips Coco-Protéine

TROPICAL ET SUCRÉ : CHIPS DE COCO CROUSTILLANTES AVEC PROTÉINE - PARFAIT POUR GRIGNOTER.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de flocons de coco (gros)
- 2 c.à.s. d'huile de coco
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- Pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Répartir finement sur une plaque.
4. Cuire 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Laisser refroidir - ils deviennent croustillants !

59. Chips de Carotte au Curry

ORANGE ET ÉPICÉ : FINES TRANCHES DE CAROTTES CROUSTILLANTES - SUCRÉ-ÉPICÉ.

INGRÉDIENTS :

- 4 grandes carottes
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de poudre de curry
- Sel de mer

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Couper les carottes très finement (mandoline ou économie).
3. Mélanger avec l'huile et le curry.
4. Répartir sur des plaques, cuire 20-30 minutes.
5. Laisser sécher dans le four.

60. Crackers Croustillants aux Graines de Lin

SNACK SUPERFOOD : CRACKERS RICHES EN OMÉGA-3 - PARFAITS POUR LES DIPS.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de graines de lin
- 50 g de graines de tournesol
- 150 ml d'eau
- 1 c.à.c. d'herbes
- Sel

PRÉPARATION :

1. Laisser gonfler les graines de lin 15 minutes dans l'eau.
2. Incorporer les graines de tournesol et les épices.
3. Étaler très finement sur du papier cuisson.
4. Cuire à 160°C pendant 30-40 minutes.
5. Briser en morceaux.

WRAPS & ROULÉS

61. Wrap César au Poulet

LE CLASSIQUE EN WRAP : POULET CROUSTILLANT AVEC DRESSING CÉSAR - RASSASIANT ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de poulet grillé
- 2 grandes tortillas de blé
- 2 c.à.s. de dressing César
- Laitue romaine
- 30 g de parmesan (en copeaux)
- Croutons (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières.
2. Tartiner les tortillas de dressing.
3. Répartir la salade, le poulet et le parmesan dessus.
4. Rouler fermement.
5. Couper en diagonale et servir.

62. Wrap Salade de Thon

RAPIDE ET PROTÉINÉ : SALADE DE THON DANS UN WRAP - PARFAIT POUR EMPORTER.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon (égoutté)
- 2 c.à.s. de mayonnaise légère
- 2 tortillas
- Feuilles de salade
- 1/4 concombre (en lanières)
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le thon avec la mayonnaise, le sel et le poivre.
2. Garnir les tortillas de feuilles de salade.
3. Répartir le mélange de thon et le concombre.
4. Rouler.
5. Envelopper dans du film pour emporter.

63. Roulés Saumon-Fromage Frais

ÉLÉGANT ET RAPIDE : SAUMON FUMÉ ROULÉ AVEC DU FROMAGE FRAIS - PARFAIT POUR LES INVITÉS.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de saumon fumé
- 100 g de fromage frais
- Aneth frais
- 1 c.à.s. de câpres
- Jus de citron
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage frais avec l'aneth, les câpres et le jus de citron.
2. Étaler les tranches de saumon.
3. Répartir le fromage frais en couche fine.
4. Rouler et couper en morceaux de 3 cm.
5. Mettre au frais jusqu'au service.

64. Wrap Dinde-Légumes

LÉGER ET COLORÉ : BLANC DE DINDE AVEC LÉGUMES FRAIS - FAIBLE EN GRAS ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de blanc de dinde (cuit ou charcuterie)
- 2 tortillas complètes
- 1 poivron

- 1/2 concombre
- 2 c.à.s. de hummus
- Feuilles de salade

PRÉPARATION :

1. Couper les légumes en lanières.
2. Tartiner les tortillas de hummus.
3. Répartir la salade, la dinde et les légumes.
4. Rouler fermement.
5. Couper en diagonale.

65. Wrap Grec à la Feta

MÉDiterranéen et frais : WRAP AVEC FETA, OLIVES ET TOMATES - COMME DES VACANCES À CROQUER.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de feta
- 2 tortillas
- 1 tomate
- 1/4 concombre
- Olives
- 2 c.à.s. de tzatziki
- Origan

PRÉPARATION :

1. Tartiner les tortillas de tzatziki.
2. Émietter la feta, couper les légumes en dés.
3. Tout répartir sur les tortillas.
4. Saupoudrer d'origan.
5. Rouler et servir.

66. Wrap Hummus-Légumes

VEGAN ET RASSASIANT : WRAP AUX LÉGUMES COLORÉS AVEC HUMMUS - RICHE EN FIBRES ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 4 c.à.s. de hummus
- 2 tortillas complètes
- 1 carotte (râpée)
- 1/2 poivron
- Roquette
- Graines germées

PRÉPARATION :

1. Tartiner généreusement les tortillas de hummus.
2. Répartir les légumes et la roquette.
3. Garnir de graines germées.
4. Rouler fermement.
5. Couper en deux.

67. Roulés Jambon-Fromage

CLASSIQUE POUR LES PETITES FAIMS : JAMBON ROULÉ AVEC DU FROMAGE - PRÊT EN 5 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 6 tranches de jambon cuit
- 6 tranches de fromage (gouda ou emmental)
- Fromage frais (optionnel)

- Cornichons

PRÉPARATION :

1. Étaler le jambon.
2. Poser une tranche de fromage dessus.
3. Optionnellement étaler un peu de fromage frais.
4. Poser un cornichon à l'extrémité et rouler.
5. Fixer avec un cure-dent.

68. Wrap Poulet-Avocat

CRÉMEUX ET PROTÉINÉ : POULET AVEC AVOCAT - RASSASIANT ET SAIN.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de poulet grillé
- 1 avocat
- 2 tortillas
- Jus d'un demi-citron vert
- Feuilles de salade
- Sel et flocons de piment

PRÉPARATION :

1. Écraser l'avocat, assaisonner avec citron vert et sel.
2. Couper le poulet en lanières.
3. Tartiner les tortillas d'avocat.
4. Répartir la salade et le poulet.
5. Saupoudrer de piment et rouler.

69. Roulés Thon-Concombre

LOW-CARB ET FRAIS : THON DANS DES TRANCHES DE CONCOMBRE - SANS TORTILLA.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon (égoutté)
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 1 grand concombre
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en longues lanières avec un économie.
2. Mélanger le thon avec le yaourt et la ciboulette.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Répartir la garniture sur les lanières de concombre.
5. Rouler et fixer avec un cure-dent.

70. Wrap Salade d'Œufs

CLASSIQUE ET RASSASIANT : SALADE D'ŒUFS DANS UN WRAP - UN PETIT-DÉJEUNER À EMPORTER.

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs durs
- 3 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.c. de moutarde

- 2 tortillas
- Feuilles de salade
- Ciboulette

PRÉPARATION :

1. Hacher les œufs, mélanger avec la mayo, la moutarde et la ciboulette.
2. Garnir les tortillas de feuilles de salade.
3. Répartir la salade d'œufs.
4. Rouler.
5. Couper en deux.

71. Wrap Saumon Fumé

LUXE SCANDINAVE : SAUMON FUMÉ AVEC CRÈME À L'ANETH - ÉLÉGANT ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de saumon fumé
- 2 tortillas de blé
- 100 g de fromage frais
- Aneth frais
- Câpres
- Jus de citron

PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage frais avec l'aneth et le jus de citron.
2. En tartiner les tortillas.
3. Poser les tranches de saumon.
4. Répartir les câpres.
5. Rouler fermement, mettre au frais, puis couper.

72. Roulés Dinde-Épinards

LÉGER ET VERT : BLANC DE DINDE AVEC ÉPINARDS FRAIS - LOW-CARB ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 6 tranches de blanc de dinde
- Jeunes pousses d'épinards
- 100 g de fromage frais
- Tomates séchées
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Répartir le fromage frais sur les tranches de dinde.
2. Poser les épinards et les tomates.
3. Assaisonner avec du poivre.
4. Rouler.
5. Fixer avec un cure-dent.

73. Wrap Poulet-Cacahuète

INSPIRATION ASIATIQUE : POULET SAUCE CACAHUÈTE - AROMATIQUE ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de poulet grillé
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 2 tortillas

- Carotte (râpée)
- Concombre et coriandre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le beurre de cacahuète avec la sauce soja.
2. Couper le poulet en lanières.
3. Tartiner les tortillas de sauce cacahuète.
4. Répartir le poulet, la carotte, le concombre et la coriandre.
5. Rouler.

74. Wrap Cottage Cheese-Légumes

LÉGER ET PROTÉINÉ : COTTAGE CHEESE AVEC LÉGUMES CROQUANTS - FAIBLE EN GRAS ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de cottage cheese
- 2 tortillas complètes
- 1 tomate
- 1/4 concombre
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le cottage cheese avec la ciboulette, sel et poivre.
2. Couper les légumes en dés.
3. Tartiner les tortillas de cottage cheese.
4. Répartir les légumes.
5. Rouler.

75. Roulés Dinde-Mozzarella

ITALIEN ET SIMPLE : DINDE AVEC MOZZARELLA ET TOMATE - UNE CAPRESE À ROULER.

INGRÉDIENTS :

- 6 tranches de blanc de dinde
- 125 g de mozzarella
- 1 tomate
- Basilic frais
- Crème balsamique

PRÉPARATION :

1. Couper la mozzarella et la tomate en tranches.
2. Étaler les tranches de dinde.
3. Poser la mozzarella, la tomate et le basilic.
4. Rouler.
5. Arroser de balsamique.

76. Wrap Thon-Avocat

PIUSSANCE OMÉGA-3 : THON AVEC AVOCAT CRÉMEUX - SAIN ET RASSASiant.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon
- 1 avocat
- 2 tortillas
- Jus de citron vert
- Feuilles de salade

- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Écraser l'avocat, assaisonner avec citron vert et sel.
2. Incorporer le thon.
3. Garnir les tortillas de feuilles de salade.
4. Répartir le mélange thon-avocat.
5. Rouler.

77. Roulés Poulet-Pesto

ITALIEN ET AROMATIQUE : POULET AU PESTO VERT - ÉPICÉ ET RASSASiant.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de poulet grillé (en lanières)
- 2 c.à.s. de pesto vert
- 2 tortillas
- Roquette
- Parmesan

PRÉPARATION :

1. Tartiner les tortillas de pesto.
2. Répartir la roquette.
3. Poser les lanières de poulet.
4. Râper le parmesan et saupoudrer.
5. Rouler fermement.

78. Wrap Saumon-Aneth

FRAIS SCANDINAVE : SAUMON FUMÉ AVEC SAUCE À L'ANETH - ÉLÉGANT ET

RAPIDE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de saumon fumé
- 3 c.à.s. de crème fraîche épaisse (Schmand)
- 2 tortillas
- Aneth frais
- 1 c.à.c. de raifort
- Zeste de citron

PRÉPARATION :

1. Mélanger la crème avec l'aneth, le raifort et le zeste.
2. En tartiner les tortillas.
3. Poser les tranches de saumon.
4. Rouler.
5. Mettre au frais, puis couper.

79. Roulés Jambon-Roquette

ÉLÉGANCE ITALIENNE : JAMBON SERRANO AVEC ROQUETTE - AMER-SALÉ ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 8 tranches de jambon Serrano
- 100 g de roquette
- 100 g de fromage frais
- Parmesan (en copeaux)
- Crème balsamique

PRÉPARATION :

1. Répartir le fromage frais sur les tranches de jambon.
2. Poser la roquette et le parmesan.
3. Rouler.
4. Fixer avec un cure-dent.
5. Arroser de balsamique.

80. Wrap Hummus-Poulet

ORIENT RENCONTRE PROTÉINES : HUMMUS ET POULET RÉUNIS - CRÉMEUX ET RASSASANT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de poulet grillé
- 4 c.à.s. de hummus
- 2 tortillas complètes
- Tomates et concombre
- Oignon rouge
- Paprika en poudre

PRÉPARATION :

1. Tartiner généreusement les tortillas de hummus.
2. Couper le poulet en lanières.
3. Couper les légumes en tranches.
4. Tout répartir sur les tortillas.
5. Saupoudrer de paprika et rouler.

ENCAS AUX ŒUFS

81. Œufs Mimosa Classiques

LE CLASSIQUE AMÉRICAIN : ŒUFS FARCISS À LA CRÈME MOUTARDE-MAYO - CRÉMEUX ET ÉPICÉ.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs durs
- 3 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.c. de moutarde de Dijon
- 1 c.à.c. de vinaigre
- Paprika en poudre
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper les œufs en deux, mettre les jaunes dans un bol.
2. Mélanger les jaunes avec la mayo, la moutarde et le vinaigre jusqu'à obtenir une crème.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Pocher la masse dans les moitiés de blancs.

5. Garnir de paprika et de ciboulette.

82. Muffins aux Œufs et Légumes

IDÉAL POUR LE MEAL PREP : MINI-OMELETTES AU FOUR - PORTIONNÉES ET PRATIQUES.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 100 ml de lait
- 100 g de légumes mélangés (poivron, courgette, tomates)
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre
- Herbes fraîches

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les œufs avec le lait, assaisonner.
3. Couper les légumes en petits dés.
4. Graisser un moule à muffins, répartir les légumes et le fromage, verser le mélange d'œufs.

5. Cuire 20-25 minutes.

83. Œufs Cocotte en Avocat

TENDANCE ET NUTRITIF : ŒUFS CUISTS DANS DES MOITIÉS D'AVOCAT - CRÉMEUX ET RICHE EN PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 2 avocats
- 4 petits œufs
- Sel et poivre
- Flocons de piment
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les avocats en deux, retirer le noyau, agrandir un peu le creux.
3. Les placer dans un plat allant au four.
4. Casser un œuf dans chaque moitié d'avocat.
5. Cuire 15-20 minutes, garnir de piment et de coriandre.

84. Coupelles d'Œufs au Jambon

SAVOUREUX ET DÉLICIEUX : ŒUFS CUISTS DANS DES COUPELLES DE JAMBON - LOW-CARB ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 6 tranches de jambon cuit

- 6 œufs
- 50 g de fromage râpé
- Ciboulette
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Tapisser un moule à muffins avec les tranches de jambon.
3. Casser un œuf dans chaque coupelle de jambon.
4. Saupoudrer de fromage.
5. Cuire 15-18 minutes, garnir de ciboulette.

85. Œufs Mimosa Épicés

ÉPICÉ ET SAVOUREUX : ŒUFS AVEC UNE SAUCE PIQUANTE - POUR CEUX QUI AIMENT LE FEU.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 3 c.à.s. de Sriracha ou sauce chili
- 50 g de fromage frais
- Oignons nouveaux
- Graines de sésame
- Sel

PRÉPARATION :

1. Cuire les œufs durs, les couper en deux.
2. Mélanger les jaunes avec le fromage frais et 1 c.à.s. de Sriracha.
3. Remplir les moitiés de blancs avec le mélange.
4. Arroser avec le reste de Sriracha.

5. Garnir d'oignons nouveaux et de sésame.

86. Muffins Blanc d'Œuf-Légumes

FAIBLE EN CALORIES ET RICHE EN PROTÉINES : SEULEMENT AVEC DES BLANCS D'ŒUFS - IDÉAL POUR CEUX QUI SURVEILLENT LEUR LIGNE.

INGRÉDIENTS :

- 8 blancs d'œufs
- 100 g d'épinards
- 1 tomate
- 50 g de feta
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les blancs d'œufs avec sel et poivre.
3. Hacher les épinards, couper la tomate en dés, émietter la feta.
4. Répartir dans des moules à muffins, verser les blancs d'œufs.
5. Cuire 18-20 minutes.

87. Œufs Mimosa au Saumon

ÉLÉGANT ET RAFFINÉ : ŒUFS MIMOSA AVEC SAUMON FUMÉ - POUR LES OCCASIONS SPÉCIALES.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs durs
- 80 g de saumon fumé
- 3 c.à.s. de crème fraîche
- Aneth frais
- Jus de citron
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Couper les œufs en deux, retirer les jaunes.
2. Hacher finement la moitié du saumon.
3. Mélanger avec les jaunes, la crème fraîche et le citron.
4. Remplir les moitiés de blancs.
5. Garnir avec le reste du saumon et l'aneth.

88. Muffins Œuf-Épinards

VERT ET SAIN : MUFFINS AUX ŒUFS AVEC ÉPINARDS FRAIS - PLEIN DE FER ET DE PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 150 g d'épinards
- 1 oignon
- 50 g de feta
- 1 c.à.c. de muscade
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir l'oignon, étuver brièvement les épinards.

3. Battre les œufs, incorporer les épinards et la feta.
4. Assaisonner avec muscade, sel et poivre.
5. Cuire dans un moule à muffins 20-22 minutes.

89. Salade d'Œufs sur Rondelles de Concombre

LOW-CARB ET FRAIS : SALADE D'ŒUFS SUR CONCOMBRE CROQUANT - AU LIEU DU PAIN.

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs durs
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 grand concombre
- Paprika en poudre
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Hacher les œufs, mélanger avec la mayo et la moutarde.
2. Assaisonner avec sel et poivre.
3. Couper le concombre en tranches épaisses.
4. Déposer la salade d'œufs sur les tranches de concombre.
5. Saupoudrer de paprika.

90. Mini-Frittatas

ITALIEN ET POLYVALENT : PETITES FRITTATAS AUX LÉGUMES - DÉLICIEUSES CHAUDES OU FROIDES.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 50 ml de crème
- 100 g de courgette
- 50 g de tomates cerises
- 50 g de parmesan râpé
- Basilic, sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les œufs avec la crème et le parmesan.
3. Couper les légumes en dés et répartir dans un moule à muffins.
4. Verser le mélange d'œufs.
5. Cuire 20-22 minutes, garnir de basilic.

91. Œufs Farcis au Thon

FRAÎCHEUR MARINE : ŒUFS FARCISS AU THON CRÉMEUX - DOUBLE PUISSANCE PROTÉINÉE.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs durs
- 1/2 boîte de thon (égoutté)
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.c. de câpres
- Ciboulette
- Poivre

PRÉPARATION :

1. Couper les œufs en deux, retirer les jaunes.

- 2.** Mélanger les jaunes avec le thon, la mayo et les câpres.
- 3.** Remplir les moitiés de blancs.
- 4.** Garnir de ciboulette.
- 5.** Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

92. Coupelles Oeuf-Bacon

COPIEUX ET SAVOUREUX : ŒUFS DANS DES COUPELLES DE BACON CROUSTILLANTES - UN POINT CULMINANT DU PETIT-DÉJEUNER.

INGRÉDIENTS :

- 6 tranches de bacon
- 6 œufs
- Ciboulette
- Poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 200°C.
- 2.** Faire revenir brièvement le bacon (pas trop croustillant).
- 3.** Tapisser un moule à muffins avec le bacon.
- 4.** Casser un œuf dans chaque coupelle.
- 5.** Cuire 12-15 minutes, garnir de ciboulette.

93. Muffins aux Œufs Méditerranéens

SOLEIL DANS L'ASSIETTE : ŒUFS AVEC OLIVES, TOMATES ET FETA - INSPIRATION GRECQUE.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 50 g de feta
- 6 tomates cerises
- 30 g d'olives noires
- Origan
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
- 2.** Battre les œufs, assaisonner.
- 3.** Couper les tomates en quatre, hacher les olives, couper la feta en dés.
- 4.** Répartir dans un moule à muffins, verser le mélange d'œufs.
- 5.** Cuire 20-22 minutes.

94. Œufs à la Crème d'Avocat

CRÉMEUX ET SAIN : ŒUFS FARCIS À L'AVOCAT - SANS MAYO, MAIS TOUJOURS CRÉMEUX.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs durs
- 1 avocat mûr
- Jus d'un demi-citron vert
- Sel et poivre
- Flocons de piment

PRÉPARATION :

- 1.** Couper les œufs en deux, retirer les jaunes.

- 2.** Mixer l'avocat avec les jaunes et le citron vert.
- 3.** Assaisonner avec sel et poivre.
- 4.** Remplir les moitiés de blancs.
- 5.** Saupoudrer de flocons de piment.

95. Coupelles d'Œufs Brouillés Protéinés

PORTEONNÉ ET PRATIQUE : ŒUFS BROUILLÉS CUISTS DANS DES MOULES - IDÉAL POUR LE MEAL PREP.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 100 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine (neutre)
- 50 g de jambon (en dés)
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
- 2.** Battre les œufs, le lait et la poudre de protéine.
- 3.** Assaisonner avec sel et poivre.
- 4.** Répartir le jambon dans le moule à muffins, verser le mélange d'œufs.
- 5.** Cuire 18-20 minutes.

96. Œufs Mimosa au Hummus

L'ORIENT RENCONTRE LE CLASSIQUE : ŒUFS MIMOSA AVEC HUMMUS AU LIEU

DE MAYO - CRÉMEUX ET DIFFÉRENT.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs durs
- 4 c.à.s. de hummus
- 1/2 c.à.c. de cumin
- Paprika en poudre
- Persil frais

PRÉPARATION :

- 1.** Couper les œufs en deux, retirer les jaunes.
- 2.** Mélanger les jaunes avec le hummus et le cumin.
- 3.** Remplir les moitiés de blancs.
- 4.** Saupoudrer de paprika.
- 5.** Garnir de persil.

97. Muffins Œuf-Champignons

TERRESTRE ET COPIEUX : MUFFINS AUX ŒUFS AVEC CHAMPIGNONS - AROMATIQUE ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 150 g de champignons
- 1 échalote
- 50 g de fromage râpé
- Thym
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.

- 2.** Faire revenir les champignons et l'échalote, assaisonner.
- 3.** Battre les œufs, incorporer le fromage.
- 4.** Mettre les champignons dans le moule à muffins, verser le mélange d'œufs.
- 5.** Cuire 20-22 minutes.

98. Cloud Eggs (Œufs Nuage)

**MOELLEUX COMME DES NUAGES :
BLANC D'ŒUF BATTU EN NEIGE AVEC
UN ŒIL DE JAUNE - IMPRESSIONNANT
ET DÉLICIEUX.**

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 30 g de parmesan râpé
- Herbes fraîches
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 230°C.
- 2.** Séparer les œufs. Battre les blancs en neige ferme, incorporer le fromage.
- 3.** Former des nuages sur du papier cuisson, faire un creux au milieu.
- 4.** Cuire 3 minutes, mettre le jaune dans le creux.
- 5.** Cuire encore 3 minutes, servir avec des herbes.

99. Œufs Farcis à la Moutarde

ÉPICÉ ET CLASSIQUE : ŒUFS FARCISS À LA MOUTARDE FORTE - UN CLASSIQUE ALLEMAND.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs durs
- 2 c.à.s. de moutarde mi-forte
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- Ciboulette
- Paprika en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

- 1.** Couper les œufs en deux, retirer les jaunes.
- 2.** Mélanger les jaunes avec la moutarde et la mayo.
- 3.** Assaisonner avec du sel.
- 4.** Remplir les moitiés de blancs.
- 5.** Garnir de ciboulette et de paprika.

100. Mini-Omelettes à Emporter

PRATIQUE ET PORTIONNÉ : PETITES OMELETTES AU FOUR - PARFAITES POUR LES DÉPLACEMENTS.

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 50 ml de lait
- Légumes au choix (par ex. poivron, oignon)
- 50 g de fromage
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
 2. Battre les œufs avec le lait, assaisonner.
 3. Couper les légumes en petits morceaux.
4. Répartir tout dans un moule à muffins, mettre le fromage dessus.
 5. Cuire 18-20 minutes. Déguster froid ou chaud.

ENCAS AUX NOIX & GRAINES

101. Amandes Rôties Épicées

AROMATIQUE ET CROUSTILLANT :
AMANDES RÔTIES AU FOUR - PARFAIT
POUR GRIGNOTER.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'amandes entières
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 1/2 c.à.c. de poivre de Cayenne
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- 1 c.à.c. de sel de mer

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les amandes avec l'huile et les épices.
3. Répartir sur une plaque.

4. Rôtir 12-15 minutes en remuant une fois.
5. Laisser refroidir complètement - elles deviennent croustillantes en refroidissant.

102. Noix au Miel et Cannelle

DOUX ET RÉCONFORTANT : NOIX CARAMÉLISÉES À LA CANNELLE - FESTIF ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de cerneaux de noix
- 3 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger les noix avec le miel et la cannelle.

- 3.** Répartir sur du papier cuisson.
- 4.** Rôtir 12-15 minutes en remuant.
- 5.** Saupoudrer de sel, laisser refroidir.

103. Graines de Courge au Tamari

ASIATIQUE ET SALÉ : GRAINES DE COURGE RÔTIES À LA SAUCE SOJA - DÉLICIEUSEMENT UMAMI.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de graines de courge
- 2 c.à.s. de tamari ou sauce soja
- 1/2 c.à.c. d'huile de sésame
- Graines de sésame

PRÉPARATION :

- 1.** Rôtir les graines de courge à sec dans une poêle.
- 2.** Ajouter le tamari et l'huile de sésame, bien mélanger.
- 3.** Continuer à rôtir jusqu'à évaporation du liquide.
- 4.** Saupoudrer de sésame.
- 5.** Laisser refroidir.

104. Cajous au Paprika

DOUX ET ÉPICÉ : NOIX DE CAJOU AU GOÛT DE PAPRIKA - CRÉMEUX ET CROUSTILLANT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de noix de cajou

- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika fumé
- 1/2 c.à.c. d'oignon en poudre
- Sel de mer

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 170°C.
- 2.** Mélanger les cajous avec l'huile et les épices.
- 3.** Répartir sur une plaque.
- 4.** Rôtir 12-15 minutes.
- 5.** Laisser refroidir.

105. Mélange Coco-Macadamia

TROPICAL ET LUXUEUX : MACADAMIAS AVEC CHIPS DE COCO - COMME DES VACANCES POUR LES SENS.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de noix de macadamia
- 50 g de chips de coco
- 1 c.à.s. d'huile de coco
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- Pincée de sel

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 160°C.
- 2.** Mélanger tous les ingrédients.
- 3.** Répartir sur une plaque.
- 4.** Rôtir 10-12 minutes (la coco brûle vite !).
- 5.** Laisser refroidir.

106. Amandes Assaisonnement Ranch

ÉPICÉ À L'AMÉRICAINE : AMANDES GOÛT RANCH - COMME LES CHIPS POPULAIRES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'amandes
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'oignon en poudre
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- 1/2 c.à.c. d'aneth (séché)
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Répartir sur une plaque.
4. Rôtir 12-15 minutes.
5. Laisser refroidir.

107. Cajous au Curry

ARÔME INDIEN : CAJOUS AUX ÉPICES CURRY - EXOTIQUE ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de noix de cajou
- 1 c.à.s. d'huile de coco
- 2 c.à.c. de poudre de curry
- 1/2 c.à.c. de curcuma

- Sel

PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile de coco dans une poêle.
2. Y faire rôtir les cajous.
3. Ajouter les épices, bien mélanger.
4. Rôtir 5-7 minutes.
5. Laisser refroidir.

108. Noix de Pécan à la Cannelle

DOUX ET AROMATIQUE : PÉCANS AU SUCRE À LA CANNELLE - COMME AU MARCHÉ DE NOËL.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de noix de pécan
- 2 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. de sucre roux
- Pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger les noix avec le sirop, la cannelle et le sucre.
3. Répartir sur du papier cuisson.
4. Rôtir 12-15 minutes.
5. Saupoudrer de sel, laisser refroidir.

109. Graines de Tournesol Rôties Épicées

ÉCONOMIQUE ET DÉLICIEUX : GRAINES DE TOURNESOL ÉPICÉES - L'ALTERNATIVE AUX NOIX.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de graines de tournesol
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Rôtir les graines à sec dans une poêle.
2. Ajouter l'huile et les épices.
3. Rôtir 3-4 minutes en remuant.
4. Assaisonner avec le sel.
5. Laisser refroidir.

110. Amandes BBQ

FUMÉ ET DOUX : AMANDES GOÛT BARBECUE - INSPIRATION AMÉRICAINE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'amandes
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika fumé
- 1/2 c.à.c. d'oignon en poudre
- 1/2 c.à.c. de sucre roux

- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Répartir sur une plaque.
4. Rôtir 12-15 minutes.
5. Laisser refroidir.

111. Cacahuètes Chili-Citron Vert

PIQUANT ET ACIDE : CACAHUÈTES AVEC UN KICK DE CITRON VERT - RAFRAÎCHISSANT ET DIFFÉRENT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de cacahuètes (non salées)
- Zeste de 2 citrons verts
- 1 c.à.c. de poudre de chili
- 1/2 c.à.c. de Cayenne
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION :

1. Rôtir les cacahuètes dans une poêle.
2. Ajouter l'huile et les épices.
3. Continuer à rôtir 3-4 minutes.
4. Incorporer le zeste de citron vert et le sel.
5. Laisser refroidir.

112. Amandes Miel-

Moutarde

AIGRE-DOUX : AMANDES AU MIEL ET À LA MOUTARDE - UNE COMBINAISON INHABITUELLE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'amandes
- 2 c.à.s. de miel
- 1 c.à.s. de moutarde de Dijon
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger le miel et la moutarde, y enrober les amandes.
3. Répartir sur du papier cuisson.
4. Rôtir 8-10 minutes (brûlent vite !).
5. Saupoudrer de sel, laisser refroidir.

113. Pistaches Rôties au Sel

PUR ET NOBLE : PISTACHES SIMPLEMENT RÔTIES - LA DÉLICATESSE VERTE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de pistaches (écossées)
- 1/2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel de mer (en flocons)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.

2. Mélanger les pistaches avec l'huile.

3. Répartir sur une plaque.

4. Rôtir 8-10 minutes (brûlent vite !).

5. Saupoudrer de flocons de sel de mer.

114. Noix Cannelle-Sirop d'Érable

INSPIRATION CANADIENNE : NOIX AU VÉRITABLE SIROP D'ÉRABLE - DOUCEUR AUTOMNALE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de noix
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.c. de cannelle
- Pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Chauffer le sirop d'érable dans une poêle.
2. Ajouter les noix et la cannelle.
3. Caraméliser en remuant (5-7 min).
4. Répartir sur du papier cuisson, saler.
5. Laisser refroidir.

115. Amandes Ail-Parmesan

ITALIEN-SAVOUREUX : AMANDES À L'AIL ET AU FROMAGE - DÉLICIEUSEMENT UMAMI.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'amandes
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- 30 g de parmesan (finement râpé)
- Herbes italiennes
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les amandes avec l'huile et l'ail en poudre.
3. Rôtir 10 minutes.
4. Sortir, mélanger immédiatement avec le parmesan et les herbes.
5. Laisser refroidir.

116. Graines de Courge Harissa

PIQUANT NORD-AFRICAIN : GRAINES DE COURGE À LA HARISSA - FEUTRÉ ET AROMATIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de graines de courge
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.c. de pâte de harissa
- 1/2 c.à.c. de cumin
- Sel

PRÉPARATION :

1. Mélanger la harissa avec l'huile.
2. Y enrober les graines de courge.

3. Rôtir dans une poêle 5-7 minutes.

4. Assaisonner avec cumin et sel.

5. Laisser refroidir.

117. Fèves de Soja Rôties

BOMBE PROTÉINÉE : FÈVES DE SOJA CROUSTILLANTES AU FOUR - SOJATASTIQUEMENT BON.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fèves de soja (cuites, égouttées)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Bien sécher les fèves de soja.
3. Mélanger avec l'huile et les épices.
4. Rôtir 30-40 minutes en secouant.
5. Laisser refroidir.

118. Amandes Vanillées Sucrées

TENDRE ET DOUX : AMANDES AU GOÛT VANILLE - COMME À LA FÊTE FORAINE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'amandes

- 2 c.à.s. de sucre
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.s. d'eau
- Pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Chauffer le sucre, l'eau et la vanille dans une poêle.
2. Ajouter les amandes, caraméliser en remuant.
3. Continuer à remuer quand le sucre cristallise.
4. Répartir sur du papier cuisson, séparer.
5. Laisser refroidir.

119. Mélange de Noix Rôties (Trail Mix)

LE CLASSIQUE : MÉLANGE DE NOIX POUR LA ROUTE - DE L'ÉNERGIE À EMPORTER.

INGRÉDIENTS :

- 50 g d'amandes
- 50 g de cajous
- 50 g de noix
- 30 g de graines de courge
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et épices au choix

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger toutes les noix et graines avec l'huile et les épices.
3. Répartir sur une plaque.
4. Rôtir 12-15 minutes.

5. Laisser refroidir, mettre dans un récipient.

120. Mélange Raisins-Noix Protéiné

DOUX ET NUTRITIF : MÉLANGE ÉTUDIANT CLASSIQUE - AVEC EXTRA PUISSANCE.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de noix mélangées
- 50 g de raisins secs
- 30 g de noix de coco râpée
- 30 g de billes protéinées au chocolat (optionnel)
- Pincée de sel

PRÉPARATION :

1. Rôtir brièvement les noix dans une poêle.
2. Mélanger avec les raisins et la coco.
3. Ajouter optionnellement les billes protéinées.
4. Assaisonner avec le sel.
5. Conserver dans un récipient.

ENCAS AU FROMAGE

121. Chips de Parmesan

CROUSTILLANT ET FROMAGER : CHIPS UNIQUEMENT AU PARMESAN - LA SOLUTION LOW-CARB LA PLUS SIMPLE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de parmesan (fraîchement râpé)
- 1/2 c.à.c. de paprika en poudre (optionnel)
- Herbes fraîches (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Répartir le parmesan en petits tas sur du papier cuisson.
3. Saupoudrer optionnellement d'épices.
4. Cuire 8-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Laisser refroidir - ils deviennent croustillants !

122. Dés de Fromage aux Herbes

SIMPLE ET BON : DÉS DE FROMAGE MARINÉS - PRÉPARÉS EN 5 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de feta ou gouda
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'herbes séchées
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- Romarin frais

PRÉPARATION :

1. Couper le fromage en cubes réguliers.
2. Mélanger l'huile d'olive avec les herbes et le piment.
3. Mariner le fromage avec.
4. Laisser reposer au moins 1 heure.
5. Servir avec des cure-dents.

123. Champignons Farcis au Fromage

CHAUD ET AROMATIQUE : CHAMPIGNONS AVEC FARCE

CRÉMEUSE AU FROMAGE - UN CLASSIQUE DE FÊTE.

INGRÉDIENTS :

- 12 gros champignons
- 150 g de fromage frais
- 50 g de parmesan râpé
- 2 gousses d'ail
- Persil frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Retirer les pieds des champignons et les hacher.
3. Mélanger le fromage frais avec le parmesan, l'ail et les pieds.
4. Remplir les chapeaux des champignons.
5. Cuire 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

124. Bâtonnets de Halloumi Poêlés

GRINÇANT ET ÉPICÉ : HALLOUMI POÊLÉ - LE FROMAGE À GRILLER EN SNACK.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de halloumi
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus de citron
- Menthe fraîche
- Flocons de piment (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Couper le halloumi en bâtonnets.
2. Poêler dans l'huile chaude de tous les côtés.
3. 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Servir avec citron et menthe.
5. Saupoudrer optionnellement de piment.

125. Brochettes Mozzarella-Tomates

CAPRESE EN BROCHETTE : LE CLASSIQUE ITALIEN - COLORÉ ET APPÉTISSANT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de mini-mozzarella (billes)
- 200 g de tomates cerises
- Basilic frais
- Crème balsamique
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Piquer 1 tomate, 1 feuille de basilic et 1 mozzarella sur un cure-dent.
2. Dresser sur un plat.
3. Arroser d'huile d'olive.
4. Décorer avec la crème balsamique.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

126. Roulés Jambon-Fromage

RAPIDE ET CLASSIQUE : JAMBON ENROULÉ AUTOUR DE FROMAGE - LE SNACK LE PLUS SIMPLE.

INGRÉDIENTS :

- 8 tranches de jambon cuit
- 8 bâtonnets ou tranches de fromage
- Moutarde (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Étaler le jambon.
2. Badigeonner optionnellement d'un peu de moutarde.
3. Placer le fromage au bord.
4. Rouler.
5. Fixer avec un cure-dent.

127. Brochettes Feta-Olives

GREC ET ÉPICÉ : FETA AVEC OLIVES EN BROCHETTE - DÉLICIEUSEMENT MÉDITERRANÉEN.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de feta
- 100 g d'olives (mélangées)
- Tomates cerises
- Origano
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Couper la feta en dés.
2. Piquer en alternance feta, olive et tomate.
3. Dresser sur un plat.
4. Saupoudrer d'origan.
5. Arroser d'huile d'olive.

128. Babybel en Croûte

SOUVENIR D'ENFANCE : BABYBEL EN CROÛTE CROUSTILLANTE - CHAUD ET FONDANT.

INGRÉDIENTS :

- 6 Babybel (sans cire)
- 1 pâte feuilletée (toute prête)
- 1 œuf (battu)
- Graines de sésame

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper la pâte feuilletée en 6 carrés.
3. Envelopper un Babybel dans chaque carré.
4. Badigeonner d'œuf, saupoudrer de sésame.
5. Cuire 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

129. Boulettes Fromage-Paprika

ÉPICÉ ET CRÉMEUX : PETITES BOULETTES DE FROMAGE AU PAPRIKA - PARFAIT POUR L'APÉRO.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage frais
- 100 g de cheddar râpé
- 1 c.à.c. de paprika fumé
- Paprika haché pour enrober
- Sel

PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage frais avec le cheddar et le paprika en poudre.
2. Assaisonner avec le sel.
3. Former de petites boulettes.
4. Rouler dans le paprika haché.
5. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

130. Bouchées Gorgonzola-Poire

SUCRÉ-SALÉ : POIRE AU GORGONZOLA - UNE COMBINAISON CLASSIQUE EN AMUSE-BOUCHE.

INGRÉDIENTS :

- 2 poires mûres
- 100 g de gorgonzola
- Noix
- Miel

PRÉPARATION :

1. Couper les poires en tranches.
2. Mettre du gorgonzola sur chaque tranche.
3. Garnir d'une demi-noix.
4. Arroser de miel.

5. Servir immédiatement.

131. Tranches Cheddar-Pomme

CLASSIQUE ANGLAIS : POMME AVEC CHEDDAR - SUCRÉ RENCONTRE ÉPICÉ.

INGRÉDIENTS :

- 2 pommes
- 150 g de cheddar (en tranches)
- Noix
- Miel (optionnel)

PRÉPARATION :

1. Couper les pommes en tranches, épépiner.
2. Couper le cheddar en morceaux adaptés.
3. Poser sur les tranches de pommes.
4. Garnir de noix.
5. Arroser optionnellement de miel.

132. Boulettes Fromage-Herbes

VERT ET CRÉMEUX : BOULETTES DE FROMAGE ROULÉES DANS DES HERBES FRAÎCHES - AROMATIQUE ET JOLI.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage frais
- 50 g de fromage de chèvre
- 4 c.à.s. d'herbes fraîches mélangées (hachées)
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger les deux sortes de fromage.
2. Assaisonner avec sel et poivre.
3. Former de petites boulettes.
4. Rouler dans les herbes.
5. Mettre au frais.

133. Feuilletés Grecs au Fromage

CUIT CROUSTILLANT : GALETTES DE FETA AU FOUR - CROUSTILLANT DEHORS, CRÉMEUX DEDANS.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de feta
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 œuf
- Graines de sésame
- Origane

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper la feta en 8 morceaux.
3. Envelopper dans des carrés de pâte feuilletée.
4. Badigeonner d'œuf, saupoudrer de sésame et d'origan.
5. Cuire 15-18 minutes.

134. Bouchées Ricotta-Tomates

LÉGER ITALIEN : TOMATES CERISES FARCISSÉES À LA RICOTTA - FRAIS ET CRÉMEUX.

INGRÉDIENTS :

- 20 tomates cerises
- 150 g de ricotta
- Basilic frais
- Sel et poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Couper le dessus des tomates, les évider.
2. Mélanger la ricotta avec le basilic, sel et poivre.
3. Remplir les tomates.
4. Arroser d'huile d'olive.
5. Servir frais.

135. Bouchées Chèvre-Miel

DOUX ET CRÉMEUX : CHÈVRE AU MIEL - UNE COMBINAISON CLASSIQUE.

INGRÉDIENTS :

- 1 bûche de chèvre
- Miel
- Noix
- Thym frais
- Crackers ou baguette

PRÉPARATION :

1. Couper le chèvre en tranches.

- 2.** Poser sur les crackers ou tranches de baguette.
- 3.** Arroser de miel.
- 4.** Garnir de noix et de thym.
- 5.** Servir immédiatement.

136. Roulés Fromage-Lard

**COPIEUX ET CROUSTILLANT :
FROMAGE ENROULÉ DE LARD ET
POÊLÉ - IRRÉSISTIBLE.**

INGRÉDIENTS :

- 8 dés de fromage (par ex. Gouda)
- 8 tranches de lard petit déjeuner
- Cure-dents

PRÉPARATION :

- 1.** Envelopper les dés de fromage dans le lard.
- 2.** Fixer avec un cure-dent.
- 3.** Poêler de tous les côtés.
- 4.** Le lard devient croustillant, le fromage fond.
- 5.** Servir chaud.

137. Bouchées Brie-Noix

**ÉLÉGANCE FRANÇAISE : BRIE
CRÉMEUX AVEC NOIX - RAFFINÉ ET
DÉLICIEUX.**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de brie
- Cerneaux de noix
- Miel

- Romarin frais

PRÉPARATION :

- 1.** Couper le brie en morceaux de la taille d'une bouchée.
- 2.** Poser un cerneau de noix sur chaque cube.
- 3.** Arroser de miel.
- 4.** Garnir de romarin.
- 5.** Servir avec des cure-dents.

138. Roulés Poivron- Fromage Frais

**COLORÉ ET CRÉMEUX : POIVRON
FARCI AU FROMAGE FRAIS - DOUX ET
SAVOUREUX.**

INGRÉDIENTS :

- 2 poivrons
- 200 g de fromage frais
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Couper les poivrons en deux, retirer les graines.
- 2.** Mélanger le fromage frais avec la ciboulette et les épices.
- 3.** Remplir les moitiés de poivron.
- 4.** Mettre au frais 1 heure.
- 5.** Couper en rondelles.

139. Brochettes Gouda-Raisins

FRUITÉ HOLLANDAIS : GOUDA AVEC RAISINS SUCRÉS - SIMPLE ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de gouda (vieux)
- 200 g de raisins
- Cure-dents

PRÉPARATION :

1. Couper le gouda en dés.
2. Laver les raisins.
3. Piquer un dé de fromage et un raisin.
4. Dresser sur un plat.
5. Servir immédiatement.

140. Sandwiches Crackers-Fromage

MINI ET CROUSTILLANT : CRÈME DE FROMAGE ENTRE CRACKERS - L'ENCAS DE FÊTE PARFAIT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de fromage frais
- 50 g de cheddar râpé
- 20 crackers ronds
- Ciboulette

PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage frais avec le cheddar et la ciboulette.
2. Mettre une noisette sur un cracker.
3. Poser un deuxième cracker dessus.
4. Répéter avec le reste des crackers.
5. Servir frais.

ENCAS VIANDE & POISSON

141. Brochettes de Poulet Satay

ASIATIQUE ET ÉPICÉ : BROCHETTES DE POULET SAUCE CACAHUÈTE - UN CLASSIQUE DE STREET FOOD.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de blanc de poulet
- 3 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de curcuma
- 4 c.à.s. de beurre de cacahuète
- Lait de coco et citron vert

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières, mariner avec la sauce soja, l'huile et le curcuma (30 min).
2. Piquer sur des brochettes en bois.
3. Poêler ou griller 3-4 minutes par côté.
4. Mélanger le beurre de cacahuète avec le lait de coco et le citron vert pour la sauce.
5. Servir les brochettes avec la sauce.

142. Mini-Boulettes de Viande

CLASSIQUE ITALIEN : PETITES BOULETTES DE VIANDE HACHÉE - POLYVALENTE ET POPULAIRES.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de viande hachée mélangée
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- 30 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- Persil, sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Bien mélanger tous les ingrédients.
3. Former de petites boulettes (env. 20 pièces).
4. Répartir sur une plaque, cuire 15-18 minutes.
5. Servir avec une sauce tomate.

143. Beef Jerky Maison

AMÉRICAIN ET RICHE EN PROTÉINES : VIANDE DE BŒUF SÉCHÉE - L'ULTIME SNACK PROTÉINÉ. TEMPS DE PRÉPARATION : 4-6 HEURES.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de bœuf maigre
- 4 c.à.s. de sauce soja
- 2 c.à.s. de sauce Worcestershire
- 1 c.à.c. de paprika fumé
- 1/2 c.à.c. d'ail en poudre
- 1/2 c.à.c. de poivre

PRÉPARATION :

1. Congeler la viande 1-2 heures (plus facile à couper).
2. Couper en lanières très fines (contre la fibre).
3. Laisser mariner une nuit.
4. Sécher sur une grille au four à 70°C pendant 4-6 heures (porte entrouverte).
5. Conserver dans un récipient hermétique.

144. Bouchées de Saumon sur Concombre

LÉGER ET ÉLÉGANT : SAUMON FUMÉ SUR TRANCHES DE CONCOMBRE - LOW-CARB ET FESTIF.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de saumon fumé
- 1 concombre
- 100 g de fromage frais
- Aneth frais
- Câpres

PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en tranches épaisses.
2. Déposer une noix de fromage frais sur chaque tranche.
3. Rouler le saumon dessus.
4. Garnir d'aneth et de câpres.
5. Servir frais.

145. Roulés Dinde-Fromage

RAPIDE ET SIMPLE : DINDE ENROULÉE AUTOUR DE FROMAGE - PRÊT EN 5 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 8 tranches de blanc de dinde
- 8 bâtonnets de fromage
- Fromage frais (optionnel)

- Cure-dents

PRÉPARATION :

1. Étaler les tranches de dinde.
2. Badigeonner optionnellement de fromage frais.
3. Placer le bâtonnet de fromage au bord.
4. Rouler.
5. Fixer avec un cure-dent.

146. Crevettes Bardées de Lard

LUXUEUX ET CROUSTILLANT : CREVETTES ENROULÉES DE LARD - UN SUCCÈS EN SOIRÉE.

INGRÉDIENTS :

- 16 grandes crevettes (décortiquées)
- 8 tranches de lard (coupées en deux)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Jus de citron
- Thym frais

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Enrouler chaque crevette dans une demi-tranche de lard.
3. Poser sur une plaque.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que le lard soit crostissant.
5. Servir avec citron et thym.

147. Nuggets de Poulet au

Four

L'ALTERNATIVE SAINTE : NUGGETS CROUSTILLANTS AU FOUR - NON FRITS.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de blanc de poulet
- 60 g de chapelure
- 30 g de parmesan
- 1 œuf
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Battre l'œuf. Mélanger la chapelure avec le parmesan et les épices.
4. Tremper le poulet dans l'œuf, puis dans la panure.
5. Cuire 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

148. Bouchées Tartare de Thon

ÉLÉGANT ET CRU : THON FRAIS EN TARTARE - POUR LES AMATEURS DE POISSON.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de thon qualité sushi
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. d'huile de sésame

- Oignons nouveaux
- Graines de sésame
- Chips wonton pour servir

PRÉPARATION :

1. Couper le thon en très petits dés.
2. Mélanger avec la sauce soja et l'huile de sésame.
3. Hacher les oignons nouveaux et les incorporer.
4. Dresser sur les chips wonton.
5. Saupoudrer de sésame.

149. Boulettes de Bœuf aux Herbes

ASSAISONNEMENT MÉDITERRANÉEN : BOULETTES DE VIANDE AVEC BEAUCOUP D'HERBES - AROMATIQUES ET JUTEUSES.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 2 c.à.s. d'herbes fraîches (persil, origan, menthe)
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c. de cumin
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Former de petites boulettes.
4. Cuire 15-18 minutes.
5. Servir avec du tzatziki.

150. Canapés au Saumon Fumé

FESTIF ET RAPIDE : SAUMON FUMÉ SUR MINI-PAIN - POUR LES GRANDES OCCASIONS.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de saumon fumé
- 100 g de crème fraîche
- 12 tranches de pumpernickel (petit)
- Aneth frais
- Zeste de citron

PRÉPARATION :

1. Répartir la crème fraîche sur le pumpernickel.
2. Poser ou rouler le saumon dessus.
3. Garnir d'aneth.
4. Saupoudrer de zeste de citron.
5. Servir frais.

151. Mini-Wraps au Poulet

PETIT ET MANIABLE : WRAPS AU POULET BOUCHÉES - PARFAIT POUR LES FÊTES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de poulet grillé
- 4 petites tortillas de blé
- 2 c.à.s. de hummus
- Feuilles de salade
- Poivron

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet en lanières.
2. Tartiner les tortillas de hummus.
3. Répartir la salade, le poulet et le poivron.
4. Rouler fermement, couper en 3-4 morceaux.
5. Fixer avec un cure-dent.

152. Shots de Cocktail de Crevettes

RÉTRO ET DÉLICIEUX : COCKTAIL DE CREVETTES CLASSIQUE - RÉINVENTÉ EN VERRINE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de crevettes cuites
- 4 c.à.s. de sauce cocktail
- Laitue iceberg
- Quartiers de citron
- Petits verres

PRÉPARATION :

1. Couper finement la salade, remplir les verres.
2. Ajouter la sauce cocktail.
3. Arranger les crevettes par-dessus.
4. Garnir de citron.
5. Servir frais.

153. Mini-Frikadellen de Dinde

**LÉGER ET RICHE EN PROTÉINES :
PETITES BOULETTES DE DINDE
HACHÉE - FAIBLE EN GRAS ET
DÉLICIEUX.**

INGRÉDIENTS :

- 400 g de dinde hachée
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 oignon (râpé)
- Persil
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Former de petites boulettes.
3. Poêler ou cuire au four à 200°C 15-18 minutes.
4. Servir chaud ou froid.
5. Accompagner de moutarde ou ketchup.

154. Roulés Saumon-Concombre

**SANS GLUCIDES : SAUMON ENROULÉ
DANS DU CONCOMBRE - FRAIS ET
LÉGER.**

INGRÉDIENTS :

- 150 g de saumon fumé
- 1 grand concombre

- 100 g de fromage frais
- Aneth
- Cure-dents

PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en fines lanières dans la longueur.
2. Étaler une fine couche de fromage frais.
3. Poser le saumon et l'aneth.
4. Rouler.
5. Fixer avec un cure-dent.

155. Brochettes Jambon-Fromage

CLASSIQUE ET RAPIDE : JAMBON ET FROMAGE EN BROCHETTE - LE SNACK LE PLUS SIMPLE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de jambon cuit
- 150 g de fromage (cubes)
- Olives (optionnel)
- Cure-dents

PRÉPARATION :

1. Couper le jambon en morceaux.
2. Couper le fromage en cubes.
3. Piquer alternativement sur des cure-dents.
4. Ajouter optionnellement des olives.
5. Servir immédiatement.

156. Bouchées Thon-Avocat

PIUSSANCE OMÉGA-3 : THON MÉLANGÉ À L'AVOCAT - SERVI SUR DES CRACKERS.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon
- 1 avocat
- Jus de citron vert
- Crackers ou tranches de concombre
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Écraser l'avocat.
2. Incorporer le thon.
3. Assaisonner avec citron vert, sel et poivre.
4. Déposer sur les crackers ou le concombre.
5. Servir immédiatement.

157. Brochettes Poulet-Légumes

COLORÉ ET SAIN : BROCHETTES DE POULET AVEC POIVRON ET COURGETTE - GRILLÉ OU POËLÉ.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de poulet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

• 1 c.à.c. de paprika en poudre

• Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le poulet et les légumes en cubes.
2. Mariner avec l'huile et les épices.
3. Piquer alternativement sur des brochettes.
4. Griller ou poêler (10-12 min).
5. Servir chaud.

158. Mini-Burger Bites

AMÉRICAIN EN PETIT : BURGERS MINUSCULES EN FINGERFOOD - UN POINT FORT À CHAQUE FÊTE.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de bœuf haché
- 12 mini-pains
- Fromage, salade, tomate
- Ketchup et moutarde
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Assaisonner la viande hachée, former de petits steaks.
2. Poêler 2-3 minutes par côté.
3. Ouvrir les mini-pains.
4. Garnir avec le steak, fromage, salade et tomate.
5. Fixer avec un cure-dent.

159. Bouchées de Poisson

Fumé

**CLASSIQUE NORD-ALLEMAND :
DIFFÉRENTS POISSONS FUMÉS SUR
PAIN NOIR - TRADITIONNELLEMENT
BON.**

INGRÉDIENTS :

- 100 g de maquereau fumé
- 100 g de truite fumée
- 100 g de crème au raifort
- Pumpernickel ou pain noir
- Oignons et citron

PRÉPARATION :

1. Couper le pain en bouchées.
2. Tartiner de crème au raifort.
3. Poser le poisson fumé dessus.
4. Garnir de rondelles d'oignon et de citron.
5. Servir immédiatement.

160. Brochettes Dinde-Poivron

COLORÉ ET RICHE EN PROTÉINES : DÉS DE DINDE AVEC POIVRON EN BROCHETTE - SIMPLE ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de blanc de dinde
- 2 poivrons colorés
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 1 c.à.c. d'origan
- Sel

PRÉPARATION :

1. Couper la dinde et les poivrons en cubes.
2. Mariner avec l'huile et les épices.
3. Piquer alternativement sur des brochettes.
4. Griller ou poêler (8-10 min par côté).
5. Servir chaud.

ENCAS VÉGÉTARIENS

161. Bol d'Edamame

JAPONAIS ET SIMPLE : EDAMAME VAPEUR AU SEL DE MER - LE CLASSIQUE DES BARS À SUSHIS.

INGRÉDIENTS :

- 300 g d'edamame (en cosses, surgelés)
- Sel de mer (gros)
- Optionnel : huile de sésame, flocons de piment

PRÉPARATION :

1. Cuire ou cuire à la vapeur les edamame selon les instructions (env. 5 min).
2. Égoutter.
3. Saupoudrer de sel de mer.
4. Assaisonner optionnellement avec l'huile de sésame et le piment.
5. Servir chaud, les fèves sont mangées en pressant la cosse.

162. Mini-Poivrons Farcis

COLORÉ ET CROUSTILLANT : MINI-POIVRONS DOUX AVEC FARCE CRÉMEUSE - PARFAIT EN FINGERFOOD.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de mini-poivrons (mélangés)
- 150 g de fromage frais
- 50 g de feta
- Herbes fraîches

- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper les poivrons en deux, retirer les graines.
2. Mélanger le fromage frais avec la feta émiettée et les herbes.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Remplir les moitiés de poivron.
5. Servir froid ou gratiné 10 min à 180°C.

163. Dés de Tofu Marinés

ASIATIQUE ET RICHE EN PROTÉINES : DÉS DE TOFU POËLÉS CROUSTILLANTS - USAGE POLYVALENT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu nature (ferme)
- 2 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de gingembre (râpé)
- Graines de sésame
- Oignons nouveaux

PRÉPARATION :

1. Bien presser le tofu et le couper en dés.
2. Mariner dans la sauce soja, l'huile de sésame et le gingembre 30 min.
3. Poêler croustillant dans une poêle chaude (8-10 min).
4. Saupoudrer de sésame et d'oignons nouveaux.
5. Servir chaud.

164. Brochettes Caprese

CLASSIQUE ITALIEN : TOMATE, MOZZARELLA ET BASILIC EN BROCHETTE - SIMPLEMENT PARFAIT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de mini-mozzarella
- 200 g de tomates cerises
- Basilic frais
- Crème balsamique
- Huile d'olive, sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Piquer tomate, basilic et mozzarella en alternance.
2. Dresser sur un plat.
3. Arroser d'huile d'olive.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Décorer avec la crème balsamique.

165. Sticks de Légumes & Hummus

LE CLASSIQUE À DIPPER : LÉGUMES COLORÉS AVEC HUMMUS CRÉMEUX - SAIN ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de hummus
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 concombre
- 1 poivron

PRÉPARATION :

1. Laver les légumes et les couper en bâtonnets.
2. Mettre le hummus dans un bol.
3. Arranger les bâtonnets de légumes autour.
4. Décorer le hummus avec du paprika en poudre.
5. Servir immédiatement.

166. Bouchées Cottage Cheese-Concombre

LÉGER ET CROQUANT : HÜTTENKÄSE SUR TRANCHES DE CONCOMBRE - RAFRAÎCHISSANT ET PROTÉINÉ.

INGRÉDIENTS :

- 1 concombre
- 200 g de hüttenkäse (cottage cheese)
- Ciboulette
- Tomates cerises
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en tranches épaisses.
2. Mélanger le cottage cheese avec la ciboulette et les épices.
3. Déposer sur les tranches de concombre.
4. Garnir d'une demi-tomate cerise.
5. Servir immédiatement.

167. Mini-Boulettes Falafel

ORIENTAL ET CROUSTILLANT : PETITES BOULETTES DE POIS CHICHES - MAISON ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiches (trempés une nuit)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 1 c.à.c. de cumin, 1 c.à.c. de coriandre
- Huile pour friture ou cuisson

PRÉPARATION :

1. Mixer tous les ingrédients en une masse (ne pas réduire en purée !).
2. Mettre au frais 30 minutes.
3. Former de petites boulettes.
4. Faire frire à 180°C (3-4 min) ou cuire au four à 200°C (20 min).
5. Servir avec une sauce tahini.

168. Cups Salade de Pois Chiches

SERVI DANS DES FEUILLES DE SALADE : SALADE DE POIS CHICHES ÉPICÉE - FRAIS ET RASSASIANT.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiches (boîte)
- 1 tomate

- 1/4 concombre
- 1/2 oignon rouge
- 2 c.à.s. d'huile d'olive, jus de citron
- Feuilles de laitue romaine

PRÉPARATION :

1. Rincer et égoutter les pois chiches.
2. Couper les légumes en dés et les mélanger aux pois chiches.
3. Assaisonner avec l'huile, le citron, le sel et le poivre.
4. Remplir les feuilles de salade.
5. Servir immédiatement.

169. Barquettes Poivron-Fromage Blanc

COLORÉ ET CRÉMEUX : MOITIÉS DE POIVRON AVEC FARCE AU FROMAGE BLANC - SIMPLE ET RICHE EN PROTÉINES.

INGRÉDIENTS :

- 3 poivrons colorés
- 250 g de fromage blanc maigre
- Ciboulette
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper les poivrons en deux, retirer les graines.
2. Mélanger le fromage blanc avec la ciboulette, l'ail et les épices.
3. Remplir les moitiés de poivron.

4. Servir froid.
5. Saupoudrer optionnellement de paprika.

170. Bouchées Avocat-Œuf

**CRÉMEUX ET RICHE EN PROTÉINES :
AVOCAT FARCI À L'ŒUF - PURE
SENSATION BRUNCH.**

INGRÉDIENTS :

- 2 avocats
- 4 petits œufs
- Sel et poivre
- Flocons de piment
- Ciboulette

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les avocats en deux, retirer le noyau, agrandir le creux.
3. Placer dans un plat à gratin.
4. Casser un œuf dans chaque moitié.
5. Cuire 15-20 minutes, garnir.

171. Champignons Farcis Végétariens

**SAVOUREUX ET AROMATIQUE :
CHAMPIGNONS AVEC FARCE AUX
HERBES ET FROMAGE - UN CLASSIQUE.**

INGRÉDIENTS :

- 12 gros champignons

- 100 g de fromage frais
- 50 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- Herbes fraîches
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Retirer les pieds des champignons, les hacher.
3. Mélanger avec le fromage frais, le parmesan et l'ail.
4. Farcir les têtes de champignons.
5. Cuire 15-18 minutes.

172. Muffins Protéinés aux Légumes

**SAVOUREUX ET NUTRITIF : MUFFINS
AUX LÉGUMES AVEC EXTRA
PROTÉINES - PARFAITS POUR
EMPORTER.**

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 100 g de courgette (râpée)
- 50 g de carotte (râpée)
- 30 g de poudre de protéine neutre
- 50 g de fromage
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les œufs avec la poudre de protéine et les épices.

- 3.** Incorporer les légumes et le fromage.
- 4.** Remplir un moule à muffins.
- 5.** Cuire 20-22 minutes.

173. Boulettes Lentilles Indiennes

ÉPICÉ ET RASSASIANT : PETITES BOULETTES DE LENTILLES AU CURRY - POSSIBLE VEGAN.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de lentilles rouges (cuites)
- 1 oignon
- 2 c.à.c. de poudre de curry
- 1 c.à.c. de garam masala
- 30 g de flocons d'avoine
- Sel

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 200°C.
- 2.** Faire revenir l'oignon, rôtir avec les épices.
- 3.** Travailler avec les lentilles et les flocons d'avoine en une masse.
- 4.** Former des boulettes, poser sur une plaque.
- 5.** Cuire 18-20 minutes.

174. Sandwich Tzatziki-Concombre

LOW-CARB ET FRAIS : TZATZIKI ENTRE TRANCHES DE CONCOMBRE - SANS PAIN, PLEIN DE GOÛT.

INGRÉDIENTS :

- 1 grand concombre
- 150 g de tzatziki
- Menthe fraîche

PRÉPARATION :

- 1.** Couper le concombre en tranches épaisses.
- 2.** Mettre du tzatziki sur une tranche.
- 3.** Poser une deuxième tranche dessus.
- 4.** Fixer avec un cure-dent.
- 5.** Garnir de menthe.

175. Tartelettes Ricotta-Tomates

ÉLÉGANCE ITALIENNE : MINI-TARTES À LA RICOTTA ET TOMATE - POUR LES OCCASIONS SPÉCIALES.

INGRÉDIENTS :

- 1 pâte feuilletée
- 150 g de ricotta
- Tomates cerises
- Basilic frais
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 200°C.
- 2.** Découper 12 cercles dans la pâte feuilletée.
- 3.** Presser dans un moule à mini-muffins.
- 4.** Répartir la ricotta et les moitiés de tomates dessus.
- 5.** Cuire 12-15 minutes, garnir de basilic.

176. Bouchées Feta-Pastèque

FRAÎCHEUR ESTIVALE : MELON SUCRÉ AVEC FETA SALÉE - ÉTONNAMMENT BON !

INGRÉDIENTS :

- 300 g de pastèque
- 100 g de feta
- Menthe fraîche
- Crème balsamique

PRÉPARATION :

1. Couper la pastèque en dés.
2. Couper la feta en dés de même taille.
3. Piquer sur un cure-dent : melon, menthe, feta.
4. Dresser sur un plat.
5. Arroser de balsamique.

177. Falafels au Four

SANS FRITURE : FALAFELS PLUS SAINS AU FOUR - CROUSTILLANTS ET DÉLICIEUX.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiches (boîte)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 1 c.à.c. de cumin
- 30 g de chapelure

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Hacher grossièrement tous les ingrédients au mixer.
3. Former de petites boulettes.
4. Vaporiser d'huile.
5. Cuire 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

178. Roulés Aubergine-Feta

MÉDITERRANÉEN ET ÉLÉGANT : AUBERGINE GRILLÉE AVEC FARCE AU FROMAGE - POUR LES GOURMETS.

INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 150 g de feta
- 100 g de fromage frais
- Basilic frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Couper les aubergines en fines tranches dans la longueur.
2. Griller ou poêler jusqu'à tendreté.
3. Mélanger la feta avec le fromage frais et le basilic.
4. Répartir sur les tranches d'aubergine, rouler.
5. Fixer avec un cure-dent.

179. Dip Yaourt & Sticks de Légumes

LÉGER ET RAFRAÎCHISSANT : DIP CRÉMEUX AU YAOURT AVEC LÉGUMES CROQUANTS - VITE FAIT.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 2 c.à.s. d'herbes fraîches
- 1 gousse d'ail
- Bâtonnets de légumes au choix
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Mélanger le yaourt avec les herbes et l'ail.
2. Assaisonner avec sel et poivre.
3. Couper les légumes en bâtonnets.
4. Mettre le dip dans un bol.
5. Servir avec les bâtonnets de légumes.

180. Pois Chiches Croustillants Épicés

CROUSTILLANT ET RICHE EN PROTÉINES : POIS CHICHES RÔTIS AU FOUR - SNACKER SAINEMENT.

INGRÉDIENTS :

- 400 g de pois chiches (boîte)
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de poudre de curry
- 1/2 c.à.c. de paprika en poudre
- Sel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Très bien sécher les pois chiches.
3. Mélanger avec l'huile et les épices.
4. Rôtir 30-40 minutes, secouer toutes les 10 min.
5. Laisser refroidir complètement.

ENCAS RAPIDES EN 5 MINUTES

181. Fromage Blanc Express aux Fruits Rouges

**ULTRA-RAPIDE ET DÉLICIEUX :
FROMAGE BLANC AUX BAIES FRAÎCHES
- SUR LA TABLE EN 2 MINUTES.**

INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies mélangées
- 1 c.à.s. de miel
- Optionnel : noix

PRÉPARATION :

1. Mettre le fromage blanc dans un bol.
2. Sucrer avec le miel.
3. Répartir les baies dessus.
4. Optionnellement saupoudrer de noix.
5. Déguster immédiatement.

182. Concombres au Thon Rapides

**LOW-CARB EN QUELQUES MINUTES :
THON SUR RONDELLES DE
CONCOMBRE - PAS DE CUISSON
NÉCESSAIRE.**

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon (égoutté)
- 1 concombre
- 1 c.à.s. de mayonnaise
- Paprika en poudre

PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en tranches épaisses.
2. Mélanger le thon avec la mayo.
3. Déposer sur les tranches de concombre.
4. Saupoudrer de paprika.
5. C'est prêt !

183. Toast Avocat Éclair

**TENDANCE ET RAPIDE : AVOCAT
ÉCRASÉ SUR TOAST - LE PETIT-
DÉJEUNER "IT".**

INGRÉDIENTS :

- 1 avocat mûr
- 2 tranches de pain complet grillé
- Sel et poivre
- Flocons de piment
- Jus de citron

PRÉPARATION :

1. Griller le pain.
2. Écraser l'avocat à la fourchette.
3. Assaisonner avec citron, sel et poivre.
4. Répartir sur le toast.
5. Saupoudrer de piment.

184. Salade d'Œufs Rapide

**CLASSIQUE EN QUELQUES MINUTES :
ŒUFS PRÊTS EN SALADE - RAPIDE ET
RASSASIANT.**

INGRÉDIENTS :

- 3 œufs durs (du frigo)
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.c. de moutarde
- Ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Hacher les œufs.
2. Mélanger avec la mayo et la moutarde.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Saupoudrer de ciboulette.
5. Manger sur du pain ou pur.

185. Edamame Express au Sel

JAPONAIS ET SIMPLE : EDAMAME JUSTE AVEC DU SEL - LE SNACK PROTÉINÉ LE PLUS RAPIDE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g d'edamame (surgelé, en cosses)
- Sel de mer

PRÉPARATION :

1. Cuire les edamame dans l'eau bouillante 4-5 minutes.
2. Égoutter.
3. Saupoudrer de sel.
4. Servir chaud.
5. Presser les fèves hors de la cosse et déguster.

186. Crackers Fromage Rapides

SAVOUREUX ET SIMPLE : FROMAGE SUR CRACKERS - LE SNACK DE BUREAU LE PLUS RAPIDE.

INGRÉDIENTS :

- 10 crackers complets
- 100 g de fromage (tranches ou cubes)
- Optionnel : raisins

PRÉPARATION :

1. Poser le fromage sur les crackers.
2. Ajouter optionnellement des raisins.
3. Servir immédiatement.
4. Aucune préparation nécessaire.
5. Prêt en 1 minute !

187. Assiette Hummus 3 Minutes

ORIENTAL ET RAPIDE : HUMMUS PRÊT AVEC BÂTONNETS DE LÉGUMES - SNACKER SAINEMENT.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de hummus (prêt)
- Carottes, concombre, poivron
- Huile d'olive et paprika pour servir

PRÉPARATION :

1. Mettre le hummus dans un bol.

- 2.** Couper grossièrement les légumes en bâtonnets.
- 3.** Arranger autour du hummus.
- 4.** Garnir le hummus d'huile et de paprika.
- 5.** Prêt à dipper !

188. Yaourt Éclair aux Noix

CRÉMEUX ET CROQUANT : YAOURT AVEC TOPPING AUX NOIX - PRÊT EN 1 MINUTE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 30 g de noix mélangées
- 1 c.à.s. de miel

PRÉPARATION :

- 1.** Mettre le yaourt dans un bol.
- 2.** Arroser de miel.
- 3.** Saupoudrer de noix.
- 4.** Mélanger ou manger tel quel.
- 5.** Déguster immédiatement !

189. Wraps Jambon Rapides

SANS CUISSON : JAMBON ENROULÉ AUTOUR DE FROMAGE - LE WRAP LE PLUS SIMPLE DU MONDE.

INGRÉDIENTS :

- 6 tranches de jambon
- 6 bâtonnets ou tranches de fromage

- Optionnel : fromage frais

PRÉPARATION :

- 1.** Étaler le jambon.
- 2.** Poser le fromage au bout.
- 3.** Rouler.
- 4.** C'est prêt !
- 5.** Prêt en moins de 2 minutes.

190. Cottage Cheese Express aux Fruits

DOUX ET PROTÉINÉ : HÜTTENKÄSE AUX FRUITS FRAIS - ON NE PEUT PLUS SIMPLE.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de cottage cheese
- Fruits au choix (baies, banane, pêche)
- Optionnel : miel

PRÉPARATION :

- 1.** Mettre le cottage cheese dans un bol.
- 2.** Laver ou couper les fruits.
- 3.** Poser sur le cottage cheese.
- 4.** Arroser optionnellement de miel.
- 5.** Déguster immédiatement.

191. Céleri Beurre de Cacahuète Rapide

CLASSIQUE AMÉRICAIN : CÉLERİ FARCI AU BEURRE DE CACAHUÈTE -

CROQUANT ET CRÉMEUX.

INGRÉDIENTS :

- 4 branches de céleri
- 4 c.à.s. de beurre de cacahuète
- Optionnel : raisins secs

PRÉPARATION :

1. Laver le céleri et le couper en morceaux.
2. Remplir la rainure de beurre de cacahuète.
3. Optionnellement garnir de raisins secs ("Ants on a Log").
4. Manger tout de suite.
5. Prêt en 3 minutes !

192. Shake Protéiné Épais Éclair

À LA CUILLÈRE : SHAKE EXTRA ÉPAIS - COMME UN PUDDING, MAIS PLUS RAPIDE.

INGRÉDIENTS :

- 1 banane congelée
- 30 g de poudre de protéine
- 80 ml de lait
- Toppings au choix

PRÉPARATION :

1. Mixer la banane, la protéine et le lait.
2. Peu de liquide = épais !
3. Verser dans un bol.
4. Garnir avec vos toppings préférés.
5. Manger à la cuillère.

193. Salade de Thon Express

OUVREZ LA BOÎTE, C'EST PARTI : SALADE DE THON RAPIDE - PROTÉINÉ EN QUELQUES MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon
- 2 c.à.s. de mayonnaise ou yaourt
- 1/4 oignon (haché)
- Concombre (en dés)
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Égoutter le thon.
2. Mélanger avec la mayo, l'oignon et le concombre.
3. Assaisonner.
4. Manger sur du pain, crackers ou pur.
5. Prêt en 3 minutes !

194. Dip Yaourt Grec Rapide

CRÉMEUX ET ÉPICÉ : DIP YAOURT À L'AIL - POUR DIPPER EN QUELQUES MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 1 gousse d'ail (pressée)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

- Légumes pour dipper

PRÉPARATION :

1. Mélanger le yaourt avec l'ail et l'huile.
2. Assaisonner avec sel et poivre.
3. Mettre dans un bol.
4. Couper les légumes.
5. Dippez et savourez !

195. Mozzarella-Tomates Éclair

CAPRESE SANS EFFORT : BOUCHÉES MOZZARELLA-TOMATES - ITALIEN EN 2 MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 125 g de mini-mozzarella
- 150 g de tomates cerises
- Basilic
- Huile d'olive et sel

PRÉPARATION :

1. Couper les mozzarellas et tomates en deux.
2. Mettre dans un bol.
3. Arroser d'huile.
4. Ajouter le basilic.
5. Saler et servir.

196. Bouchées Saumon Fumé Rapides

ÉLÉGANT ET EXPRESS : SAUMON SUR RONDELLES DE CONCOMBRE - FESTIF EN QUELQUES MINUTES.

INGRÉDIENTS :

- 100 g de saumon fumé
- 1 concombre
- Fromage frais
- Aneth

PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en rondelles.
2. Mettre un peu de fromage frais dessus.
3. Rouler le saumon et le poser dessus.
4. Garnir d'aneth.
5. C'est prêt !

197. Bowl Cottage Cheese Express

TENDANCE ET NUTRITIF : COTTAGE CHEESE EN REPAS COMPLET - LA TENDANCE TIKTOK.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de cottage cheese
- Tomates cerises
- Concombre
- Huile d'olive et mélange d'épices (type Everything Bagel)

PRÉPARATION :

1. Mettre le cottage cheese dans un bol.
2. Répartir les tomates et le concombre dessus.

- 3.** Arroser d'huile.
- 4.** Saupoudrer d'épices.
- 5.** Déguster immédiatement !

198. Brochettes Fromage-Raisins Rapides

SUCRÉ ET SALÉ : FROMAGE ET RAISINS EN BROCHETTE - LE SNACK DE FÊTE LE PLUS RAPIDE.

INGRÉDIENTS :

- 150 g de fromage (cubes)
- 150 g de raisins
- Cure-dents

PRÉPARATION :

- 1.** Couper le fromage en cubes.
- 2.** Laver les raisins.
- 3.** Piquer un raisin et un cube de fromage.
- 4.** Dresser sur un plat.
- 5.** Prêt à servir en 2 minutes !

199. Banane Beurre de Cacahuète Éclair

SOUVENIR D'ENFANCE : BANANE AU BEURRE DE CACAHUÈTE - SIMPLE ET BON.

INGRÉDIENTS :

- 1 banane
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète

- Optionnel : pépites de chocolat ou miel

PRÉPARATION :

- 1.** Peler la banane et la couper en tranches.
- 2.** Mettre du beurre de cacahuète sur une tranche.
- 3.** Poser une deuxième tranche dessus (sandwich !).
- 4.** Ou simplement tremper la banane dans le beurre de cacahuète.
- 5.** Savourez !

200. Boulettes Protéinées Express

NO-BAKE EN 5 MINUTES : ENERGYBALLS RAPIDES - QUAND IL FAUT FAIRE VITE.

INGRÉDIENTS :

- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 2 c.à.s. de poudre de protéine
- 1 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de flocons d'avoine

PRÉPARATION :

- 1.** Mélanger tous les ingrédients.
- 2.** Former des boulettes.
- 3.** Optionnellement mettre au frais brièvement.
- 4.** Déguster immédiatement !
- 5.** Conserver au réfrigérateur.