

Déjeuner Power Hyper Protéiné – 200 recettes riches en protéines pour chaque jour

Du léger au copieux – des plats rapides, sains et riches en protéines pour plus d'énergie et de plaisir à midi

§§LAYOUT-COLS-2-START§§

Déjeuner avec peu d'ingrédients	8
1. Poêlée poulet-épinards	8
2. Œufs brouillés au thon	8
3. Bowl de cottage cheese aux tomates	8
4. Saumon et brocoli	8
5. Wrap aux œufs et hüttenkäse	9
6. Salade poulet-tomates	9
7. Skyr aux baies et noix	9
8. Œuf au plat et avocat	9
9. Poêlée de tofu aux légumes	10
10. Pâtes protéinées au pesto	10
11. Wok bœuf-légumes	10
12. Pain protéiné avec charcuterie de poulet.....	11
13. Crevettes à l'ail	11
14. Fromage blanc aux noix et cacao.....	11
15. Poulet aux poivrons.....	11
16. Œufs brouillés aux épinards	12
17. Hüttenkäse aux herbes.....	12
18. Poêlée de lentilles à la feta.....	12
19. Salade protéinée aux œufs	12
20. Lanières de dinde aux courgettes	13
Déjeuner sans cuisson.....	13
21. Salade thon-avocat.....	13
22. Cottage cheese au saumon	13
23. Bowl de Skyr aux noix.....	13
24. Wrap protéiné à la dinde.....	14
25. Salade tomate-mozzarella	14
26. Yaourt grec aux baies	14
27. Salade de tofu à la sauce soja	14
28. Salade lentilles-tomates	15
29. Shake protéiné à la banane	15
30. Fromage blanc pomme-cannelle	15
31. Sandwich au saumon fumé	15
32. Salade d'œufs sans mayo	16
33. Salade de pois chiches à la feta	16
34. Skyr au cacao et beurre de cacahuète.....	16
35. Blanc de poulet et bâtonnets de concombre	16

36. Barre protéinée au yaourt et baies	17
37. Tartare aux cornichons	17
38. Muesli protéiné au lait	17
39. Salade de quinoa en bocal	17
40. Truite fumée au cottage cheese	18
Déjeuner à l'Airfryer	18
41. Filet de poulet en croûte d'herbes	18
42. Filet de saumon au poivre citronné	18
43. Bâtonnets de tofu sauce soja	18
44. Émincé de dinde au poivron	19
45. Crevettes à l'ail	19
46. Boulettes de poulet	19
47. Galettes de lentilles	19
48. Chips de tortilla protéinées	20
49. Galettes de saumon	20
50. Bouchées tofu-brocoli	20
51. Brochettes de poulet aux légumes	20
52. Falafels protéinés	21
53. Médailloons de dinde	21
54. Pommes de terre rôties protéinées	21
55. Émincé de bœuf aux oignons	21
56. Nuggets de tofu	22
57. Frites de courgette protéinées	22
58. Crevettes au piment	22
59. Boules au fromage blanc protéinées	22
60. Roulés de dinde aux épinards	23
Déjeuner au four	23
61. Blanc de poulet et légumes au four	23
62. Saumon et brocoli au four	23
63. Gratin de dinde aux épinards	24
64. Omelette au four aux légumes	24
65. Gratin de lentilles à la feta	24
66. Gratin poulet-légumes au fromage	24
67. Plaque de tofu et légumes	25
68. Pizza protéinée au thon	25
69. Saumon au four et haricots verts	25
70. Bœuf aux patates douces	25
71. Muffins protéinés aux légumes	26

72. Cuisses de poulet à l'ail.....	26
73. Boulettes de lentilles au four.....	26
74. Gratin de fromage blanc aux baies	26
75. Lasagne de légumes au poulet	27
76. Gratin feta-légumes.....	27
77. Poulet et dés de patate douce.....	27
78. Gratin protéiné au cottage cheese	27
79. Saumon au four citron-aneth	28
80. Gratin de poulet aux tomates.....	28
Déjeuner à la poêle.....	28
81. Poêlée de poulet au poivron	28
82. Poêlée de bœuf à la courgette	28
83. Poêlée tofu-légumes	29
84. Poêlée saumon-épinards	29
85. Poêlée poulet-riz	29
86. Poêlée de crevettes à l'ail	29
87. Poêlée poulet-brocoli	30
88. Poêlée œufs-légumes	30
89. Émincé de dinde aux champignons	30
90. Poêlée tofu-riz	31
91. Œufs brouillés au cottage cheese	31
92. Poêlée lentilles-légumes.....	31
93. Poêlée bœuf-brocoli.....	31
94. Poêlée crevettes-riz.....	32
95. Poêlée poulet-tomates	32
96. Poêlée quinoa-légumes	32
97. Poêlée épinards-œufs.....	32
98. Poêlée tofu-curry.....	33
99. Poêlée de dinde aux oignons.....	33
100. Poêlée poulet-curry	33
Plats de pâtes	33
101. Pâtes protéinées poulet-épinards	33
102. Pâtes au thon et sauce tomate.....	34
103. Pâtes saumon-courgette	34
104. Pâtes au tofu et légumes	34
105. Pâtes poulet-brocoli	35
106. Pâtes aux crevettes et à l'ail	35
107. Spaghetti à la bolognaise de tofu	35

108. Pâtes protéinées au saumon et fromage frais	35
109. Pâtes au poulet et au curry.....	36
110. Pâtes protéinées tomates-feta	36
111. Pâtes épinards-feta	36
112. Pâtes au bœuf et poivron	36
113. Pâtes crevettes-citron	37
114. Pâtes au cottage cheese	37
115. Pâtes de lentilles aux légumes.....	37
116. Pâtes au poulet et pesto.....	37
117. Spaghetti au bœuf haché	38
118. Pâtes au fromage blanc et aux herbes.....	38
119. Pâtes tofu-sésame	38
120. Carbonara de poulet light.....	38
Plats de riz et Wok	39
121. Wok de poulet au riz	39
122. Poêlée de riz aux crevettes.....	39
123. Wok de bœuf aux légumes	39
124. Wok de tofu aux légumes	40
125. Riz au curry et poulet	40
126. Poêlée de riz au saumon.....	40
127. Poêlée de riz à la dinde et légumes	40
128. Wok aux œufs et riz.....	41
129. Riz aux crevettes et curry	41
130. Riz au tofu sauce cacahuète	41
131. Wok de poulet au sésame	41
132. Wok de riz aux légumes et tofu	42
133. Wok de bœuf au brocoli.....	42
134. Wok de saumon aux épinards	42
135. Wok de dinde au poivron	42
136. Wok de crevettes aux légumes.....	43
137. Wok de poulet ananas.....	43
138. Wok de tofu au curry.....	43
139. Riz protéiné aux petits pois	43
140. Wok de bœuf au curry.....	44
Gratins & Plats au four	44
141. Gratin poulet-brocoli	44
142. Gratin de lentilles à la feta.....	44
143. Gratin de pâtes au thon	45

144. Gratin tofu-légumes	45
145. Gratin poulet-courgette	45
146. Gratin aux œufs et épinards	45
147. Gratin bœuf haché et légumes	46
148. Gratin de fromage blanc aux baies	46
149. Gratin saumon-légumes	46
150. Gratin tofu-pommes de terre	46
151. Gratin poulet-patate douce	47
152. Gratin spinards-lentilles.....	47
153. Gratin de dinde aux tomates	47
154. Lasagne protéinée aux courgettes.....	47
155. Gratin saumon-épinards.....	48
156. Gratin de légumes au fromage blanc.....	48
157. Gratin tofu-épinards	48
158. Gratin de quinoa aux légumes	48
159. Gratin poulet-fromage.....	49
160. Gratin lentilles-patates douces.....	49
Ragoûts & Soupes.....	49
161. Ragoût poulet-légumes	49
162. Soupe de lentilles à la feta.....	49
163. Soupe bœuf-légumes	50
164. Ragoût tofu-légumes	50
165. Soupe au saumon et épinards	50
166. Soupe poulet-curry.....	50
167. Soupe lentilles-coco.....	51
168. Soupe aux crevettes et légumes	51
169. Ragoût betterave-tofu	51
170. Ragoût poulet-lentilles	51
171. Soupe tofu-épinards	52
172. Ragoût poulet-haricots	52
173. Soupe saumon-pommes de terre	52
174. Ragoût bœuf-lentilles	52
175. Soupe tomates-tofu.....	53
176. Soupe crevettes-coco	53
177. Ragoût poulet-tomates	53
178. Ragoût tofu-haricots.....	53
179. Soupe poulet-légumes à l'œuf.....	54
180. Ragoût bœuf-pois chiches	54

Déjeuner avec peu d'ingrédients

1. Poêlée poulet-épinards

Un déjeuner rapide et riche en protéines avec peu d'ingrédients – du poulet juteux, des épinards frais et du fromage frais crémeux.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 100 g d'épinards frais
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre selon le goût

Préparation :

1. Couper le poulet en morceaux et le faire dorer dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les épinards et laisser réduire brièvement.
3. Incorporer le fromage frais, assaisonner et laisser mijoter jusqu'à onctuosité.

2. Œufs brouillés au thon

Un plat super simple avec beaucoup de protéines – parfait quand le déjeuner doit aller vite.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel
- 3 œufs
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs et assaisonner.
2. Égoutter le thon et le faire chauffer brièvement dans une poêle.
3. Ajouter les œufs et laisser prendre en remuant.

3. Bowl de cottage cheese aux tomates

Un déjeuner léger et rafraîchissant avec beaucoup de protéines et peu d'efforts.

Ingrédients :

- 200 g de fromage frais granulé (cottage cheese)
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes fraîches

Préparation :

1. Couper la tomate en dés et mélanger avec le fromage frais.
2. Assaisonner avec l'huile, le sel, le poivre et les herbes.
3. Déguster frais.

4. Saumon et brocoli

Un plat simple et sain avec beaucoup d'oméga-3 et de protéines – idéal pour un déjeuner rapide.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 150 g de brocoli

- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et citron

Préparation :

1. Cuire le brocoli à la vapeur al dente.
2. Faire cuire le saumon dans l'huile, assaisonner avec du sel et du citron.
3. Servir ensemble.

5. Wrap aux œufs et hüttenkäse

Un wrap riche en protéines à base d'œufs, garni de hüttenkäse crémeux – parfait pour une petite faim.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g de hüttenkäse
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs et cuire une fine omelette dans une poêle.
2. Tartiner de hüttenkäse, assaisonner et rouler.

6. Salade poulet-tomates

Une salade fraîche et pauvre en calories avec du poulet juteux et des tomates mûries au soleil.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de balsamique
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire cuire le poulet et le couper en tranches.
2. Couper les tomates en dés, mélanger avec l'huile, le vinaigre et les épices.
3. Disposer le poulet dessus et servir.

7. Skyr aux baies et noix

Un snack protéiné rapide qui fonctionne aussi comme déjeuner léger.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 50 g de baies mélangées
- 10 g de noix
- 1 c. à c. de miel (optionnel)

Préparation :

1. Mettre le Skyr dans un bol.
2. Parsemer de baies et de noix.
3. Affiner avec du miel.

8. Œuf au plat et avocat

Un déjeuner simple et rassasiant avec de bonnes graisses et des protéines de qualité.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire cuire les œufs dans l'huile.
2. Couper l'avocat en tranches et dresser à côté.
3. Assaisonner de sel et de poivre.

9. Poêlée de tofu aux légumes

Un plat végan riche en protéines avec peu d'ingrédients et beaucoup de goût.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 150 g de légumes mélangés (ex. poivron, courgette)
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire dorer.
2. Ajouter les légumes et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

10. Pâtes protéinées au pesto

Des pâtes riches en protéines avec un pesto crémeux – idéal quand on a peu de temps et d'ingrédients.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 2 c. à s. de pesto vert
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
2. Mélanger avec le pesto et l'huile.

11. Wok bœuf-légumes

Un déjeuner protéiné d'inspiration asiatique avec peu d'ingrédients.

Ingrédients :

- 150 g de lanières de bœuf
- 150 g de brocoli
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Faire revenir le bœuf dans l'huile chaude.
2. Ajouter le brocoli et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

12. Pain protéiné avec charcuterie de poulet

Un déjeuner protéiné simple et rapide – parfait pour le bureau.

Ingédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 3 tranches de blanc de poulet
- 1 c. à c. de moutarde
- Feuilles de salade

Préparation :

1. Tartiner le pain de moutarde.
2. Garnir avec le poulet et la salade.
3. Refermer et déguster.

13. Crevettes à l'ail

Rapide, léger et riche en protéines – parfait avec un peu de citron et de la salade.

Ingédients :

- 150 g de crevettes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'huile
- 1 filet de jus de citron

Préparation :

1. Hacher l'ail et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les crevettes et cuire 3 minutes.
3. Assaisonner avec le jus de citron.

14. Fromage blanc aux noix et cacao

Un plat crémeux et sucré riche en protéines pour un coup de fouet énergétique.

Ingédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 10 g de noix
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Remuer le fromage blanc pour le rendre crémeux.
2. Incorporer les noix, le cacao et le miel.

15. Poulet aux poivrons

Un plat fitness classique et simple avec peu d'ingrédients.

Ingédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre, paprika en poudre

Préparation :

1. Couper le poulet et le poivron en lanières.

2. Faire revenir les deux dans l'huile et assaisonner.

16. Œufs brouillés aux épinards

Un plat protéiné simple, prêt en quelques minutes.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et muscade

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans l'huile.
2. Battre les œufs, ajouter et laisser prendre.

17. Hüttenkäse aux herbes

Un snack protéiné frais et épice qui fonctionne aussi comme déjeuner léger.

Ingrédients :

- 200 g de hüttenkäse
- 1 c. à c. d'herbes fraîches
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger le hüttenkäse avec les herbes.
2. Assaisonner de sel et de poivre.

18. Poêlée de lentilles à la feta

Un plat végétarien copieux avec beaucoup de protéines végétales.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles cuites
- 50 g de feta
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Chauffer les lentilles dans l'huile.
2. Émietter la feta et l'ajouter.
3. Assaisonner avec le jus de citron.

19. Salade protéinée aux œufs

Une salade classique riche en protéines avec peu d'ingrédients et beaucoup de goût.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 petit concombre
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Faire cuire les œufs durs et les couper en dés.

2. Couper le concombre, mélanger avec l'huile et la moutarde.
3. Ajouter les œufs et mélanger.

20. Lanières de dinde aux courgettes

Un déjeuner léger et rapide avec de la viande maigre et des légumes frais.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de dinde
- 1 petite courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper la dinde et la courgette en tranches.
2. Faire revenir dans l'huile et assaisonner.

Déjeuner sans cuisson

21. Salade thon-avocat

Une salade crémeuse et rassasiante avec beaucoup de protéines et de graisses saines – entièrement sans cuisson.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel
- 1/2 avocat
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Égoutter le thon et le mettre dans un bol.
2. Couper l'avocat en dés et l'ajouter.
3. Assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre.

22. Cottage cheese au saumon

Un plat riche en protéines avec du saumon fumé frais et du cottage cheese crémeux – parfait à emporter.

Ingrédients :

- 200 g de cottage cheese (ou fromage frais granulé)
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de jus de citron
- Aneth selon le goût

Préparation :

1. Mettre le cottage cheese dans un bol.
2. Couper le saumon en lanières et l'ajouter.
3. Affiner avec le jus de citron et l'aneth.

23. Bowl de Skyr aux noix

Un snack crémeux riche en protéines avec des noix croquantes et une douceur subtile.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 10 g de noix

- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à c. de graines de lin

Préparation :

1. Mettre le Skyr dans un bol.
2. Parsemer de noix et de graines de lin.
3. Affiner avec le miel.

24. Wrap protéiné à la dinde

Un wrap rapide avec du blanc de dinde maigre et des légumes frais – idéal à emporter.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 3 tranches de blanc de dinde
- 1/4 de poivron
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Tartiner le wrap de moutarde.
2. Disposer la dinde et les lanières de poivron dessus.
3. Rouler et déguster.

25. Salade tomate-mozzarella

Une salade classique avec de la mozzarella crémeuse et des tomates fraîches – simple, légère et riche en protéines.

Ingrédients :

- 125 g de mozzarella allégée
- 2 tomates
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Basilic frais

Préparation :

1. Couper les tomates et la mozzarella en tranches.
2. Dresser en alternance et garnir d'huile et de basilic.

26. Yaourt grec aux baies

Un déjeuner fruité et rafraîchissant avec beaucoup de protéines et d'antioxydants.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt grec (0–2 % de matières grasses)
- 50 g de baies mélangées
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre le yaourt dans un bol.
2. Ajouter les baies et sucrer avec le miel.

27. Salade de tofu à la sauce soja

Une salade végane riche en protéines avec du tofu épice et des légumes frais.

Ingrédients :

- 150 g de tofu (déjà cuit/fumé)
- 1/2 concombre
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de sésame

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et mélanger avec les rondelles de concombre.
2. Assaisonner avec la sauce soja et le sésame.

28. Salade lentilles-tomates

Un plat végétal riche en protéines, préparé en quelques minutes.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles précuites
- 2 tomates
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique

Préparation :

1. Rincer les lentilles et mélanger avec les tomates coupées en dés.
2. Affiner avec l'huile et le vinaigre.

29. Shake protéiné à la banane

Un shake crémeux au goût fruité – idéal comme déjeuner rapide.

Ingrédients :

- 1 banane
- 30 g de protéine en poudre
- 200 ml de lait ou boisson végétale

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Déguster frais.

30. Fromage blanc pomme-cannelle

Un plat protéiné doux et rassasiant sans cuisson – idéal pour une petite pause.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 pomme
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Couper la pomme en dés et mélanger avec le fromage blanc.
2. Affiner avec la cannelle et le miel.

31. Sandwich au saumon fumé

Un sandwich rapide et riche en protéines pour un déjeuner froid.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet

- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de fromage frais
- Un peu de roquette

Préparation :

1. Tartiner le pain de fromage frais.
2. Garnir avec le saumon et la roquette et servir.

32. Salade d'œufs sans mayo

Une salade d'œufs légère et riche en protéines avec du yaourt au lieu de la mayonnaise.

Ingrédients :

- 2 œufs durs
- 2 c. à s. de yaourt
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les œufs en dés et mélanger avec le yaourt et la moutarde.
2. Assaisonner avec le sel et le poivre.

33. Salade de pois chiches à la feta

Une salade méditerranéenne avec des protéines végétales et de la feta épicée.

Ingrédients :

- 150 g de pois chiches (préchauffés/en conserve)
- 50 g de feta
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Rincer les pois chiches et mélanger avec la feta émiettée.
2. Affiner avec l'huile et le jus de citron.

34. Skyr au cacao et beurre de cacahuète

Un snack chocolaté crémeux à haute teneur en protéines – aucune cuisson nécessaire.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- 1 c. à c. d'édulcorant ou de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Servir frais.

35. Blanc de poulet et bâtonnets de concombre

Un snack croquant froid avec beaucoup de protéines – idéal pour la pause déjeuner.

Ingrédients :

- 3 tranches de blanc de poulet

- 1/2 concombre
- 1 c. à c. de fromage frais

Préparation :

1. Couper le concombre en bâtonnets.
2. Tartiner les tranches de poulet de fromage frais et enrouler les concombres.

36. Barre protéinée au yaourt et baies

Un déjeuner doux et rapide avec beaucoup de protéines – pas de cuisson nécessaire.

Ingrédients :

- 1 barre protéinée
- 100 g de yaourt
- 30 g de baies

Préparation :

1. Couper la barre en morceaux.
2. Combiner avec le yaourt et les baies.

37. Tartare aux cornichons

Un classique copieux et cru pour les amateurs de viande – riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de tartare de bœuf
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 petit cornichon
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger le tartare avec la moutarde, le cornichon finement haché et les épices.
2. Servir frais.

38. Muesli protéiné au lait

Un déjeuner classique rapide, plein d'énergie et de protéines.

Ingrédients :

- 40 g de muesli protéiné
- 200 ml de lait

Préparation :

1. Mettre le muesli dans un bol.
2. Verser le lait et laisser gonfler brièvement.

39. Salade de quinoa en bocal

Une salade adaptée au meal-prep avec du quinoa et des légumes frais – servi froid.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa précuit
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Disposer le quinoa et le poivron coupé en dés par couches dans un bocal.
2. Arroser d'huile et de jus de citron.

40. Truite fumée au cottage cheese

Un plat léger riche en protéines au goût frais – sans cuisinière ni poêle.

Ingrédients :

- 1 filet de truite fumée
- 100 g de cottage cheese
- 1 c. à c. de jus de citron
- Poivre selon le goût

Préparation :

1. Émietter la truite et mélanger avec le cottage cheese.
2. Assaisonner avec le jus de citron et le poivre.

Déjeuner à l'Airfryer

41. Filet de poulet en croûte d'herbes

Filet de poulet juteux avec une croûte d'herbes épicee – croustillant grâce à l'Airfryer.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'herbes séchées
- Sel et poivre

Préparation :

1. Frotter le poulet avec l'huile, les herbes, le sel et le poivre.
2. Placer dans l'Airfryer et cuire à 200°C pendant 15 minutes.
3. Retourner à mi-cuisson.

42. Filet de saumon au poivre citronné

Saumon tendre avec une note fraîche de citron et une surface croustillante – prêt en quelques minutes.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1/2 c. à c. de poivre citronné
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Frotter le saumon avec l'huile, le jus de citron et le poivre citronné.
2. Cuire à 180°C pendant 10 minutes dans l'Airfryer.

43. Bâtonnets de tofu sauce soja

Bâtonnets de tofu croustillants comme snack protéiné végétal – parfait avec une trempette.

Ingrédients :

- 150 g de tofu ferme
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

- 1 c. à c. de féculle

Préparation :

1. Couper le tofu en bâtonnets et mariner avec la sauce soja et la féculle.
2. Frire à 200°C pendant 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

44. Émincé de dinde au poivron

Un plat simple et aromatique avec de la viande maigre et du poivron frais.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre, paprika en poudre

Préparation :

1. Mélanger les émincés de dinde et le poivron avec l'huile et les épices.
2. Cuire dans l'Airfryer à 190°C pendant 12 minutes.

45. Crevettes à l'ail

Crevettes croustillantes et tendres avec un arôme intense d'ail – prêtes en quelques minutes.

Ingrédients :

- 150 g de crevettes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'huile
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Mélanger les crevettes avec l'ail haché et l'huile.
2. Frire à 200°C pendant 8 minutes.

46. Boulettes de poulet

Boulettes de poulet sautées et riches en protéines – croustillantes à l'extérieur, tendres à l'intérieur.

Ingrédients :

- 250 g de haché de poulet
- 1 œuf
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et former de petites boulettes.
2. Cuire dans l'Airfryer à 190°C pendant 15 minutes.

47. Galettes de lentilles

Galettes véganes à haute teneur en protéines – croustillantes à l'extérieur, moelleuses à l'intérieur.

Ingrédients :

- 200 g de lentilles cuites
- 2 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de sauce soja

- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Tout mélanger et former des galettes.
2. Cuire à 180°C pendant 12 minutes dans l'Airfryer.

48. Chips de tortilla protéinées

Chips maison croustillantes avec beaucoup de protéines – idéales comme snack.

Ingrédients :

- 1 wrap protéiné
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1/2 c. à c. de paprika en poudre

Préparation :

1. Couper le wrap en triangles, badigeonner d'huile et d'épices.
2. Frire à 200°C pendant 5–6 minutes.

49. Galettes de saumon

Délicieuses galettes de filet de saumon – riches en protéines et acides gras oméga-3.

Ingrédients :

- 200 g de filet de saumon
- 1 œuf
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Hacher le saumon, mélanger avec l'œuf et les épices et former des galettes.
2. Cuire à 190°C pendant 10 minutes dans l'Airfryer.

50. Bouchées tofu-brocoli

Bouchées véganes croustillantes avec des protéines végétales – parfaites pour tremper.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de brocoli
- 1 c. à c. de féculle
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Hacher finement le tofu et le brocoli, mélanger avec la féculle et la sauce soja.
2. Former de petites boulettes et cuire à 200°C pendant 10 minutes.

51. Brochettes de poulet aux légumes

Brochettes colorées avec de la viande maigre et des légumes frais – simple, délicieux, riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1/2 poivron
- 1/2 courgette

- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le poulet et les légumes en dés et les enfiler sur des brochettes.
2. Badigeonner d'huile et cuire à 200°C pendant 15 minutes.

52. Falafels protéinés

Falafels croustillants et riches en protéines à base de pois chiches – sans huile de friture.

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches (cuits)
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Purer tous les ingrédients et former de petites boulettes.
2. Cuire à 190°C pendant 10–12 minutes.

53. Médailloons de dinde

Tendres médailloons de dinde avec une croûte dorée – rapides et riches en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de dinde
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Assaisonner la viande de dinde et frotter avec l'huile.
2. Cuire à 200°C pendant 10 minutes dans l'Airfryer.

54. Pommes de terre rôties protéinées

Quartiers de pommes de terre croustillants avec un supplément de protéines grâce au parmesan – parfait comme accompagnement.

Ingrédients :

- 200 g de pommes de terre
- 1 c. à s. de parmesan râpé
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les pommes de terre en quartiers, mélanger avec l'huile et le parmesan.
2. Cuire à 200°C pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

55. Émincé de bœuf aux oignons

Repas protéiné copieux avec des lanières de bœuf épicées – rapide et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf en lanières
- 1 petit oignon

- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Mariner la viande et les oignons avec l'huile et la sauce soja.
2. Frire à 190°C pendant 10 minutes.

56. Nuggets de tofu

Nuggets végans croustillants – dorés à l'extérieur, moelleux et riches en protéines à l'intérieur.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 1 c. à c. de féculle
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu en morceaux, mariner et paner légèrement.
2. Cuire à 200°C pendant 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

57. Frites de courgette protéinées

Bâtonnets de courgette sains et croustillants – une alternative légère aux frites.

Ingrédients :

- 1 petite courgette
- 1 c. à s. de parmesan râpé
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper la courgette en bâtonnets, mélanger avec le parmesan et l'huile.
2. Cuire à 200°C pendant 8–10 minutes.

58. Crevettes au piment

Crevettes relevées à la texture croquante – prêtes en quelques minutes dans l'Airfryer.

Ingrédients :

- 150 g de crevettes
- 1 c. à c. de piment en poudre
- 1 c. à c. d'huile
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Mélanger les crevettes avec l'huile, le piment et le sel.
2. Cuire à 200°C pendant 7 minutes.

59. Boules au fromage blanc protéinées

Petites boules croustillantes avec une garniture de fromage blanc moelleuse – riches en protéines et délicieuses.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf

- 2 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à c. d'édulcorant

Préparation :

1. Mélanger la pâte, former des boules et cuire à 180°C pendant 10 minutes.

60. Roulés de dinde aux épinards

Roulés de dinde farcis aux épinards épicés – idéal pour un déjeuner léger.

Ingrédients :

- 2 tranches de blanc de dinde
- 50 g d'épinards
- 1 c. à c. de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Farcir la viande de dinde avec les épinards et le fromage frais et rouler.
2. Badigeonner d'huile et cuire à 190°C pendant 12 minutes.

Déjeuner au four

61. Blanc de poulet et légumes au four

Un plat au four simple et riche en protéines avec du poulet juteux et des légumes colorés.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika en poudre

Préparation :

1. Couper les légumes en morceaux et mélanger avec l'huile et les épices.
2. Placer le poulet sur une plaque de cuisson, répartir les légumes autour.
3. Cuire à 200°C pendant 20 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite.

62. Saumon et brocoli au four

Saumon tendre avec brocoli étuvé – un repas équilibré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mettre le brocoli sur une plaque de cuisson, placer le saumon à côté.
2. Arroser d'huile, de citron et d'épices.
3. Cuire à 180°C pendant 15 minutes.

63. Gratin de dinde aux épinards

Un gratin crémeux avec de la dinde maigre et beaucoup d'épinards verts – riche en protéines et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de dinde
- 100 g d'épinards
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et muscade

Préparation :

1. Couper la dinde en dés et mélanger avec les épinards et le fromage frais.
2. Mettre dans un plat à gratin et cuire à 190°C pendant 20 minutes.

64. Omelette au four aux légumes

Une omelette moelleuse riche en protéines cuite au four – idéal pour un déjeuner rapide.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 1/2 poivron
- 1/2 oignon
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et mettre dans un plat à gratin.
2. Battre les œufs, assaisonner et verser dessus.
3. Cuire à 180°C pendant 15 minutes.

65. Gratin de lentilles à la feta

Un gratin protéiné végétarien avec de la feta épicee et des lentilles nutritives.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles cuites
- 50 g de feta
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'herbes

Préparation :

1. Mélanger les lentilles et la tomate, émietter la feta dessus.
2. Affiner avec l'huile et les herbes et gratiner à 180°C pendant 15 minutes.

66. Gratin poulet-légumes au fromage

Un gratin crémeux avec du poulet, des légumes frais et du fromage doré.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 100 g de brocoli
- 30 g de fromage râpé
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un plat à gratin.
2. Saupoudrer de fromage et cuire à 200°C pendant 20 minutes.

67. Plaque de tofu et légumes

Un plat coloré sur plaque avec beaucoup de protéines végétales et de légumes frais.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu et les légumes en dés, mélanger avec la sauce soja et l'huile.
2. Cuire à 190°C pendant 18 minutes.

68. Pizza protéinée au thon

Une pizza low-carb à haute teneur en protéines – juteuse, épicee et rassasiante.

Ingrédients :

- 1 fond de pizza protéiné
- 1 boîte de thon
- 2 c. à s. de sauce tomate
- 30 g de fromage râpé

Préparation :

1. Tartiner le fond de sauce, garnir de thon et de fromage.
2. Cuire à 200°C pendant 10 minutes.

69. Saumon au four et haricots verts

Un plat léger riche en protéines avec du saumon frais et des haricots croquants.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 150 g de haricots verts
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Placer les haricots sur une plaque de cuisson, placer le saumon à côté.
2. Affiner avec l'huile et les épices et cuire à 180°C pendant 15 minutes.

70. Bœuf aux patates douces

Un mélange copieux au four de bœuf maigre et de patates douces – plein d'énergie et de protéines.

Ingrédients :

- 150 g de lanières de bœuf
- 150 g de patates douces
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et romarin

Préparation :

1. Couper les patates douces en dés, mélanger avec la viande et l'huile.
2. Cuire à 200°C pendant 20 minutes.

71. Muffins protéinés aux légumes

Muffins salés aux œufs, fromage et légumes – un délice chaud ou froid.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 1/2 poivron
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et remplir des moules à muffins.
2. Cuire à 180°C pendant 15 minutes.

72. Cuisse de poulet à l'ail

Cuisse de poulet épicées avec un fort arôme d'ail – croustillantes à l'extérieur, tendres à l'intérieur.

Ingrédients :

- 2 cuisses de poulet
- 1 c. à c. d'huile
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation :

1. Hacher l'ail et mélanger avec l'huile et les épices.
2. Frotter le poulet et cuire à 200°C pendant 30 minutes.

73. Boulettes de lentilles au four

Boulettes véganes riches en protéines au goût copieux – idéales comme plat principal.

Ingrédients :

- 200 g de lentilles cuites
- 2 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Tout mélanger, former de petites boulettes et placer sur une plaque.
2. Cuire à 190°C pendant 15 minutes.

74. Gratin de fromage blanc aux baies

Un gratin sucré riche en protéines – chaud, moelleux et rassasiant.

Ingrédients :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 50 g de baies
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et mettre dans un petit moule.
2. Cuire à 180°C pendant 20 minutes.

75. Lasagne de légumes au poulet

Une lasagne riche en protéines avec des lanières de poulet au lieu de pâtes – légère et délicieuse.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 courgette
- 2 c. à s. de sauce tomate
- 30 g de fromage

Préparation :

1. Saisir le poulet, alterner avec la courgette et la sauce.
2. Saupoudrer de fromage et cuire à 200°C pendant 20 minutes.

76. Gratin feta-légumes

Un plat méditerranéen avec de la feta épicée et des légumes rôtis au four.

Ingrédients :

- 100 g de feta
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper les légumes en dés, émietter la feta dessus et arroser d'huile.
2. Cuire à 190°C pendant 15 minutes.

77. Poulet et dés de patate douce

Un plat au four simple et sain pour un déjeuner riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de patate douce
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper le poulet et les patates douces en morceaux et assaisonner.
2. Cuire à 200°C pendant 20 minutes.

78. Gratin protéiné au cottage cheese

Un gratin chaud avec du cottage cheese et de l'œuf – simple, rassasiant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de cottage cheese
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'herbes
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Bien mélanger le tout et verser dans un moule.
2. Cuire à 180°C pendant 15 minutes.

79. Saumon au four citron-aneth

Un plat frais et léger avec du saumon aromatique et du citron.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 1 c. à c. de jus de citron
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Frotter le saumon avec le jus de citron et les épices.
2. Cuire à 180°C pendant 12 minutes.

80. Gratin de poulet aux tomates

Un gratin juteux avec du poulet et du fromage fondu – parfait pour le four.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 30 g de fromage râpé
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le poulet et les tomates en tranches, disposer dans un moule.
2. Saupoudrer de fromage et cuire à 200°C pendant 20 minutes.

Déjeuner à la poêle

81. Poêlée de poulet au poivron

Un plat à la poêle classique riche en protéines avec du poulet juteux et du poivron frais.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre, paprika en poudre

Préparation :

1. Couper le poulet en morceaux et faire revenir dans l'huile.
2. Couper le poivron en lanières et l'ajouter.
3. Assaisonner avec les épices et faire revenir brièvement.

82. Poêlée de bœuf à la courgette

Un plat copieux avec des lanières de bœuf tendres et de la courgette fraîche – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf en lanières
- 1 petite courgette

- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Saisir la viande jusqu'à ce qu'elle prenne couleur.
2. Ajouter la courgette et faire revenir 5 minutes.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir.

83. Poêlée tofu-légumes

Un plat végan riche en protéines avec du tofu croustillant et des légumes colorés.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 1/2 poivron
- 1/2 courgette
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et faire dorer.
2. Ajouter les légumes et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir chaud.

84. Poêlée saumon-épinards

Un plat crémeux riche en protéines avec du saumon frais et des épinards sains.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g d'épinards frais
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Couper le saumon en dés et faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les épinards et laisser réduire brièvement.
3. Assaisonner avec le jus de citron.

85. Poêlée poulet-riz

Un plat simple avec du poulet, du riz et des légumes colorés – parfait pour le Meal Prep.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 100 g de riz cuit
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir le poulet jusqu'à cuisson complète.
2. Ajouter le riz et le poivron et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner selon le goût et servir.

86. Poêlée de crevettes à l'ail

Un plat aux accents méditerranéens avec beaucoup de protéines et des arômes intenses.

Ingédients :

- 150 g de crevettes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Hacher l'ail et faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les crevettes et cuire 3 minutes.
3. Assaisonner avec le jus de citron.

87. Poêlée poulet-brocoli

Un plat fitness classique avec beaucoup de protéines et de précieux nutriments.

Ingédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile
- Sauce soja selon le goût

Préparation :

1. Faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter le brocoli et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir.

88. Poêlée œufs-légumes

Un plat à la poêle rapide riche en protéines avec des œufs et des légumes frais.

Ingédients :

- 3 œufs
- 1/2 poivron
- 1/2 courgette
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et faire revenir dans l'huile.
2. Battre les œufs et verser dessus.
3. Laisser prendre légèrement et servir.

89. Émincé de dinde aux champignons

Un plat crémeux avec de la viande de dinde et des champignons frais – riche en protéines.

Ingédients :

- 200 g de blanc de dinde
- 100 g de champignons
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir la dinde jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
2. Ajouter les champignons et cuire 5 minutes.

- Incorporer le fromage frais et laisser mijoter jusqu'à onctuosité.

90. Poêlée tofu-riz

Un plat végan d'inspiration asiatique avec du tofu croustillant et du riz aromatique.

Ingédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de riz cuit
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

- Faire dorer le tofu.
- Ajouter le riz et la sauce soja et faire revenir brièvement.
- Assaisonner et servir.

91. Œufs brouillés au cottage cheese

Des œufs brouillés crémeux riches en protéines avec du cottage cheese – rassasiant et délicieux.

Ingédients :

- 3 œufs
- 100 g de cottage cheese
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

- Battre les œufs et faire revenir dans le beurre.
- Incorporer le cottage cheese et chauffer brièvement.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.

92. Poêlée lentilles-légumes

Un plat végétarien rapide avec des protéines végétales et beaucoup de goût.

Ingédients :

- 150 g de lentilles cuites
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

- Faire revenir les légumes dans l'huile.
- Ajouter les lentilles et chauffer 5 minutes.
- Assaisonner avec les épices.

93. Poêlée bœuf-brocoli

Un plat épicé riche en protéines – inspiré de la cuisine asiatique.

Ingédients :

- 200 g de bœuf en lanières
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Saisir la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Ajouter le brocoli et faire revenir 3 minutes.
3. Assaisonner avec la sauce soja et l'huile de sésame.

94. Poêlée crevettes-riz

Un plat léger à la poêle avec des crevettes et du riz – rapide, sain et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de crevettes
- 100 g de riz cuit
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les crevettes.
2. Ajouter le riz et la sauce soja, bien mélanger.

95. Poêlée poulet-tomates

Un plat méditerranéen frais à la poêle avec du poulet tendre et des tomates mûries au soleil.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre, basilic

Préparation :

1. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration.
2. Couper les tomates en dés et les ajouter.
3. Assaisonner avec le basilic et laisser mijoter brièvement.

96. Poêlée quinoa-légumes

Un plat végétarien rassasiant avec beaucoup de protéines issues du quinoa et des légumes frais.

Ingrédients :

- 150 g de quinoa cuit
- 1/2 poivron
- 1/2 courgette
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les légumes jusqu'à légère coloration.
2. Ajouter le quinoa et chauffer 5 minutes.

97. Poêlée épinards-œufs

Un plat énergétique vert et rapide avec des épinards, des œufs et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile

- Sel et muscade

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans l'huile.
2. Battre les œufs et ajouter.
3. Laisser prendre légèrement et assaisonner.

98. Poêlée tofu-curry

Un plat végan épice avec une sauce curry crémeuse et du tofu croustillant.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 50 ml de lait de coco
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
2. Ajouter le curry en poudre et le lait de coco.
3. Laisser mijoter 5 minutes.

99. Poêlée de dinde aux oignons

Un déjeuner simple et copieux avec de la viande de dinde et des oignons caramélisés.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de dinde
- 1 oignon
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper l'oignon en rondelles et faire revenir jusqu'à translucidité.
2. Ajouter les émincés de dinde et cuire jusqu'à coloration dorée.

100. Poêlée poulet-curry

Un plat épice avec du poulet, des légumes et une sauce curry crémeuse – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 50 ml de lait de coco

Préparation :

1. Faire revenir le poulet et le poivron dans l'huile.
2. Ajouter le curry en poudre et le lait de coco et laisser mijoter 5 minutes.

Plats de pâtes

101. Pâtes protéinées poulet-épinards

Un plat de pâtes crémeux et riche en protéines avec du poulet tendre et des épinards frais.

Ingédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 150 g de blanc de poulet
- 100 g d'épinards
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Cuire les pâtes selon les instructions.
2. Faire revenir le poulet, ajouter les épinards.
3. Incorporer le fromage frais, mélanger avec les pâtes et servir.

102. Pâtes au thon et sauce tomate

Un plat riche en protéines rapide et méditerranéen avec du thon et une sauce épicée.

Ingédients :

- 100 g de pâtes complètes
- 1 boîte de thon au naturel
- 150 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Oregano, sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les pâtes et égoutter.
2. Chauffer le thon avec la sauce tomate et les épices.
3. Incorporer les pâtes et servir.

103. Pâtes saumon-courgette

Des pâtes légères et protéinées avec du saumon tendre et des lanières de courgette fraîches.

Ingédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 150 g de filet de saumon
- 1 petite courgette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Couper la courgette en fines lanières.
2. Faire revenir le saumon dans l'huile, ajouter brièvement la courgette.
3. Ajouter les pâtes, affiner avec le jus de citron.

104. Pâtes au tofu et légumes

Un plat de pâtes végan et riche en protéines avec du tofu épicé et des légumes colorés.

Ingédients :

- 100 g de pâtes de lentilles
- 150 g de tofu
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et faire dorer.
2. Ajouter le poivron et les pâtes.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir.

105. Pâtes poulet-brocoli

Un plat simple et crémeux avec du poulet maigre et du brocoli.

Ingédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 150 g de blanc de poulet
- 150 g de brocoli
- 2 c. à s. de fromage frais

Préparation :

1. Cuire brièvement le brocoli et les pâtes.
2. Faire revenir le poulet, incorporer le fromage frais.
3. Mélanger avec les pâtes et le brocoli.

106. Pâtes aux crevettes et à l'ail

Un plat méditerranéen avec des crevettes juteuses et une fine note d'ail.

Ingédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 150 g de crevettes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir les crevettes dans l'huile et l'ail.
2. Cuire les pâtes et les ajouter.
3. Bien mélanger et servir chaud.

107. Spaghetti à la bolognaise de tofu

Une variante végane de la bolognaise classique avec du tofu riche en protéines.

Ingédients :

- 100 g de spaghetti complets
- 150 g de tofu
- 150 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Oregano, poivre, sel

Préparation :

1. Émietter le tofu et faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter la sauce tomate et les épices.
3. Servir avec les spaghetti.

108. Pâtes protéinées au saumon et fromage frais

Pâtes crémeuses au saumon fumé et fromage frais – rapide et délicieux.

Ingédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 50 g de saumon fumé
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Cuire les pâtes, incorporer le fromage frais.
2. Couper le saumon en lanières et l'ajouter.
3. Assaisonner avec le jus de citron.

109. Pâtes au poulet et au curry

Un plat de pâtes exotique avec une note crémeuse de curry et du poulet tendre.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes complètes
- 150 g de blanc de poulet
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de curry en poudre

Préparation :

1. Faire revenir le poulet, ajouter le curry et le lait de coco.
2. Incorporer les pâtes et laisser mijoter brièvement.

110. Pâtes protéinées tomates-feta

Un plat méditerranéen avec des tomates fraîches, de la feta et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 2 tomates
- 50 g de feta
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper les tomates en dés et faire revenir brièvement.
2. Cuire les pâtes, mélanger avec la feta et l'huile.

111. Pâtes épinards-feta

Un plat végétarien riche en protéines avec des épinards frais et de la feta crémeuse.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes complètes
- 100 g d'épinards
- 50 g de feta
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les épinards dans l'huile.
2. Cuire les pâtes, ajouter la feta et tout mélanger.

112. Pâtes au bœuf et poivron

Un plat de pâtes épice avec du bœuf maigre et des poivrons colorés.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 150 g de lanières de bœuf
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir la viande, ajouter le poivron.
2. Incorporer les pâtes et chauffer brièvement.

113. Pâtes crevettes-citron

Des pâtes légères et rafraîchissantes avec un arôme de citron et des crevettes tendres.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 150 g de crevettes
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les crevettes et affiner avec le jus de citron.
2. Ajouter les pâtes et tout mélanger.

114. Pâtes au cottage cheese

Un plat crémeux et riche en protéines avec du cottage cheese et des herbes fraîches.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 100 g de cottage cheese
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Herbes fraîches selon le goût

Préparation :

1. Cuire les pâtes et égoutter.
2. Mélanger avec le cottage cheese, l'huile et les herbes.

115. Pâtes de lentilles aux légumes

Un plat coloré et végan avec des pâtes de lentilles riches en fibres.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes de lentilles
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les légumes dans l'huile.
2. Cuire les pâtes, mélanger et assaisonner.

116. Pâtes au poulet et pesto

Un plat de pâtes aromatique avec du poulet et du pesto frais – simple et riche en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes complètes
- 150 g de blanc de poulet
- 1 c. à s. de pesto vert
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire dorer le poulet et réserver.
2. Cuire les pâtes, mélanger avec le pesto et ajouter le poulet.

117. Spaghetti au bœuf haché

Un classique riche en protéines avec du haché de bœuf maigre et de la sauce tomate.

Ingédients :

- 100 g de spaghetti complets
- 150 g de haché de bœuf
- 150 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir le haché dans l'huile.
2. Ajouter la sauce tomate et laisser mijoter 5 minutes.
3. Mélanger avec les pâtes.

118. Pâtes au fromage blanc et aux herbes

Un plat léger et crémeux avec du fromage blanc maigre et des herbes fraîches.

Ingédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Herbes, sel et poivre

Préparation :

1. Cuire les pâtes et égoutter.
2. Mélanger avec le fromage blanc, l'huile et les herbes.

119. Pâtes tofu-sésame

Les pâtes d'inspiration asiatique avec du tofu épicé et une note de sésame.

Ingédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 150 g de tofu
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et faire revenir dans l'huile de sésame.
2. Ajouter les pâtes et la sauce soja, mélanger.

120. Carbonara de poulet light

Une variante plus légère et riche en protéines de la carbonara classique avec du poulet.

Ingédients :

- 100 g de spaghetti complets
- 150 g de blanc de poulet
- 1 œuf
- 2 c. à s. de fromage blanc maigre

Préparation :

1. Cuire les pâtes, faire revenir le poulet.
2. Mélanger l'œuf et le fromage blanc, incorporer aux pâtes chaudes.
3. Servir avec le poulet.

Plats de riz et Wok

121. Wok de poulet au riz

Un plat classique riche en protéines avec du poulet tendre, des légumes frais et du riz aromatique.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de poulet
- 100 g de riz cuit
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire dorer le poulet dans l'huile.
2. Ajouter le poivron et faire revenir brièvement.
3. Incorporer le riz et la sauce soja, puis servir.

122. Poêlée de riz aux crevettes

Un plat léger et riche en protéines avec des crevettes et des légumes frais.

Ingrédients :

- 150 g de crevettes
- 100 g de riz cuit
- 1/2 courgette
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Faire revenir les crevettes dans l'huile.
2. Ajouter la courgette et le riz, faire sauter brièvement.
3. Assaisonner avec le jus de citron.

123. Wok de bœuf aux légumes

Un wok d'inspiration asiatique avec du bœuf maigre et des légumes croquants.

Ingrédients :

- 150 g de lanières de bœuf
- 100 g de riz
- 1/2 brocoli
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Saisir la viande à feu vif.
2. Ajouter le brocoli et cuire brièvement.
3. Mélanger avec le riz et la sauce soja.

124. Wok de tofu aux légumes

Un wok végan riche en protéines avec du tofu épice et une variété colorée.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de riz cuit
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et faire revenir.
2. Ajouter les légumes et le riz.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir chaud.

125. Riz au curry et poulet

Un plat crémeux au curry avec beaucoup de protéines et une fine note épicée.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de poulet
- 100 g de riz
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de curry en poudre

Préparation :

1. Faire revenir le poulet à la poêle.
2. Ajouter le curry et le lait de coco.
3. Mélanger avec le riz et servir.

126. Poêlée de riz au saumon

Un plat sain et riche en protéines avec du saumon et du brocoli.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g de riz cuit
- 100 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le saumon en morceaux et faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter le brocoli et le riz, faire revenir brièvement.

127. Poêlée de riz à la dinde et légumes

Un plat fitness classique avec de la dinde maigre et beaucoup de légumes.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de dinde

- 100 g de riz
- 1/2 courgette
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir la dinde jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
2. Ajouter les légumes et le riz et cuire brièvement.

128. Wok aux œufs et riz

Un plat riche en protéines simple et rapide avec des œufs et des légumes.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g de riz cuit
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Battre les œufs dans la poêle et laisser prendre.
2. Ajouter les légumes et le riz, faire revenir brièvement.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

129. Riz aux crevettes et curry

Un curry épicé avec des crevettes juteuses et du riz fin.

Ingrédients :

- 150 g de crevettes
- 100 g de riz
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de pâte de curry

Préparation :

1. Faire revenir les crevettes et incorporer la pâte de curry.
2. Ajouter le lait de coco et le riz, laisser mijoter brièvement.

130. Riz au tofu sauce cacahuète

Un plat végan crémeux avec du tofu et une sauce cacahuète épicee.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de riz
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Faire revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
2. Ajouter le riz et la sauce cacahuète, bien mélanger.

131. Wok de poulet au sésame

Un plat asiatique avec un arôme de sésame et du poulet juteux.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de poulet
- 100 g de riz
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Faire revenir le poulet dans l'huile de sésame.
2. Incorporer le riz et la sauce soja, chauffer brièvement.

132. Wok de riz aux légumes et tofu

Un plat végétal coloré avec beaucoup de protéines et de goût.

Ingrédients :

- 100 g de riz cuit
- 150 g de tofu
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire dorer le tofu.
2. Ajouter les légumes et le riz et assaisonner.

133. Wok de bœuf au brocoli

Un wok classique avec du bœuf juteux et du brocoli croquant.

Ingrédients :

- 150 g de lanières de bœuf
- 100 g de riz
- 100 g de brocoli
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Faire revenir le bœuf, ajouter le brocoli.
2. Mélanger avec la sauce soja et le riz.

134. Wok de saumon aux épinards

Un plat léger et riche en protéines avec du saumon et des épinards frais.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g de riz
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les morceaux de saumon dans l'huile.
2. Ajouter les épinards et le riz, faire sauter brièvement.

135. Wok de dinde au poivron

Un plat simple et sain avec de la dinde maigre et du poivron frais.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de dinde
- 100 g de riz
- 1 poivron rouge
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir la dinde et le poivron dans l'huile.
2. Ajouter le riz, bien mélanger et servir.

136. Wok de crevettes aux légumes

Un wok frais et léger avec des crevettes tendres et des légumes colorés.

Ingédients :

- 150 g de crevettes
- 100 g de riz
- 1/2 courgette
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les crevettes, ajouter la courgette.
2. Incorporer le riz et la sauce soja.

137. Wok de poulet ananas

Un plat exotique avec une note aigre-douce et beaucoup de protéines.

Ingédients :

- 150 g de blanc de poulet
- 100 g de riz
- 50 g de morceaux d'ananas
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Faire revenir le poulet, ajouter l'ananas.
2. Mélanger avec la sauce soja et le riz.

138. Wok de tofu au curry

Un curry végan riche en protéines avec du tofu et une sauce crémeuse.

Ingédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de riz
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de pâte de curry

Préparation :

1. Faire dorer le tofu.
2. Incorporer la pâte de curry et le lait de coco, puis ajouter le riz.

139. Riz protéiné aux petits pois

Un plat simple et rapide avec beaucoup de protéines et un goût frais.

Ingédients :

- 2 œufs
- 100 g de riz
- 50 g de petits pois
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Battre les œufs et faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les petits pois et le riz, faire sauter brièvement.

140. Wok de bœuf au curry

Un plat asiatique épicé avec du bœuf, du curry et du riz.

Ingrédients :

- 150 g de bœuf
- 100 g de riz
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir le bœuf dans l'huile.
2. Ajouter le curry en poudre et le riz, chauffer brièvement.

Gratins & Plats au four

141. Gratin poulet-brocoli

Un gratin crémeux et riche en protéines avec du poulet tendre et du brocoli frais.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de brocoli
- 2 c. à s. de fromage frais
- 30 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper le poulet en dés et faire revenir.
2. Cuire brièvement le brocoli, mélanger avec le fromage frais et mettre dans un moule.
3. Saupoudrer de fromage et cuire à 200°C pendant 20 minutes.

142. Gratin de lentilles à la feta

Un gratin végétarien avec beaucoup de protéines végétales et de la feta épicée.

Ingrédients :

- 200 g de lentilles cuites
- 50 g de feta
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Herbes selon le goût

Préparation :

1. Mettre les lentilles et la tomate coupée en dés dans un plat à gratin.
2. Émietter la feta dessus, affiner avec l'huile et les herbes.

3. Gratiner à 180°C pendant 15 minutes.

143. Gratin de pâtes au thon

Un gratin classique riche en protéines avec du thon et une sauce crémeuse.

Ingrédients :

- 100 g de pâtes protéinées
- 1 boîte de thon
- 2 c. à s. de fromage frais
- 30 g de fromage

Préparation :

1. Cuire les pâtes, mélanger avec le thon et le fromage frais.
2. Mettre dans un moule, saupoudrer de fromage et cuire 20 minutes à 200°C.

144. Gratin tofu-légumes

Un gratin protéiné végan avec du tofu, des légumes et une légère note épicée.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de brocoli
- 1/2 poivron
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et mettre avec les légumes dans un moule.
2. Arroser d'huile et cuire à 190°C pendant 20 minutes.

145. Gratin poulet-courgette

Un gratin léger et riche en protéines avec du poulet et une fine couche de courgette.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 petite courgette
- 2 c. à s. de fromage frais
- 30 g de fromage râpé

Préparation :

1. Faire revenir le poulet, couper la courgette en rondelles.
2. Disposer en couches dans un moule, couvrir de fromage frais et de fromage râpé.
3. Gratiner à 200°C pendant 20 minutes.

146. Gratin aux œufs et épinards

Un gratin moelleux avec des œufs, des épinards et beaucoup de protéines – parfait pour le quotidien.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g d'épinards
- 50 g de cottage cheese
- Sel et muscade

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards.
2. Battre les œufs et le cottage cheese, mélanger avec les épinards.
3. Cuire dans un moule à 180°C pendant 20 minutes.

147. Gratin bœuf haché et légumes

Un gratin protéiné épice avec du haché de bœuf maigre et des légumes frais.

Ingrédients :

- 200 g de haché de bœuf
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 30 g de fromage

Préparation :

1. Faire revenir le haché, ajouter les légumes et assaisonner.
2. Mettre dans un moule, saupoudrer de fromage et cuire 20 minutes à 200°C.

148. Gratin de fromage blanc aux baies

Un gratin sucré riche en protéines – idéal pour les fans de fitness au bec sucré.

Ingrédients :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 50 g de baies
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un petit moule.
2. Cuire à 180°C pendant 20 minutes.

149. Gratin saumon-légumes

Un plat au four sain avec du saumon, des épinards et du fromage frais crémeux.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g d'épinards
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Placer le saumon dans un moule, couvrir d'épinards et de fromage frais.
2. Affiner avec le citron et cuire à 190°C pendant 15 minutes.

150. Gratin tofu-pommes de terre

Un plat végan copieux avec du tofu et des rondelles de pommes de terre croustillantes.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 200 g de pommes de terre
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les pommes de terre en rondelles, le tofu en dés.
2. Disposer en couches dans un moule, assaisonner et cuire à 200°C pendant 25 minutes.

151. Gratin poulet-patate douce

Un plat équilibré avec du poulet maigre et des saveurs douces.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de patate douce
- 2 c. à s. de fromage frais
- Sel et poivre

Préparation :

1. Précuire les patates douces, faire revenir le poulet.
2. Mettre les deux dans un moule, incorporer le fromage frais et cuire 20 minutes.

152. Gratin spinards-lentilles

Un gratin végétal riche en protéines avec des épinards frais et des lentilles.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles cuites
- 100 g d'épinards
- 30 g de fromage râpé
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Mélanger les épinards et les lentilles, mettre dans un moule.
2. Saupoudrer de fromage et gratiner à 180°C pendant 15 minutes.

153. Gratin de dinde aux tomates

Un gratin léger et méditerranéen avec de la viande de dinde et des tomates fraîches.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de dinde
- 2 tomates
- 30 g de mozzarella light
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir la dinde, couper les tomates en rondelles.
2. Placer dans un moule, garnir de mozzarella et cuire 15 minutes.

154. Lasagne protéinée aux courgettes

Une lasagne low-carb avec des courgettes à la place des pâtes – riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de haché de bœuf
- 1 courgette
- 150 ml de sauce tomate
- 30 g de fromage

Préparation :

1. Couper la courgette en tranches, alterner avec le haché et la sauce.
2. Saupoudrer de fromage et cuire à 200°C pendant 25 minutes.

155. Gratin saumon-épinards

Un gratin fin riche en protéines avec du saumon, des épinards et une sauce crémeuse.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g d'épinards
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Placer le saumon dans un plat à gratin, couvrir d'épinards et de fromage frais.
2. Arroser de citron et cuire 15 minutes à 190°C.

156. Gratin de légumes au fromage blanc

Un gratin végétarien avec beaucoup de protéines grâce au fromage blanc et aux légumes colorés.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de brocoli
- 1/2 poivron
- 1 œuf

Préparation :

1. Précuire les légumes, mélanger le fromage blanc et l'œuf.
2. Tout mélanger et cuire à 180°C pendant 20 minutes.

157. Gratin tofu-épinards

Un gratin végan avec des protéines végétales issues du tofu et des épinards délicats.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Faire revenir le tofu, mélanger avec les épinards et la sauce soja.
2. Cuire dans un moule 15 minutes à 190°C.

158. Gratin de quinoa aux légumes

Un gratin nutritif avec du quinoa, des légumes frais et un fin nappage de fromage.

Ingrédients :

- 150 g de quinoa cuit
- 1/2 poivron
- 1/2 courgette
- 30 g de fromage

Préparation :

1. Mélanger les légumes avec le quinoa, mettre dans un moule.
2. Saupoudrer de fromage et cuire à 180°C pendant 15 minutes.

159. Gratin poulet-fromage

Un plat riche en protéines copieux avec du poulet juteux et du fromage fondu.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 30 g de fromage
- 2 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir le poulet et mélanger avec le fromage frais.
2. Mettre dans un moule, saupoudrer de fromage et cuire 20 minutes.

160. Gratin lentilles-patates douces

Un gratin rassasiant avec des patates douces et des lentilles riches en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles cuites
- 150 g de patates douces
- 1 c. à c. d'huile
- Herbes selon le goût

Préparation :

1. Couper les patates douces en rondelles, mélanger avec les lentilles et l'huile.
2. Cuire dans un moule 20 minutes à 190°C.

Ragoûts & Soupes

161. Ragoût poulet-légumes

Un ragoût copieux riche en protéines avec du poulet tendre et des légumes frais – réchauffant et nutritif.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 1 carotte
- 1/2 courgette
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper le poulet en morceaux et faire revenir brièvement.
2. Ajouter les légumes et mouiller avec le bouillon.
3. Laisser mijoter 15 minutes jusqu'à cuisson complète.

162. Soupe de lentilles à la feta

Un plat végétarien riche en protéines avec des lentilles épices et de la feta crémeuse.

Ingrédients :

- 200 g de lentilles cuites
- 500 ml de bouillon de légumes

- 1 petit oignon
- 50 g de feta
- Herbes selon le goût

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon, ajouter les lentilles et le bouillon.
2. Laisser mijoter 10 minutes, incorporer la feta et assaisonner.

163. Soupe bœuf-légumes

Un plat vigoureux riche en protéines avec du bœuf maigre et des légumes frais.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf
- 1 carotte
- 1/2 poireau
- 600 ml de bouillon de bœuf

Préparation :

1. Laisser mijoter le bœuf dans le bouillon pendant 30 minutes.
2. Ajouter les légumes et cuire encore 10 minutes.

164. Ragoût tofu-légumes

Un ragoût léger et végan avec du tofu, des légumes colorés et un arôme délicat.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 1 poivron
- 1/2 courgette
- 500 ml de bouillon de légumes

Préparation :

1. Faire revenir le tofu, ajouter les légumes.
2. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter 15 minutes.

165. Soupe au saumon et épinards

Une soupe crémeuse riche en protéines avec du saumon frais et des épinards tendres.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g d'épinards
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de fromage frais

Préparation :

1. Couper le saumon en morceaux, cuire brièvement dans le bouillon.
2. Ajouter les épinards et le fromage frais, assaisonner et servir.

166. Soupe poulet-curry

Une soupe aromatique et réchauffante avec du poulet et un fin goût de curry.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet

- 100 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon
- 1 c. à c. de curry en poudre

Préparation :

1. Cuire le poulet dans le bouillon.
2. Ajouter le lait de coco et le curry en poudre et laisser mijoter 10 minutes.

167. Soupe lentilles-coco

Un plat exotique et végétal avec des lentilles et une note crémeuse de coco.

Ingrédients :

- 200 g de lentilles rouges
- 100 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de curry

Préparation :

1. Cuire les lentilles dans le bouillon pendant 15 minutes.
2. Ajouter le lait de coco et le curry, laisser mijoter 5 minutes.

168. Soupe aux crevettes et légumes

Un plat léger riche en protéines avec des crevettes juteuses et des légumes frais.

Ingrédients :

- 150 g de crevettes
- 1/2 courgette
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de jus de citron

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les crevettes, ajouter les légumes.
2. Mouiller avec le bouillon, laisser mijoter 10 minutes et servir.

169. Ragoût betterave-tofu

Un ragoût coloré et végan avec du tofu et de la betterave rouge – riche en nutriments.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 1 petite betterave rouge
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper la betterave en dés, faire revenir le tofu.
2. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter 20 minutes.

170. Ragoût poulet-lentilles

Un plat copieux riche en protéines avec du poulet et des lentilles rouges.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet

- 100 g de lentilles rouges
- 500 ml de bouillon
- 1 c. à c. de paprika en poudre

Préparation :

1. Faire revenir le poulet, mouiller avec les lentilles et le bouillon.
2. Laisser mijoter 15 minutes, assaisonner et servir.

171. Soupe tofu-épinards

Un plat de haute teneur en protéines végan avec des épinards et du tofu épice – léger et nutritif.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g d'épinards
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de sauce soja

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et faire revenir brièvement.
2. Laisser mijoter avec le bouillon et les épinards pendant 10 minutes.

172. Ragoût poulet-haricots

Un ragoût vigoureux avec du poulet, des haricots blancs et des épices méditerranéennes.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de haricots blancs
- 500 ml de bouillon
- 1 c. à c. de thym

Préparation :

1. Faire revenir le poulet, ajouter les haricots.
2. Laisser mijoter avec le bouillon et les épices pendant 15 minutes.

173. Soupe saumon-pommes de terre

Une soupe onctueuse avec du saumon tendre, des pommes de terre et des herbes fraîches.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 150 g de pommes de terre
- 500 ml de bouillon
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Cuire les pommes de terre, ajouter le saumon en morceaux.
2. Laisser mijoter 10 minutes et assaisonner avec les herbes.

174. Ragoût bœuf-lentilles

Un plat rustique avec du bœuf, des lentilles et des légumes – parfait pour les jours frais.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf

- 100 g de lentilles
- 1 carotte
- 600 ml de bouillon

Préparation :

1. Cuire le bœuf 30 minutes dans le bouillon.
2. Ajouter les lentilles et la carotte et cuire encore 15 minutes.

175. Soupe tomates-tofu

Une soupe aromatique avec du tofu et des tomates mûries au soleil – légère et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 200 ml de sauce tomate
- 300 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de basilic

Préparation :

1. Faire revenir le tofu, ajouter la sauce tomate et le bouillon.
2. Assaisonner avec le basilic et laisser mijoter 10 minutes.

176. Soupe crevettes-coco

Un plat exotique riche en protéines avec des crevettes, du lait de coco et une légère touche piquante.

Ingrédients :

- 150 g de crevettes
- 100 ml de lait de coco
- 400 ml de bouillon
- 1 c. à c. de pâte de curry

Préparation :

1. Faire revenir les crevettes, incorporer la pâte de curry.
2. Mouiller avec le lait de coco et le bouillon et laisser mijoter 10 minutes.

177. Ragoût poulet-tomates

Un ragoût méditerranéen avec du poulet, des tomates et des herbes aromatiques.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 200 ml de sauce tomate
- 400 ml de bouillon
- 1 c. à c. d'origan

Préparation :

1. Faire revenir le poulet, mouiller avec la sauce tomate et le bouillon.
2. Laisser mijoter 15 minutes et assaisonner avec l'origan.

178. Ragoût tofu-haricots

Un ragoût vigoureux et végétal avec du tofu et des haricots blancs – rassasiant et sain.

Ingrédients :

- 150 g de tofu

- 150 g de haricots blancs
- 500 ml de bouillon
- 1 c. à c. de paprika en poudre

Préparation :

1. Faire revenir le tofu, ajouter les haricots et le bouillon.
2. Assaisonner avec le paprika et laisser mijoter 15 minutes.

179. Soupe poulet-légumes à l'œuf

Une soupe claire légère avec du poulet et de l'œuf battu – idéal pour l'apport en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de poulet
- 1 œuf
- 500 ml de bouillon
- 100 g de carottes

Préparation :

1. Cuire le poulet et les carottes dans le bouillon.
2. Incorporer l'œuf battu dans la soupe chaude et servir.

180. Ragoût bœuf-pois chiches

Un ragoût riche en protéines avec du bœuf, des pois chiches et des épices orientales.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf
- 150 g de pois chiches
- 600 ml de bouillon
- 1 c. à c. de cumin

Préparation :

1. Mijoter le bœuf dans le bouillon pendant 30 minutes.
2. Ajouter les pois chiches et les épices et cuire encore 10 minutes.