

# **Petit-déjeuner High Protein - 200 recettes riches en protéines pour tous les jours**

*Du sucré au salé - des idées rapides, saines et rassasiantes pour un début de journée parfait*



# TABLE DES MATIÈRES

---

• <b>Overnight Oats &amp; Porridge</b> .....	<b>10</b>
• 1. Overnight Oats classiques à la vanille	10
• 2. Overnight Oats Chocolat-Banane ..	10
• 3. Oats Protéinés aux Baies .....	11
• 4. Overnight Oats Pomme-Cannelle ..	11
• 5. Oats Beurre de Cacahuète-Chocolat	12
• 6. Porridge Tropical Mangue-Coco ...	12
• 7. Overnight Oats Cerise-Vanille .....	13
• 8. Oats Myrtille-Citron .....	13
• 9. Porridge Noisette-Cacao .....	13
• 10. Oats Framboise-Yaourt .....	14
• 11. Oats Moka "Coffee Lover" .....	14
• 12. Porridge Citrouille-Cannelle .....	15
• 13. Oats Chocolat-Fraise .....	15
• 14. Porridge Cranberry-Amande .....	15
• 15. Oats Matcha-Vanille .....	16
• 16. Porridge Caramel-Protéine .....	16
• 17. Oats Poire-Noix .....	17
• 18. Overnight Oats Stracciatella .....	17
• 19. Porridge aux Épices Chai .....	17
• 20. Oats Protéinés Triple Baies .....	18
• <b>Pancakes &amp; Gaufres Protéinés</b> .....	<b>19</b>
• 21. Pancakes Protéinés Vanille Classiques	19
• 22. Pancakes Protéinés Pépites de Chocolat	19
• 23. Pancakes Banane-Avoine .....	20
• 24. Pancakes Protéinés aux Myrtilles	20
• 25. Pancakes Pomme-Cannelle .....	21
• 26. Pancakes Citron-Pavot .....	21
• 27. Pancakes Beurre de Cacahuète .....	22
• 28. Pancakes Épices-Citrouille .....	22
• 29. Pancakes Coco-Protéinés .....	23
• 30. Pancakes Chocolat-Banane .....	23

<b>• Overnight Oats &amp; Porridge .....</b>	<b>10</b>	
• 1. Overnight Oats classiques à la vanille	10	
• 2. Overnight Oats Chocolat-Banane ..	10	
• 3. Oats Protéinés aux Baies .....	11	
• 4. Overnight Oats Pomme-Cannelle ..	11	
• 5. Oats Beurre de Cacahuète-Chocolat	12	
• 6. Porridge Tropical Mangue-Coco ...	12	
• 7. Overnight Oats Cerise-Vanille .....	13	
• 8. Oats Myrtille-Citron .....	13	
• 9. Porridge Noisette-Cacao .....	13	
• 10. Oats Framboise-Yaourt .....	14	
• 11. Oats Moka "Coffee Lover" .....	14	
• 12. Porridge Citrouille-Cannelle .....	15	
• 13. Oats Chocolat-Fraise .....	15	
• 14. Porridge Cranberry-Amande .....	15	
• 15. Oats Matcha-Vanille .....	16	
• 16. Porridge Caramel-Protéine .....	16	
• 17. Oats Poire-Noix .....	17	
• 18. Overnight Oats Stracciatella .....	17	
• 19. Porridge aux Épices Chai .....	17	
• 20. Oats Protéinés Triple Baies .....	18	
<b>• Pancakes &amp; Gaufres Protéinés .....</b>	<b>19</b>	
• 21. Pancakes Protéinés Vanille Classiques	19	
• 22. Pancakes Protéinés Pépites de Chocolat	19	
• 23. Pancakes Banane-Avoine .....	20	
• 24. Pancakes Protéinés aux Myrtilles	20	
• 25. Pancakes Pomme-Cannelle .....	21	
• 26. Pancakes Citron-Pavot .....	21	
• 27. Pancakes Beurre de Cacahuète ...	22	
• 28. Pancakes Épices-Citrouille .....	22	
• 29. Pancakes Coco-Protéinés .....	23	
• 30. Pancakes Chocolat-Banane .....	23	
• 31. Gaufres Protéinées Classiques ....	23	
• 32. Gaufres Protéinées au Chocolat ...	24	
• 33. Gaufres Vanille-Baies .....	24	
• 34. Gaufres Pomme-Cannelle .....	25	
• 35. Gaufres Noisette-Chocolat .....	25	
• 36. Gaufres Coco-Amande .....	26	

• 37. Gaufres Protéinées à la Citrouille	26	• 53. Muffins aux Œufs et Poivron .....	33
• 38. Gaufres Protéinées au Citron .....	26	• 54. Cloud Eggs aux Herbes .....	34
• 39. Gaufres Fraise-Chantilly .....	27	• 55. Œufs Brouillés au Fromage Cottage	34
• 40. Gaufres Protéinées au Caramel ...	27	• 56. Omelette au Saumon et Aneth ....	34
<b>• Plats aux Œufs .....</b>	<b>28</b>	• 57. Œuf au Plat Tomate Basilic .....	35
• 41. Œufs Brouillés Protéinés Classiques	28	• 58. Œufs Salsa Avocat .....	35
• 42. Œufs Brouillés aux Épinards et Feta	28	• 59. Frittata Brocoli-Fromage .....	36
• 43. Œufs Brouillés au Saumon Fumé	29	• 60. Wrap Protéiné aux Œufs .....	36
• 44. Omelette aux Légumes .....	29	<b>• Bowls Fromage Blanc, Skyr &amp; Yaourt</b>	<b>37</b>
• 45. Omelette Épinards-Champignons	30	• 61. Bowl Fromage Blanc aux Baies ..	37
• 46. Omelette Tomate-Mozzarella .....	30	• 62. Fromage Blanc Chocolat-Banane	37
• 47. Omelette Jambon-Fromage .....	31	• 63. Skyr au Miel et Amandes .....	38
• 48. Omelette Méditerranéenne Feta ...	31	• 64. Yaourt Grec aux Noix .....	38
• 49. Œuf au Plat Avocat .....	31	• 65. Bowl Fromage Blanc Pomme-Cannelle	38
• 50. Shakshuka à la Feta .....	32	• 66. Skyr Tropical Mangue .....	39
• 51. Œufs Turcs (Çılbır) .....	32	• 67. Fromage Blanc Vanille aux Fraises	39
• 52. Frittata à la Courgette .....	33	• 68. Yaourt Poire-Noisette .....	40

• 71. Fromage Blanc Chocolat-Cacahuète .....	41	• 88. Shake Cerise-Chocolat .....	47
• 72. Skyr Kiwi-Banane .....	41	• 89. Smoothie Myrtille-Vanille .....	48
• 73. Bowl Granola High-Protein .....	41	• 90. Shake Protéiné pour Amateurs de Café .....	48
• 74. Fromage Blanc Chia et Lin .....	42	• 91. Smoothie Ananas Tropical .....	48
• 75. Skyr Protéiné aux Baies .....	42	• 92. Shake Framboise-Yaourt .....	49
• 76. Yaourt Mix de Noix .....	42	• 93. Smoothie Chocolat-Cacahuète .....	49
• 77. Bowl Abricot-Amande .....	43	• 94. Shake Pomme-Cannelle .....	49
• 78. Skyr Chocolat-Coco .....	43	• 95. Smoothie Protéiné au Matcha .....	50
• 79. Fromage Blanc aux Graines de Courge .....	43	• 96. Shake Banane-Avoine .....	50
• 80. Bowl Explosion de Baies .....	44	• 97. Smoothie Skyr aux Baies .....	50
<b>• Smoothies &amp; Shakes .....</b>	<b>45</b>	• 98. Shake Coco-Vanille .....	51
• 81. Shake Protéiné au Chocolat Classique .....	45	• 99. Smoothie Protéiné Chocolat-Banane .....	51
• 82. Smoothie Vanille-Banane .....	45	• 100. Shake Power Petit-Déjeuner .....	51
• 83. Smoothie Protéiné aux Baies .....	46	<b>• Toasts &amp; Sandwichs Salés .....</b>	<b>52</b>
• 84. Shake Banane-Beurre de Cacahuète .....	46	• 101. Toast Avocat et Œuf .....	52
• 85. Smoothie Protéiné Vert .....	46	• 102. Toast Saumon-Fromage Frais .....	52
• 86. Shake Mangue-Coco .....	47	• 103. Toast au Thon .....	53
• 87. Smoothie Cheesecake Fraise .....	47	• 104. Sandwich au Poulet .....	53
		• 105. Toast Fromage Cottage et Tomate .....	53

• 106. Pain Protéiné au Saumon Fumé .....	54	• 124. Wrap au Thon .....	61
• 107. Toast Protéiné Hawaï .....	54	• 125. Burrito Œufs Brouillés-Avocat .....	61
• 108. Sandwich Dinde-Avocat .....	54	• 126. Wrap Dinde-Légumes .....	61
• 109. Toast Caprese .....	55	• 127. Wrap Feta-Épinards .....	62
• 110. Toast Feta-Épinards .....	55	• 128. Burrito Jambon-Fromage .....	62
• 111. Sandwich Saumon-Avocat .....	56	• 129. Wrap Vegan au Tofu .....	62
• 112. Toast Œufs Brouillés-Jambon ...	56	• 130. Wrap Saumon-Fromage Frais ...	63
• 113. Toast Thon-Avocat .....	56	• 131. Wrap Poulet-Curry .....	63
• 114. Sandwich Fromage-Œuf .....	57	• 132. Burrito Protéiné aux Légumes ...	64
• 115. Pain Protéiné au Fromage Blanc aux Herbes	57	• 133. Wrap Protéiné au Fromage Cottage	64
• 116. Toast Poulet-Pesto .....	57	• 134. Wrap Avocat-Œuf .....	64
• 117. Toast Cottage Cheese .....	58	• 135. Burrito Dinde-Épinards .....	65
• 118. Sandwich Mozzarella-Tomate ...	58	• 136. Wrap Thon-Œuf .....	65
• 119. Toast Saumon-Œuf .....	58	• 137. Wrap Saumon-Avocat .....	65
• 120. Club Sandwich Protéiné .....	59	• 138. Burrito Œufs Brouillés-Légumes	66
<b>• Wraps &amp; Burritos .....</b>	<b>59</b>	• 139. Wrap Power Protéiné .....	66
• 121. Wrap aux Œufs Classique .....	59	• 140. Burrito Petit-Déjeuner Suprême	66
• 122. Wrap Poulet-Fromage Blanc aux Herbes	60	<b>• Muffins &amp; Baked Oats .....</b>	<b>67</b>
• 123. Wrap Saumon-Épinards .....	60	• 141. Muffins aux Œufs Classiques ...	67

• 142. Muffins Épinards-Feta .....	68	• Petits-déjeuners Protéinés Végans	75
• 143. Muffins Jambon-Fromage .....	68	• 161. Tofu Brouillé Vegan .....	75
• 144. Muffins Protéinés au Chocolat ..	68	• 162. Pancakes Protéinés Végans .....	75
• 145. Muffins Protéinés à la Banane ...	69	• 163. Chia Pudding au Coco .....	76
• 146. Muffins Protéinés aux Myrtilles	69	• 164. Shake Chocolat Vegan .....	76
• 147. Baked Oats Classiques .....	69	• 165. Overnight Oats Végans .....	76
• 148. Baked Oats au Chocolat .....	70	• 166. Bowl Edamame-Avocat .....	77
• 149. Baked Oats Pomme-Cannelle ...	70	• 167. Œufs Brouillés Végans aux Pois Chiches	77
• 150. Baked Oats aux Baies .....	71	• 168. Poêlée Petit-Déjeuner au Tempeh	78
• 151. Baked Oats Beurre de Cacahuète	71	• 169. Gaufres Protéinées Veganes .....	78
• 152. Baked Oats Banane-Chocolat ...	71	• 170. Yaourt Soja aux Baies .....	78
• 153. Baked Oats à la Citrouille .....	72	• 171. Smoothie Protéiné Vegan .....	79
• 154. Baked Oats à la Coco .....	72	• 172. Bowl Petit-Déjeuner aux Lentilles	79
• 155. Muffins Protéinés Petit-Déjeuner	72	• 173. Barre Protéinée Vegane (Sans Cuisson)	79
• 156. Muffins Protéinés à la Carotte ...	73	• 174. Wrap Tofu-Légumes .....	80
• 157. Baked Oats aux Cerises .....	73	• 175. Porridge Vegan à la Citrouille ...	80
• 158. Baked Oats Noisette-Chocolat ...	74	• 176. Shake Protéine de Pois .....	80
• 159. Muffins Protéinés aux Baies .....	74	• 177. Baked Oats Végans .....	81
• 160. Baked Oats Vanille-Amande .....	74		

• 178. Bowl Petit-Déjeuner Quinoa .....	81	• 188. Snack Thon-Concombre .....	85
• 179. Substitut Vegan de Skyr à la Fraise	81	• 189. Skyr aux Noix .....	85
• 180. Muffins Tofu-Épinards .....	82	• 190. Shake Barre Protéinée .....	85
<b>• Recettes Express en moins de 5 Minutes</b>	<b>82</b>	• 191. Œufs Brouillés Express .....	85
• 181. Shake Protéiné Éclair .....	83	• 192. Toast Avocat Express .....	86
• 182. Fromage Blanc aux Baies .....	83	• 193. Parfait Yaourt Protéiné .....	86
• 183. Yaourt à la Protéine en Poudre ...	83	• 194. Fromage Blanc au Cacao .....	86
• 184. Tartine Beurre de Cacahuète .....	83	• 195. Banane Beurre d'Amende .....	87
• 185. Café Protéiné .....	84	• 196. Smoothie Rapide aux Baies .....	87
• 186. Hüttenkäse au Miel .....	84	• 197. Snack Cottage Cheese .....	87
• 187. Shake Pain à la Banane .....	84	• 198. Bol Muesli Power .....	87
		• 199. Lait Protéiné au Chocolat .....	88
		• 200. Boule d'Énergie Petit-Déjeuner ..	88

# OVERNIGHT OATS & PORRIDGE

## 1. Overnight Oats classiques à la vanille

**DES OVERNIGHT OATS CRÉMEUX AVEC UN VÉRITABLE ARÔME DE VANILLE - LE CLASSIQUE INTEMPOREL POUR TOUS CEUX QUI N'ONT PAS LE TEMPS LE MATIN. LES FLOCONS D'AVOINE GONFLENT PARFAITEMENT PENDANT LA NUIT ET FOURNISSENT UNE ÉNERGIE DURABLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait (ou boisson végétale)
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de miel
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille

### PRÉPARATION :

1. Bien mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc et la protéine en poudre dans un verre ou un bol.

2. Ajouter le miel et l'extrait de vanille et remuer à nouveau.
3. Laisser gonfler couvert au réfrigérateur pendant au moins 6 heures ou toute la nuit.
4. Remuer le lendemain matin. Ajouter un peu de lait si nécessaire, si la consistance est trop ferme.
5. Garnir de baies fraîches ou de noix et déguster froid.

## 2. Overnight Oats Chocolat-Banane

**LA COMBINAISON IMBATTABLE DE CHOCOLAT ET DE BANANE MÛRE FAIT DE CES OVERNIGHT OATS UN RÊVE DE PETIT-DÉJEUNER SUCRÉ. LE GOÛT D'UN DESSERT, MAIS PLEIN DE PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 banane mûre

- 1 c.à.c. de cacao en poudre (non sucré)
- 1 c.à.c. de miel (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Écraser la moitié de la banane avec une fourchette et mélanger avec les flocons d'avoine, le lait et le fromage blanc.
2. Incorporer la protéine en poudre et le cacao en poudre jusqu'à ce que tout soit uniformément réparti.
3. Laisser gonfler toute la nuit (au moins 6 heures) au réfrigérateur.
4. Le matin, couper le reste de la banane en tranches et l'utiliser comme garniture.
5. Sucrer avec du miel si nécessaire et déguster.

### 3. Oats Protéinés aux Baies

**OVERNIGHT OATS FRUITÉS ET FRAIS AVEC UN MÉLANGE DE BAIES JUTEUSES. LES ANTIOXYDANTS DES BAIES COMBINÉS À DES PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ - LE DÉBUT DE JOURNÉE PARFAIT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 80 g de baies mélangées (fraîches ou surgelées)
- 1 c.à.c. de graines de chia
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc et la protéine en poudre dans un verre.
2. Écraser légèrement la moitié des baies et les incorporer - elles donneront ainsi couleur et goût.
3. Ajouter les graines de chia et bien mélanger le tout.
4. Laisser gonfler au moins 6 heures ou toute la nuit au réfrigérateur.
5. Garnir avec le reste des baies, arroser de miel et servir.

### 4. Overnight Oats Pomme-Cannelle

**COMME UNE TARTE AUX POMMES À LA CUILLÈRE ! LA POMME RÂPÉE ET LA CANNELLE RÉCHAUFFANTE FONT DE CES OVERNIGHT OATS UN DÉLICE AUTOMNAL - UN POINT FORT MÊME EN ÉTÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 pomme moyenne
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de miel
- 10 g de noix hachées

### PRÉPARATION :

1. Laver la pomme, enlever le trognon et la râper finement.

- 2.** Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc et la protéine en poudre.
- 3.** Incorporer la pomme râpée, la cannelle et le miel.
- 4.** Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
- 5.** Le matin, saupoudrer de noix hachées et servir.

## 5. Oats Beurre de Cacahuète-Chocolat

**LA COMBINAISON PRÉFÉRÉE DE TOUS LES FANS DE BEURRE DE CACAHUÈTE : LE BEURRE DE CACAHUÈTE CRÉMEUX RENCONTRE LE CACAO INTENSE. RASSASIE LONGTEMPS ET APAISE TOUTES LES ENVIES DE SUCRÉ LE MATIN.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète (30 g)
- 1 c.à.c. de cacao en poudre
- 1 c.à.c. de sirop d'agave

### PRÉPARATION :

- 1.** Réchauffer brièvement le beurre de cacahuète au micro-ondes (10 secondes) pour qu'il soit plus liquide.
- 2.** Bien mélanger tous les ingrédients dans un verre jusqu'à l'obtention d'une masse homogène.
- 3.** Laisser gonfler au moins 6 heures au réfrigérateur.

- 4.** Le matin, remuer et garnir de tranches de banane si nécessaire.
- 5.** Déguster froid ou réchauffer 30 secondes au micro-ondes.

## 6. Porridge Tropical Mangue-Coco

**UNE SENSATION DE VACANCES AU PETIT-DÉJEUNER ! LA MANGUE SUCRÉE ET LE LAIT DE COCO EXOTIQUE TRANSFORMENT VOTRE MATINÉE EN UNE EXPÉRIENCE TROPICALE - SERVI CHAUD POUR LES GOURMETS.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 100 ml de lait de coco (en conserve)
- 100 ml d'eau
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 100 g de mangue mûre (en dés)
- 1 c.à.s. de noix de coco râpée
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

- 1.** Porter à ébullition le lait de coco et l'eau dans une petite casserole.
- 2.** Incorporer les flocons d'avoine et laisser mijoter à feu moyen pendant 3-4 minutes.
- 3.** Retirer la casserole du feu et incorporer la protéine en poudre.
- 4.** Verser dans un bol et garnir de dés de mangue, de noix de coco râpée et de miel.
- 5.** Servir immédiatement chaud.

## 7. Overnight Oats Cerise-Vanille

LES CERISES SUCRÉES ET LA VANILLE DÉLICATE FORMENT UN DUO HARMONIEUX QUI ADOUCIT CHAQUE MATIN. LE CLASSIQUE FRUITÉ POUR LES AMATEURS DE CERISES.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 80 g de cerises (fraîches ou surgelées, dénoyautées)
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement la moitié des cerises et les mélanger avec les flocons d'avoine, le lait et le fromage blanc.
2. Incorporer la protéine en poudre, l'extrait de vanille et le miel.
3. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
4. Le matin, garnir avec le reste des cerises.
5. Déguster froid.

## 8. Oats Myrtille-Citron

FRAIS ET VIVIFIANT : LE CITRON ACIDULÉ RENCONTRE LES MYRTILLES SUCRÉES. UN PETIT-DÉJEUNER

RAFRAÎCHISSANT QUI RÉVEILLE ET FOURNIT DE L'ÉNERGIE.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 80 g de myrtilles
- 1 c.à.c. de jus de citron
- 1/2 c.à.c. de zeste de citron
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc et la protéine en poudre dans un verre.
2. Ajouter le jus de citron, le zeste de citron et le miel.
3. Écraser légèrement la moitié des myrtilles et les incorporer.
4. Laisser gonfler au moins 6 heures au réfrigérateur.
5. Garnir de myrtilles fraîches et servir.

## 9. Porridge Noisette-Cacao

COMME DU NUTELLA, MAIS EN PLUS SAIN ! DES NOISETTES GRILLÉES ET DU CACAO INTENSE FONT DE CE PORRIDGE CHAUD UN RÊVE CHOCOLATÉ POUR LES GOURMANDS.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres

- 200 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre (non sucré)
- 20 g de noisettes hachées
- 1 c.à.c. de purée de noisettes
- 1 c.à.c. de miel

#### PRÉPARATION :

1. Griller les noisettes dans une poêle sans matière grasse pendant 2-3 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles sentent bon.
2. Porter le lait à ébullition dans une casserole et incorporer les flocons d'avoine.
3. Laisser mijoter à feu doux pendant 4-5 minutes en remuant régulièrement.
4. Retirer du feu, incorporer la protéine en poudre, le cacao en poudre et la purée de noisettes.
5. Verser dans un bol, parsemer de noisettes grillées et arroser de miel.

## 10. Oats Framboise-Yaourt

**DES OVERNIGHT OATS FRUITÉS ET CRÉMEUX AVEC DES FRAMBOISES ACIDULÉES ET DU YAOURT DOUX. LA COULEUR ROSE VIF MET DE BONNE HUMEUR RIEN QU'EN LA REGARDANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 100 ml de lait
- 100 g de yaourt grec
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 80 g de framboises (fraîches ou surgelées)

- 1 c.à.c. de graines de chia
- 1 c.à.c. de sirop d'érable

#### PRÉPARATION :

1. Écraser la moitié des framboises avec une fourchette.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf le reste des framboises dans un verre.
3. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
4. Le matin, garnir de framboises fraîches.
5. Servir froid.

## 11. Oats Moka "Coffee Lover"

**PETIT-DÉJEUNER ET CAFÉ EN UN ! CES OATS AU MOKA FOURNISSENT LE COUP DE FOUEUT NÉCESSAIRE EN CAFÉINE ET RASSASIENT EN MÊME TEMPS. PARFAIT POUR TOUS CEUX QUI ONT BESOIN D'UN BOOST LE MATIN.**

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 100 ml d'expresso froid ou de café fort
- 50 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.c. de cacao en poudre
- 1 c.à.c. de sirop d'érable

#### PRÉPARATION :

1. Laisser refroidir l'expresso.
2. Bien mélanger tous les ingrédients dans un verre.

3. Laisser gonfler au moins 6 heures ou toute la nuit au réfrigérateur.
4. Le matin, remuer et garnir optionnellement d'éclats de cacao.
5. Déguster froid pour l'effet réveil ultime.

## 12. Porridge Citrouille-Cannelle

**PLAISIR AUTOMNAL AVEC DE LA PURÉE DE CITROUILLE CRÉMEUSE ET DE LA CANNELLE RÉCHAUFFANTE. CE PORRIDGE A LE GOÛT DU PUMPKIN PIE SPICE ET RASSASIE TOUTE LA MATINÉE.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 200 ml de lait
- 80 g de purée de citrouille (en conserve ou maison)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1/4 c.à.c. de muscade
- 1 c.à.c. de sirop d'érable
- 10 g de noix de pécan (hachées)

### PRÉPARATION :

1. Porter le lait à ébullition dans une casserole.
2. Incorporer les flocons d'avoine et la purée de citrouille et laisser mijoter 4-5 minutes à feu doux.
3. Retirer du feu et incorporer la protéine en poudre, la cannelle et la muscade.
4. Verser dans un bol et arroser de sirop d'érable.

5. Saupoudrer de noix de pécan hachées et servir chaud.

## 13. Oats Chocolat-Fraise

**LA TENTATION SUCRÉE : DES FRAISES JUTEUSES RENCONTRENT DU CHOCOLAT NOIR. UN PETIT-DÉJEUNER QUI A LE GOÛT D'UN DESSERT, MAIS QUI REGORGE DE PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 80 g de fraises fraîches
- 10 g de chocolat noir (haché)
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Laver les fraises et les couper en tranches.
2. Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc et la protéine en poudre.
3. Incorporer la moitié des fraises et le miel.
4. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
5. Garnir avec le reste des fraises et le chocolat haché.

## 14. Porridge Cranberry-Amande

**DES CRANBERRIES AIGRE-DOUCES ET DES AMANDES CROQUANTES**

**DONNENT À CE PORRIDGE CHAUD UNE  
TOUCHE FESTIVE. IDÉAL POUR LES  
MATINS FROIDS D'HIVER.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 200 ml de lait d'amande
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 30 g de cranberries séchées
- 20 g d'amandes effilées
- 1 c.à.c. de purée d'amande
- 1 c.à.c. de miel

#### **PRÉPARATION :**

1. Griller les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse 1-2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Porter le lait d'amande à ébullition et incorporer les flocons d'avoine.
3. Laisser mijoter à feu doux pendant 4-5 minutes.
4. Retirer du feu, incorporer la protéine en poudre et la purée d'amande.
5. Servir avec les cranberries, les amandes grillées et un filet de miel.

## **15. Oats Matcha-Vanille**

**DES OVERNIGHT OATS D'INSPIRATION  
JAPONAISE AU GOÛT DOUX-AMER DU  
MATCHA ET À LA VANILLE SUCRÉE. LE  
BOOSTER D'ÉNERGIE VERT POUR LES  
AMATEURS DE THÉ.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 50 g de flocons d'avoine tendres

- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de poudre de matcha
- 1 c.à.c. de miel
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille

#### **PRÉPARATION :**

1. Dissoudre la poudre de matcha dans un peu d'eau chaude (2 c.à.s.) pour éviter les grumeaux.
2. Bien mélanger tous les ingrédients dans un verre.
3. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
4. Le matin, remuer et garnir optionnellement de noix de coco râpée.
5. Déguster froid.

## **16. Porridge Caramel- Protéine**

**DOUX ET SÉDUISANT : UN PORRIDGE  
CRÉMEUX AU GOÛT FIN DE CARAMEL.  
UN PETIT-DÉJEUNER PÉCHÉ QUI  
SOUTIENT QUAND MÊME VOS  
OBJECTIFS EN PROTÉINES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 200 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre au caramel ou à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 pincée de sel de mer
- 10 g de noix de pécan hachées

## PRÉPARATION :

1. Porter le lait à ébullition et incorporer les flocons d'avoine.
2. Laisser mijoter à feu doux pendant 4-5 minutes.
3. Retirer du feu, incorporer la protéine en poudre et le beurre de cacahuète.
4. Arroser de sirop d'érable et ajouter une pincée de sel de mer.
5. Garnir de noix de pécan et servir chaud.

## 17. Oats Poire-Noix

DES MORCEAUX DE POIRE JUTEUX ET DES NOIX CROQUANTES FORMENT UN DUO AUTOMNAL. LA DOUCEUR DÉLICATE DE LA POIRE S'HARMONISE PARFAITEMENT AVEC L'ARÔME DE NOISETTE.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 poire mûre
- 15 g de noix (hachées)
- 1/2 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Laver la poire, l'épépiner et la couper en petits dés.
2. Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc et la protéine en poudre.

3. Incorporer la moitié de la poire et la cannelle.

4. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
5. Garnir avec le reste de la poire, les noix et le miel.

## 18. Overnight Oats Stracciatella

LE CLASSIQUE DE LA GLACE ITALIENNE AU PETIT-DÉJEUNER ! DES OATS VANILLÉS AVEC DE FINS ÉCLATS DE CHOCOLAT - CRÉMEUX, SUCRÉ ET IRRÉSISTIBLE.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 20 g de chocolat noir
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Hacher finement le chocolat avec un couteau.
2. Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc, la protéine en poudre et l'extrait de vanille.
3. Incorporer la moitié des éclats de chocolat.
4. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
5. Le matin, saupoudrer du reste de chocolat et sucer avec du miel.

## 19. Porridge aux Épices

## Chai

**LES ÉPICES CHAI RÉCHAUFFANTES TRANSFORMENT UN SIMPLE PORRIDGE EN UNE EXPÉRIENCE AROMATIQUE. LE GINGEMBRE, LA CARDAMOME ET LA CANNELLE RÉVEILLENT LES SENS.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 200 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. de cannelle
- 1/4 c.à.c. de cardamome
- 1/4 c.à.c. de gingembre en poudre
- 1 pincée de clou de girofle en poudre
- 1 c.à.c. de miel
- 1 c.à.s. d'amandes hachées

### PRÉPARATION :

1. Porter le lait avec toutes les épices à ébullition dans une casserole.
2. Incorporer les flocons d'avoine et laisser mijoter 4-5 minutes à feu doux.
3. Retirer du feu et incorporer la protéine en poudre.
4. Verser dans un bol et arroser de miel.
5. Saupoudrer d'amandes hachées et déguster chaud.

## 20. Oats Protéinés Triple Baies

**LE MEILLEUR DE TROIS MONDES :  
FRAISES, FRAMBOISES ET MYRTILLES  
RÉUNIES DANS UN RÊVE DE PETIT-**

**DÉJEUNER FRUITÉ. INTENSÉMENT FRUITÉ ET PLEIN DE VITAMINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine tendres
- 150 ml de lait
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 30 g de fraises
- 30 g de framboises
- 30 g de myrtilles
- 1 c.à.c. de graines de chia
- 1 c.à.c. de sirop d'érable

### PRÉPARATION :

1. Écraser légèrement une partie des baies (10 g de chaque) avec une fourchette.
2. Mélanger les flocons d'avoine, le lait, le fromage blanc, la protéine en poudre et les graines de chia.
3. Incorporer les baies écrasées.
4. Laisser gonfler au moins 6 heures au réfrigérateur.
5. Garnir avec le reste des baies fraîches et arroser de sirop d'érable.

# PANCAKES & GAUFRES PROTÉINÉS

## 21. Pancakes Protéinés Vanille Classiques

**DES PANCAKES MOELLEUX AU DÉLICAT ARÔME DE VANILLE - LE CLASSIQUE DU PETIT-DÉJEUNER EN VERSION RICHE EN PROTÉINES. PARFAIT AVEC DES BAIES FRAÎCHES OU UNE CUILLERÉE DE YAOURT GREC.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 50 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco (pour la cuisson)

### PRÉPARATION :

1. Écraser la banane avec une fourchette et mélanger avec les œufs jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajouter les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le lait et la levure chimique et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
3. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec de l'huile de coco.
4. Verser 2 c.à.s. de pâte par pancake dans la poêle et cuire 2-3 minutes jusqu'à ce que des bulles se forment.
5. Retourner et cuire encore 1-2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Servir avec des baies ou du sirop d'éryngie.

## 22. Pancakes Protéinés Pépites de Chocolat

**CHOCOLATÉS ET RASSASIANTS : CES PANCAKES AVEC DE VRAIES PÉPITES DE CHOCOLAT SONT UN DÉLICE POUR TOUS LES FANS DE CHOCOLAT - ET POURTANT PLEINS DE PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 50 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 20 g de pépites de chocolat noir
- 1 c.à.c. d'huile de coco

#### PRÉPARATION :

1. Écraser la banane et mélanger avec les œufs, les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le lait et la levure chimique.
2. Incorporer les pépites de chocolat à la pâte.
3. Chauffer la poêle à feu moyen avec de l'huile de coco.
4. Verser 2 c.à.s. de pâte par pancake dans la poêle et cuire 2-3 minutes par côté.
5. Servir chaud, garnir éventuellement de pépites de chocolat supplémentaires.

### 23. Pancakes Banane-Avoine

**PEU D'INGRÉDIENTS, UN MAXIMUM DE GOÛT ! CES PANCAKES SIMPLES SONT PARFAITS POUR TOUS CEUX QUI AIMENT LA SIMPLICITÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)

- 1/2 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. d'huile de coco

#### PRÉPARATION :

1. Écraser les bananes avec une fourchette ou les réduire en purée au mixeur.
2. Bien mélanger avec les œufs, les flocons d'avoine, la protéine en poudre et la cannelle.
3. Laisser reposer la pâte 5 minutes pour que les flocons d'avoine gonflent.
4. Chauffer la poêle à feu moyen et cuire les pancakes dans l'huile de coco environ 2 minutes par côté.
5. Servir avec des tranches de banane fraîche et un filet de miel.

### 24. Pancakes Protéinés aux Myrtilles

**DES MYRTILLES JUTEUSES DANS DES PANCAKES MOELLEUX - FRUITÉS, SUCRÉS ET PLEINS D'ANTIOXYDANTS. UN PETIT-DÉJEUNER COLORÉ QUI MET DE BONNE HUMEUR.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 50 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 60 g de myrtilles fraîches
- 1 c.à.c. d'huile de coco

## PRÉPARATION :

1. Écraser la banane et mélanger avec les œufs, les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le lait et la levure chimique.
2. Incorporer délicatement les myrtilles à la pâte.
3. Chauffer la poêle à feu moyen avec de l'huile de coco.
4. Cuire les petits pancakes 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servir avec une cuillerée de yaourt grec et des myrtilles supplémentaires.

## 25. Pancakes Pomme-Cannelle

LE GOÛT DE LA TARTE AUX POMMES AU PETIT-DÉJEUNER ! LA POMME RÂPÉE ET LA CANNELLE RÉCHAUFFANTE FONT DE CES PANCAKES UN POINT FORT AUTOMNAL.

## INGRÉDIENTS :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 petite pomme (râpée)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

## PRÉPARATION :

1. Laver la pomme, l'épépiner et la râper finement.

2. Écraser la banane et mélanger avec les œufs, les flocons d'avoine, la protéine en poudre, la cannelle et la levure chimique.
3. Incorporer la pomme râpée.
4. Cuire dans une poêle à feu moyen 2-3 minutes par côté.
5. Servir avec du sirop d'érable et des noix hachées.

## 26. Pancakes Citron-Pavot

FRAÎCHEUR DIFFÉRENTE : LE CITRON ACIDULÉ ET LE PAVOT AU GOÛT DE NOISETTE FORMENT UNE COMBINAISON RAFFINÉE POUR LES PALAIS EXIGEANTS.

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de graines de pavot
- Zeste d'un demi-citron
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

## PRÉPARATION :

1. Mélanger les œufs avec le fromage blanc jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Incorporer les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le pavot, le zeste de citron, le jus de citron et la levure chimique.
3. Laisser reposer la pâte 5 minutes.

- Cuire de petits pancakes dans une poêle à feu moyen 2 minutes par côté.
- Servir avec une cuillerée de yaourt et des baies fraîches.

## 27. Pancakes Beurre de Cacahuète

**EXTRA CRÉMEUX GRÂCE AU BEURRE DE CACAHUÈTE : CES PANCAKES SONT PARTICULIÈREMENT RASSASIANTS ET ONT UN GOÛT FANTASTIQUE AVEC DES TRANCHES DE BANANE.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète (30 g)
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

### PRÉPARATION :

- Écraser la banane et mélanger avec les œufs et le beurre de cacahuète jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Incorporer les flocons d'avoine, la protéine en poudre et la levure chimique.
- Chauder la poêle à feu moyen et cuire les pancakes 2-3 minutes par côté.
- Garnir avec des tranches de banane et une touche supplémentaire de beurre de cacahuète.
- Arroser de miel si désiré.

## 28. Pancakes Épices-Citrouille

**PUMPKIN SPICE POUR LA TABLE DU PETIT-DÉJEUNER : DE LA PURÉE DE CITROUILLE CRÉMEUSE ET DES ÉPICES AUTOMNALES RENDENT CES PANCAKES IRRÉSISTIBLES.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 80 g de purée de citrouille
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1/4 c.à.c. de muscade
- 1/4 c.à.c. de gingembre en poudre
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

### PRÉPARATION :

- Mélanger les œufs avec la purée de citrouille jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Incorporer les flocons d'avoine, la protéine en poudre, toutes les épices et la levure chimique.
- Laisser reposer la pâte 5 minutes.
- Cuire dans une poêle à feu moyen 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Servir avec du sirop d'érable et des noix de pécan.

## 29. Pancakes Coco-Protéinés

PLAISIR EXOTIQUE AVEC DES FLOCONS DE COCO ET DE LA FARINE DE COCO - CES PANCAKES APPORTENT UNE SENSATION DE VACANCES AU PETIT-DÉJEUNER.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 20 g de farine de coco
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 2 c.à.s. de noix de coco râpée
- 50 ml de lait de coco
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

### PRÉPARATION :

1. Mélanger les œufs avec le fromage blanc.
2. Incorporer la farine de coco, la protéine en poudre, la noix de coco râpée, le lait de coco et la levure chimique.
3. Laisser gonfler la pâte 5 minutes (la farine de coco absorbe beaucoup de liquide).
4. Cuire de petits pancakes dans une poêle à feu moyen 2-3 minutes par côté.
5. Garnir de morceaux de mangue et de chips de coco grillées.

## 30. Pancakes Chocolat-Banane

LA COMBINAISON QUI FONCTIONNE TOUJOURS : PLAISIR CHOCOLATÉ INTENSE RENCONTRE BANANE SUCRÉE. UN PETIT-DÉJEUNER POUR LES VRAIS GOURMETS.

### INGRÉDIENTS :

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

### PRÉPARATION :

1. Écraser les bananes et mélanger avec les œufs jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Incorporer les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le cacao en poudre et la levure chimique.
3. Cuire dans une poêle à feu moyen 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Servir avec des tranches de banane et une touche de beurre de cacahuète.
5. Arroser de sirop d'érable si désiré.

## 31. Gaufres Protéinées Classiques

CROUSTILLANTES À L'EXTÉRIEUR, MOELLEUSES À L'INTÉRIEUR : CES GAUFRES PROTÉINÉES SONT LE DÉBUT DE JOURNÉE PARFAIT. À DÉGUSTER DE PRÉFÉRENCE FRAÎCHES SORTIES DU GAUFRIER.

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco (pour le gaufrier)

## PRÉPARATION :

1. Mélanger les œufs avec le fromage blanc jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Incorporer les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le cacao en poudre, le lait et la levure chimique.
3. Préchauffer le gaufrier et le graisser légèrement.
4. Verser la pâte par portions dans le gaufrier et cuire 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Servir avec des baies fraîches et une cuillerée de yaourt grec.

## 32. Gaufres Protéinées au Chocolat

**DES GAUFRES CHOCOLATÉES PLEINES DE PROTÉINES - UN RÊVE POUR TOUS LES GOURMANDS QUI VEULENT QUAND MÊME FAIRE ATTENTION À LEUR ALIMENTATION .**

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)

- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

## PRÉPARATION :

1. Mélanger les œufs avec le fromage blanc.
2. Ajouter les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le cacao en poudre, le lait et la levure chimique et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
3. Préchauffer et graisser le gaufrier.
4. Cuire les gaufres 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
5. Servir avec des fraises et un filet de chocolat.

## 33. Gaufres Vanille-Baies

**FRUITÉES ET MOELLEUSES : DES GAUFRES VANILLÉES COURONNÉES D'UN MÉLANGE DE BAIES COLORÉ. PARFAIT POUR UN PETIT-DÉJEUNER DÉTENDU DU WEEK-END.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 100 g de baies mélangées
- 1 c.à.c. de miel

## PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les baies et le miel pour obtenir une pâte lisse.
2. Cuire 3-4 minutes dans le gaufrier préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Garnir les gaufres de baies mélangées.
4. Arroser de miel et servir immédiatement.

## 34. Gaufres Pomme-Cannelle

CHALEUR AUTOMNALE : LA POMME RÂPÉE ET LA CANNELLE TRANSFORMENT LES GAUFRES CLASSIQUES EN UN PLAT RÉCONFORTANT.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 petite pomme (râpée)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 50 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Laver la pomme, l'épépiner et la râper finement.
2. Mélanger les œufs avec le fromage blanc et ajouter le reste des ingrédients y compris la pomme râpée.
3. Mélanger pour obtenir une pâte et laisser reposer 5 minutes.

4. Cuire 4-5 minutes dans le gaufrier préchauffé.
5. Servir avec du sirop d'érable et des noix hachées.

## 35. Gaufres Noisette-Chocolat

COMME DU NUTELLA SOUS FORME DE GAUFRE ! DES NOISETTES GRILLÉES ET DU CHOCOLAT FORMENT UNE COMBINAISON IRRÉSISTIBLE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de purée de noisettes
- 20 g de noisettes hachées
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Griller les noisettes dans une poêle sans matière grasse pendant 2 minutes.
2. Mélanger les œufs avec le fromage blanc et la purée de noisettes jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Ajouter les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le lait et la levure chimique.
4. Incorporer la moitié des noisettes.
5. Cuire 3-4 minutes dans le gaufrier jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Saupoudrer du reste des noisettes et servir.

## 36. Gaufres Coco-Amande

**EXOTIQUES ET CROUSTILLANTES : LA NOIX DE COCO ET L'AMANDE DONNENT À CES GAUFRES UN ARÔME PARTICULIER. PARFAIT POUR TOUS CEUX QUI AIMENT LE CHANGEMENT.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 30 g de flocons d'avoine (fins)
- 20 g de farine de coco
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de purée d'amande
- 2 c.à.s. de noix de coco râpée
- 100 ml de lait d'amande
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Mélanger les œufs avec le fromage blanc et la purée d'amande.
2. Ajouter les flocons d'avoine, la farine de coco, la protéine en poudre, la noix de coco râpée, le lait d'amande et la levure chimique.
3. Laisser gonfler 5 minutes.
4. Cuire 4-5 minutes dans le gaufrier jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Servir avec des morceaux de mangue fraîche et des chips de coco.

## 37. Gaufres Protéinées à la Citrouille

**LE TUBE DE L'AUTOMNE : LA PURÉE DE CITROUILLE CRÉMEUSE REND CES GAUFRES INCROYABLEMENT JUTEUSES ET LEUR DONNE UNE MERVEILLEUSE COULEUR.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 80 g de purée de citrouille
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 50 ml de lait
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1/4 c.à.c. de muscade
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Mélanger les œufs avec la purée de citrouille jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger pour obtenir une pâte.
3. Cuire 4-5 minutes dans le gaufrier préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Garnir de sirop d'érable et de noix de pécan.
5. Servir chaud.

## 38. Gaufres Protéinées au Citron

**RAFFRAÎCHISSANTES ET LÉGÈRES : LE GOÛT DU CITRON FAIT DE CES GAUFRES LE PETIT-DÉJEUNER D'ÉTÉ PARFAIT - CLAIR, FRAIS ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- Zeste et jus d'un demi-citron
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. de miel

#### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger les œufs avec le fromage blanc jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
3. Cuire 3-4 minutes dans le gaufrier préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Servir avec une cuillerée de yaourt grec et des baies fraîches.

## **39. Gaufres Fraise-Chantilly**

**DES FRAISES SUCRÉES SUR DES GAUFRES CROUSTILLANTES, SURMONTÉES D'UN SOUPÇON DE CRÈME ONCTUEUSE - UN DÉLICE POUR LES MATINS SPÉCIAUX.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 100 ml de lait

- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 100 g de fraises fraîches
- 2 c.à.s. de crème fouettée

#### **PRÉPARATION :**

1. Préparer la pâte avec les œufs, le fromage blanc, les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le lait et la levure chimique.
2. Cuire 3-4 minutes dans le gaufrier jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Laver les fraises et les couper en quartiers.
4. Garnir les gaufres de fraises et d'un peu de crème fouettée.
5. Saupoudrer éventuellement de sucre glace.

## **40. Gaufres Protéinées au Caramel**

**DOUCES ET SÉDUISANTES : LE GOÛT CARAMEL FAIT DE CES GAUFRES UN VÉRITABLE MOMENT FORT. PARFAIT AVEC UNE PINCÉE DE SEL DE MER.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre au caramel ou à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 pincée de sel de mer
- 10 g de noix de pécan hachées

## PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les noix de pécan pour obtenir une pâte lisse.
2. Cuire 4 minutes dans le gaufrier préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

3. Arroser les gaufres de sirop d'érable et saupoudrer d'une pincée de sel de mer.
4. Garnir de noix de pécan hachées et déguster chaud.

# PLATS AUX OEUFS

## 41. Œufs Brouillés Protéinés Classiques

**DES ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX AVEC UN SUPPLÉMENT DE PROTÉINES GRÂCE AU FROMAGE COTTAGE - LE CLASSIQUE DU PETIT-DÉJEUNER INTEMPOREL POUR TOUS CEUX QUI VEULENT COMMENCER LA JOURNÉE RASSASIÉS.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 50 g de fromage cottage
- 1 c.à.s. de lait
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre selon le goût
- Ciboulette fraîche

### PRÉPARATION :

1. Battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Verser les œufs et pousser lentement du bord vers le centre avec une spatule.
4. Lorsque les œufs brouillés sont encore légèrement crémeux, incorporer le fromage cottage.
5. Retirer du feu (la chaleur résiduelle finit de cuire l'œuf).
6. Saupoudrer de ciboulette fraîche et servir immédiatement.

## 42. Œufs Brouillés aux Épinards et Feta

**PLAISIR MÉDITERRANÉEN : LA FETA ÉPICÉE ET LES ÉPINARDS FRAIS RENDENT CES ŒUFS BROUILLÉS**

## PARTICULIÈREMENT AROMATIQUES ET RICHES EN NUTRIMENTS.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 50 g d'épinards frais en branches
- 30 g de fromage feta
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail (hachée)
- Sel et poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

1. Laver les épinards et les hacher grossièrement.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'ail 30 secondes.
3. Ajouter les épinards et laisser réduire 1-2 minutes.
4. Battre les œufs, assaisonner et ajouter aux épinards.
5. Laisser prendre lentement en remuant délicatement.
6. Émietter la feta par-dessus et servir.

## 43. Œufs Brouillés au Saumon Fumé

**PETIT-DÉJEUNER LUXUEUX : DES ŒUFS BROUILLÉS TENDRES RENCONTRENT DU SAUMON FUMÉ NOBLE - UN FESTIN POUR LES MATINS SPÉCIAUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 60 g de saumon fumé

- 1 c.à.s. de crème fraîche
- 1 c.à.c. de beurre
- Aneth frais
- Poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

1. Battre les œufs avec la crème fraîche et le poivre (le saumon est assez salé).
2. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu doux à moyen.
3. Laisser prendre les œufs lentement en remuant doucement.
4. Lorsque les œufs brouillés sont encore légèrement crémeux, retirer du feu.
5. Couper le saumon fumé en lanières et le déposer sur les œufs brouillés.
6. Garnir d'aneth frais et servir immédiatement.

## 44. Omelette aux Légumes

**COLORÉE ET SAINE : CETTE OMELETTE REGORGE DE VITAMINES GRÂCE AUX LÉGUMES FRAIS - LE DÉPART PARFAIT POUR UNE JOURNÉE PLEINE D'ÉNERGIE.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 1/2 poivron (rouge)
- 1/2 petite courgette
- 1 oignon nouveau
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

- 1.** Couper le poivron et la courgette en petits dés, l'oignon nouveau en rondelles.
- 2.** Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les légumes 3-4 minutes à feu moyen.
- 3.** Battre les œufs, assaisonner et verser sur les légumes.
- 4.** Laisser prendre à feu doux 3-4 minutes sans remuer.
- 5.** Plier l'omelette délicatement et la faire glisser sur une assiette.
- 6.** Servir immédiatement.

## 45. Omelette Épinards-Champignons

**COPIEUSE ET RASSASIANTE : DES CHAMPIGNONS POËLÉS ET DES ÉPINARDS FRAIS FONT DE CETTE OMELETTE UN PLAT RÉCONFORTANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 80 g de champignons
- 50 g d'épinards frais en branches
- 1 c.à.c. de beurre
- 1 gousse d'ail (hachée)
- Sel et poivre selon le goût
- 1 pincée de muscade

### PRÉPARATION :

- 1.** Couper les champignons en tranches, laver les épinards.
- 2.** Faire fondre le beurre dans une poêle et faire dorer les champignons 3-4 minutes.

- 3.** Ajouter l'ail et les épinards, faire revenir 1 minute.
- 4.** Battre les œufs, assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade.
- 5.** Verser les œufs sur les légumes et laisser prendre à feu doux 3-4 minutes.
- 6.** Plier et servir.

## 46. Omelette Tomate-Mozzarella

**INSPIRATION ITALIENNE : DES TOMATES JUTEUSES, DE LA MOZZARELLA CRÉMEUSE ET DU BASILIC FRAIS – COMME UNE CAPRESE, MAIS EN OMELETTE.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 1 tomate moyenne
- 50 g de mozzarella
- Basilic frais (5-6 feuilles)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

- 1.** Couper la tomate en dés, la mozzarella en tranches.
- 2.** Battre les œufs et assaisonner.
- 3.** Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y verser les œufs.
- 4.** Répartir les dés de tomates sur une moitié de l'omelette.
- 5.** Poser la mozzarella dessus et laisser prendre à feu doux 3-4 minutes.

6. Plier, garnir de basilic frais et servir.

## 47. Omelette Jambon-Fromage

**LE CLASSIQUE PAR EXCELLENCE : DU JAMBON SAVOUREUX ET DU FROMAGE FONDANT FONT DE CETTE OMELETTE UN SUCCÈS DURABLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 50 g de jambon cuit
- 40 g de fromage râpé (ex: Gouda)
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

1. Couper le jambon en dés ou en lanières.
2. Battre les œufs, assaisonner et incorporer le jambon.
3. Faire fondre le beurre dans une poêle et y verser les œufs.
4. Laisser prendre à feu doux 3-4 minutes.
5. Répartir le fromage sur une moitié et laisser fondre.
6. Plier et servir.

## 48. Omelette Méditerranéenne Feta

**ARÔMES ENSOLEILLÉS : OLIVES, TOMATES SÉCHÉES ET FETA ÉPICÉE**

**APPORTENT LA JOIE DE VIVRE MÉDITERRANÉENNE DANS L'ASSIETTE.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 40 g de fromage feta
- 5 olives noires (dénoyautées)
- 3 tomates séchées (à l'huile)
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'origan séché
- Poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

1. Couper les olives en deux, les tomates séchées en lanières.
2. Battre les œufs et assaisonner avec l'origan et le poivre.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y verser les œufs.
4. Répartir les olives et les tomates sur une moitié.
5. Laisser prendre à feu doux 3-4 minutes.
6. Émietter la feta par-dessus, plier et servir.

## 49. Œuf au Plat Avocat

**TENDANCE ET NUTRITIF : DE L'AVOCAT CRÉMEUX AVEC UN ŒUF AU PLAT PARFAITEMENT CUIT - SIMPLE, MAIS IRRÉSISTIBLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 1 avocat mûr
- 1 c.à.c. d'huile d'olive

- 1 tranche de pain complet
- Sel, poivre et flocons de piment
- 1 c.à.c. de jus de citron

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et écraser la chair avec le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Griller le pain complet et le tartiner de crème d'avocat.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuire les œufs au plat (3-4 minutes à feu moyen).
4. Poser les œufs au plat sur les tartines d'avocat.
5. Saupoudrer de flocons de piment et servir immédiatement.

## 50. Shakshuka à la Feta

**CLASSIQUE NORD-AFRICAIN : ŒUFS POCHÉS DANS UNE SAUCE TOMATE ÉPICÉE AVEC POIVRON ET FETA - AROMATIQUE ET RASSASIANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 3 œufs
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de fromage feta
- 1 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de paprika en poudre
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Persil frais

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper l'oignon et le poivron en dés, hacher finement l'ail.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle profonde et faire revenir l'oignon 3 minutes jusqu'à translucidité.
3. Ajouter le poivron, l'ail et les épices, faire revenir 2 minutes.
4. Ajouter les tomates et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen.
5. Former trois creux dans la sauce et casser un œuf dans chacun.
6. Couvrir et laisser cuire 5-7 minutes, jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit pris.
7. Émietter la feta par-dessus, garnir de persil et servir.

## 51. Œufs Turcs (Çilbir)

**YAOURT CRÉMEUX, ŒUFS POCHÉS ET BEURRE AU PAPRIKA ÉPICÉ - UN PETIT-DÉJEUNER TURC TRADITIONNEL QUI ENTHOUSIASME.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 150 g de yaourt grec
- 1 gousse d'ail (écrasée)
- 30 g de beurre
- 1 c.à.c. de paprika en poudre (doux)
- 1/2 c.à.c. de flocons de piment
- Aneth frais
- 1 trait de vinaigre

#### **PRÉPARATION :**

- Mélanger le yaourt avec l'ail et une pincée de sel et étaler sur une assiette.
- Porter de l'eau à frémissement dans une casserole, ajouter le vinaigre.
- Faire glisser les œufs un par un dans l'eau et pocher 3-4 minutes.
- Retirer avec une écumoire et déposer sur le yaourt.
- Faire fondre le beurre dans une petite casserole, incorporer le paprika et les flocons de piment.
- Verser le beurre au paprika sur les œufs, garnir d'aneth et servir.

## 52. Frittata à la Courgette

**PLAT AUX ŒUFS ITALIEN : CETTE FRITTATA À LA COURGETTE TENDRE EST PARFAITE POUR LE MEAL PREP - SE DÉGUSTE CHAUDE ET FROIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 1 petite courgette (150 g)
- 50 g de parmesan râpé
- 1 petit oignon
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre et muscade

### PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper la courgette en fines rondelles, l'oignon en dés.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle allant au four et faire revenir l'oignon 2 minutes.

- Ajouter les rondelles de courgette et faire revenir 3-4 minutes.
- Battre les œufs avec le parmesan et les épices et verser sur les légumes.
- Mettre la poêle au four et cuire 12-15 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit ferme.
- Couper en morceaux et servir.

## 53. Muffins aux Œufs et Poivron

**PARFAIT À PRÉPARER : CES MUFFINS AUX ŒUFS COLORÉS SONT IDÉAUX POUR LE MEAL PREP ET SE MANGENT AUSSI EN DÉPLACEMENT.**

### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 50 g de petits pois (surgelés)
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre
- Spray antiadhésif ou huile

### PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°C. Graisser un moule à muffins.
- Couper les poivrons en petits dés.
- Battre les œufs et mélanger avec les poivrons, les petits pois, le fromage, le sel et le poivre.
- Répartir le mélange d'œufs uniformément dans 6 moules à muffins.
- Cuire au four 20-25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient fermes et dorés.

6. Laisser refroidir 5 minutes, puis démouler.

## 54. Cloud Eggs aux Herbes

AÉRIENS ET LÉGERS : CES CLOUD EGGS SPECTACULAIRES ATTIRENT TOUS LES REGARDS SUR LA TABLE DU PETIT-DÉJEUNER - MOELLEUX COMME DES NUAGES.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c.à.s. d'herbes fraîches (ciboulette, persil)
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 220°C. Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige très ferme dans un bol avec une pincée de sel.
3. Incorporer délicatement le parmesan et les herbes.
4. Former deux petits tas sur la plaque de cuisson et presser un creux au centre de chacun.
5. Cuire 3 minutes, puis placer délicatement un jaune d'œuf dans chaque creux.
6. Cuire encore 3-4 minutes, jusqu'à ce que le jaune d'œuf soit juste pris.
7. Saupoudrer de poivre et servir immédiatement.

## 55. Œufs Brouillés au Fromage Cottage

EXTRA CRÉMEUX ET RICHE EN PROTÉINES : LE FROMAGE COTTAGE REND CES ŒUFS BROUILLÉS PARTICULIÈREMENT MOELLEUX ET RASSASIANTS.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 100 g de fromage cottage
- 1 c.à.c. de beurre
- 1 oignon nouveau
- Sel et poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

1. Couper l'oignon nouveau en fines rondelles.
2. Battre les œufs et assaisonner avec le sel et le poivre.
3. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu doux à moyen.
4. Verser les œufs et laisser prendre lentement en remuant doucement.
5. Lorsque les œufs brouillés sont encore légèrement crémeux, incorporer le fromage cottage.
6. Saupoudrer d'oignons nouveaux et servir.

## 56. Omelette au Saumon et Aneth

NOBLE ET AROMATIQUE : FILET DE SAUMON TENDRE ET ANETH FRAIS FONT DE CETTE OMELETTE UN PETIT-DÉJEUNER DU DIMANCHE HAUT DE GAMME.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 60 g de saumon fumé
- 2 c.à.s. de fromage frais
- Aneth frais
- 1 c.à.c. de beurre
- Poivre selon le goût

#### **PRÉPARATION :**

1. Battre les œufs et assaisonner avec le poivre.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle et y verser les œufs.
3. Laisser prendre à feu doux 3-4 minutes.
4. Répartir le fromage frais par petites touches sur une moitié.
5. Poser le saumon fumé dessus et saupoudrer d'aneth.
6. Plier et servir.

### **57. Œuf au Plat Tomate Basilic**

**FRAIS ET MÉDITERRANÉEN : DES TOMATES POËLÉES AVEC DU BASILIC AROMATIQUE ACCOMPAGNENT UN ŒUF AU PLAT PARFAIT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 2 tomates
- Basilic frais (6-8 feuilles)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper les tomates en tranches épaisses, hacher finement l'ail.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les tranches de tomates 2 minutes par côté.
3. Faire revenir brièvement l'ail, pousser les tomates sur le côté.
4. Casser les œufs dans la poêle et cuire 3-4 minutes comme œufs au plat.
5. Assaisonner, garnir de basilic et servir avec les tomates.

### **58. Œufs Salsa Avocat**

**INSPIRATION MEXICAINE : UNE SALSA CRÉMEUSE À L'AVOCAT ET AU CITRON VERT RELÈVE N'IMPORTE QUEL PLAT AUX ŒUFS - FRAIS ET ÉPICÉ.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 1 avocat mûr
- 1 petite tomate
- 1/2 petit oignon rouge
- Jus d'un demi-citron vert
- Coriandre fraîche
- Sel et flocons de piment
- 1 c.à.c. d'huile d'olive

#### **PRÉPARATION :**

1. Couper l'avocat, la tomate et l'oignon en fins dés.
2. Mélanger avec le jus de citron vert, la coriandre, le sel et le piment pour obtenir une salsa.

- 3.** Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et préparer les œufs en œufs au plat ou brouillés.
- 4.** Mettre les œufs sur une assiette et garnir de salsa à l'avocat.
- 5.** Servir immédiatement.

## 59. Frittata Brocoli-Fromage

**VERT ET NOURRISSANT : DU BROCOLI CROQUANT ET DU FROMAGE ÉPICÉ FONT DE CETTE FRITTATA UN PETIT-DÉJEUNER PROTÉINÉ RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 150 g de brocoli
- 50 g de cheddar râpé
- 1 petit oignon
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
- 2.** Diviser le brocoli en petits bouquets et blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 3.** Couper l'oignon en dés et faire revenir dans une poêle allant au four avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.
- 4.** Ajouter le brocoli et faire revenir brièvement.
- 5.** Battre les œufs avec le fromage, assaisonner et verser sur les légumes.
- 6.** Cuire au four 15-18 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit ferme et dorée.

## 60. Wrap Protéiné aux Œufs

**LE REPAS RAPIDE : UN WRAP COMPLET REMPLI D'ŒUFS BROUILLÉS ÉPICÉS ET DE LÉGUMES FRAIS - PARFAIT À EMPORTER.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 1 wrap au blé complet
- 30 g d'épinards
- 1/2 avocat
- 30 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Battre les œufs, assaisonner et cuire en œufs brouillés dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 2.** Couper l'avocat en tranches.
- 3.** Réchauffer brièvement le wrap dans une poêle sèche.
- 4.** Déposer les épinards, l'avocat, les œufs brouillés et le fromage sur le wrap.
- 5.** Rouler fermement et couper en diagonale.
- 6.** Déguster immédiatement ou emballer dans du papier aluminium pour plus tard.

# BOWLS FROMAGE BLANC, SKYR & YAOURT

## 61. Bowl Fromage Blanc aux Baies

**FRUITÉ ET CRÉMEUX : LE FROMAGE BLANC MAIGRE FRAIS RENCONTRE LES BAIES SUCRÉES ET LES GARNITURES CROUSTILLANTES - LE CLASSIQUE POUR LES AMATEURS DE BAIES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies mélangées (fraîches ou surgelées)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de miel
- 15 g d'amandes hachées
- 1 c.à.s. de graines de chia

### PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre et le miel jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Mettre dans un bol et lisser.

3. Répartir les baies de manière décorative.
4. Saupoudrer d'amandes hachées et de graines de chia.
5. Déguster immédiatement ou placer au réfrigérateur jusqu'à 1 heure.

## 62. Fromage Blanc Chocolat-Banane

**COMME UN PUDDING AU CHOCOLAT SAIN : DU FROMAGE BLANC CRÉMEUX AVEC DU CACAO ET DES TRANCHES DE BANANE SUCRÉES ASSURE UN PLAISIR SANS CULPABILITÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre (non sucré)
- 1 banane mûre
- 1 c.à.s. de miel
- 10 g de pépites de chocolat

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre, le cacao en poudre et le miel jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Couper la banane en tranches.
3. Verser le fromage blanc dans un bol et garnir de tranches de banane.
4. Saupoudrer de pépites de chocolat.
5. Servir immédiatement.

## 63. Skyr au Miel et Amandes

**CLASSIQUE ISLANDAIS : SKYR CRÉMEUX AVEC DU MIEL DORÉ ET DES AMANDES CROQUANTES - PURISTE ET RICHE EN PROTÉINES.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de Skyr (nature)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 2 c.à.s. de miel
- 20 g d'amandes effilées

## PRÉPARATION :

1. Griller les amandes effilées dans une poêle sèche 2 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Mélanger le Skyr avec la protéine en poudre jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Verser dans un bol et arroser de miel.
4. Saupoudrer d'amandes grillées.
5. Déguster immédiatement.

## 64. Yaourt Grec aux Noix

**MÉDITERRANÉEN ET NUSSIG : YAOURT GREC CRÉMEUX AVEC DES NOIX CROQUANTES ET UNE TOUCHE DE CANNELLE.**

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 30 g de noix (hachées)
- 1 c.à.s. de sirop d'étable
- 1/2 c.à.c. de cannelle

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le yaourt avec la protéine en poudre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Verser dans un bol.
3. Saupoudrer de noix et de cannelle.
4. Arroser de sirop d'étable.
5. Servir immédiatement.

## 65. Bowl Fromage Blanc Pomme-Cannelle

**CHALEUR AUTOMNALE : FROMAGE BLANC FRAIS AVEC DE LA POMME RÂPÉE ET DE LA CANNELLE PARFUMÉE - COMME UNE TARTE AUX POMMES À LA CUILLÈRE.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre

- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 pomme moyenne
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. de miel
- 15 g de noix (hachées)

#### **PRÉPARATION :**

1. Laver la pomme, l'épépiner et la râper grossièrement.
2. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre, la cannelle et le miel.
3. Incorporer la pomme râpée ou utiliser comme garniture.
4. Saupoudrer de noix.
5. Déguster immédiatement.

## **66. Skyr Tropical Mangue**

**EXOTIQUE ET FRUITÉ : MANGUE SUCRÉE ET SKYR CRÉMEUX APPORTENT UNE SENSATION DE VACANCES SUR LA TABLE DU PETIT-DÉJEUNER.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 250 g de Skyr (nature)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 150 g de mangue mûre (en dés)
- 2 c.à.s. de noix de coco râpée
- 1 c.à.s. de jus de citron vert

#### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger le Skyr avec la protéine en poudre et le jus de citron vert.

2. Verser dans un bol.
3. Disposer les dés de mangue de manière décorative.
4. Saupoudrer de noix de coco râpée.
5. Déguster immédiatement.

## **67. Fromage Blanc Vanille aux Fraises**

**CLASSIQUE ET DÉLICIEUX : FROMAGE BLANC TENDRE À LA VANILLE AVEC DES FRAISES FRAÎCHES - SIMPLE, MAIS PARFAIT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 100 g de fraises fraîches
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.s. de miel

#### **PRÉPARATION :**

1. Laver les fraises, les équeuter et les couper en quartiers.
2. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre, l'extrait de vanille et le miel jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Verser dans un bol.
4. Garnir de fraises.
5. Déguster immédiatement.

## 68. Yaourt Poire-Noisette

**AUTOMNAL ET NUSSIG : POIRE SUCRÉE ET NOISETTES GRILLÉES SUR DU YAOURT CRÉMEUX - UN DÉLICE DE SAISON.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 poire mûre
- 20 g de noisettes (grossièrement hachées)
- 1 c.à.c. de purée de noisettes
- 1 c.à.s. de sirop d'érable

### PRÉPARATION :

1. Griller les noisettes dans une poêle 2 minutes à feu moyen.
2. Laver la poire, l'épépiner et la couper en fines tranches.
3. Mélanger le yaourt avec la protéine en poudre et la purée de noisettes.
4. Verser dans un bol et garnir de tranches de poire.
5. Saupoudrer de noisettes et arroser de sirop d'érable.

## 69. Skyr Protéiné aux Myrtilles

**FRUITÉ ET FRAIS : MYRTILLES INTENSÉMENT SUCRÉES SUR DU SKYR CRÉMEUX - PLEIN D'ANTIOXYDANTS ET DE PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de Skyr (nature)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 100 g de myrtilles fraîches
- 1 c.à.s. de miel
- 1 c.à.s. de flocons d'avoine

### PRÉPARATION :

1. Mélanger le Skyr avec la protéine en poudre et le miel.
2. Mettre dans un bol.
3. Répartir les myrtilles et les flocons d'avoine dessus.
4. Déguster immédiatement.

## 70. Bowl Coco-Framboise

**EXOTIQUE ET FRUITÉ : FRAMBOISES ACIDULÉES, FROMAGE BLANC CRÉMEUX ET FLOCONS DE COCO TROPICAUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 80 g de framboises
- 3 c.à.s. de noix de coco râpée
- 50 ml de lait de coco
- 1 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre, le lait de coco et le miel jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

2. Verser dans un bol.
3. Répartir les framboises et la noix de coco râpée dessus.
4. Déguster immédiatement.

## 71. Fromage Blanc Chocolat-Cacahuète

**LA COMBINAISON DE RÊVE : BEURRE DE CACAHUÈTE CRÉMEUX ET CACAO INTENSE DANS DU FROMAGE BLANC RICHE EN PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.s. de miel
- 15 g de cacahuètes hachées

### PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre, le beurre de cacahuète, le cacao en poudre et le miel jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verser dans un bol.
3. Saupoudrer de cacahuètes hachées.
4. Déguster immédiatement.

## 72. Skyr Kiwi-Banane

**FRUITÉ ET TROPICAL : KIWI ACIDULÉ ET BANANE SUCRÉE SUR DU SKYR**

**ISLANDAIS - RAFRAÎCHISSANT ET RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de Skyr (nature)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 kiwi
- 1 petite banane
- 1 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

1. Éplucher le kiwi et le couper en tranches. Couper la banane en tranches.
2. Mélanger le Skyr avec la protéine en poudre et le miel.
3. Verser dans un bol.
4. Disposer les tranches de kiwi et de banane de manière décorative.
5. Déguster immédiatement.

## 73. Bowl Granola High-Protein

**CROUSTILLANT ET RASSASIANT : FROMAGE BLANC CRÉMEUX AVEC GRANOLA PROTÉINÉ MAISON POUR PLUS DE CROQUANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 50 g de granola protéiné (acheté ou maison)
- 50 g de baies mélangées
- 1 c.à.s. de miel

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre et le miel jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verser dans un bol.
3. Répartir le granola et les baies dessus.
4. Servir immédiatement pour que le granola reste croustillant.

## 74. Fromage Blanc Chia et Lin

**PUISSE SUPERFOOD : LES GRAINES RICHES EN OMÉGA-3 DONNENT À CE FROMAGE BLANC UN COUP DE POUCE SANTÉ SUPPLÉMENTAIRE.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de graines de chia
- 1 c.à.s. de graines de lin concassées
- 50 g de myrtilles
- 1 c.à.s. de miel

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre, les graines de chia, les graines de lin et le miel.
2. Laisser gonfler 5 minutes.
3. Verser dans un bol.
4. Garnir de myrtilles.
5. Déguster immédiatement.

## 75. Skyr Protéiné aux Baies

**LE BOOSTER DE PROTÉINES : LE SKYR DEVIENT L'ALIMENT MUSCULAIRE ULTIME AVEC UNE MESURE SUPPLÉMENTAIRE DE PROTÉINES.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de Skyr (nature)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 80 g de baies mélangées
- 1 c.à.s. de flocons d'avoine
- 1 c.à.s. de sirop d'érable

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le Skyr avec la protéine en poudre et le sirop d'érable jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Verser dans un bol.
3. Répartir les baies et les flocons d'avoine dessus.
4. Servir immédiatement.

## 76. Yaourt Mix de Noix

**CROQUANT ET VARIÉ : UN MÉLANGE COLORÉ DE NOIX SUR DU YAOURT CRÉMEUX FOURNIT DES GRAISSES SAINES ET RASSASIE LONGTEMPS.**

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)

- 15 g de noix
- 10 g d'amandes
- 10 g de noix de cajou
- 1 c.à.s. de miel

#### PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les noix.
2. Mélanger le yaourt avec la protéine en poudre et le miel.
3. Verser dans un bol.
4. Saupoudrer du mélange de noix.
5. Déguster immédiatement.

## 77. Bowl Abricot-Amande

**DOUCEUR ESTIVALE : ABRICOTS JUTEUX ET AMANDES CROQUANTES SUR FROMAGE BLANC CRÉMEUX - UN PETIT-DÉJEUNER ENSOLEILLÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 2 abricots frais (ou 4 secs)
- 20 g d'amandes effilées
- 1 c.à.s. de miel

#### PRÉPARATION :

1. Laver les abricots, les épépiner et les couper en quartiers.
2. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre et le miel.
3. Verser dans un bol.
4. Garnir de quartiers d'abricots et d'amandes.

5. Déguster immédiatement.

## 78. Skyr Chocolat-Coco

**TROPICAL ET CHOCOLATÉ : LA COMBINAISON DE NOIX DE COCO ET DE CHOCOLAT FAIT DE CE SKYR UN MOMENT FORT DE PLAISIR.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de Skyr (nature)
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 3 c.à.s. de noix de coco râpée
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.s. de sirop d'agave

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger le Skyr avec la protéine en poudre, le cacao en poudre et le sirop d'agave.
2. Verser dans un bol.
3. Saupoudrer de noix de coco râpée.
4. Garnir optionnellement de morceaux de chocolat noir.
5. Déguster immédiatement.

## 79. Fromage Blanc aux Graines de Courge

**VERT ET NUSSIG : LES GRAINES DE COURGE GRILLÉES FOURNISSENT DES NUTRIMENTS PRÉCIEUX ET FONT DU FROMAGE BLANC UN PETIT-DÉJEUNER PUISSANT.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 30 g de graines de courge
- 1 c.à.s. d'huile de pépins de courge
- 1 c.à.s. de miel
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION :

1. Griller les graines de courge dans une poêle sans matière grasse pendant 2 minutes.
2. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre et le miel.
3. Verser dans un bol.
4. Garnir de graines de courge grillées et arroser d'huile de pépins de courge.
5. Assaisonner d'une pincée de sel et servir.

• 1 c.à.s. de miel

• 1 c.à.s. de graines de chia

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre et le miel jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Verser dans un bol et lisser.
3. Disposer toutes les baies de manière décorative en rangées ou en sections.
4. Saupoudrer de graines de chia.
5. Déguster immédiatement.

## 80. Bowl Explosion de Baies

**LA FOLIE DES BAIES : QUATRE BAIES DIFFÉRENTES SUR DU FROMAGE BLANC CRÉMEUX - UNE BOMBE D'ANTIOXYDANTS AU PETIT-DÉJEUNER.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 30 g de fraises
- 30 g de framboises
- 30 g de myrtilles
- 30 g de mûres

# SMOOTHIES & SHAKES

## 81. Shake Protéiné au Chocolat Classique

LE CLASSIQUE PARMI LES SHAKES PROTÉINÉS : GOÛT CHOCOLAT INTENSE, CRÉMEUX ET RASSASIANT. PARFAIT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT OU COMME SUBSTITUT DE PETIT-DÉJEUNER.

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre (non sucré)
- 1/2 banane congelée
- 1 c.à.c. de miel (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer à vitesse maximale pendant 30-45 secondes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Ajouter un peu de lait si nécessaire, si le shake est trop épais.
4. Verser dans un verre et déguster immédiatement.

## 82. Smoothie Vanille-Banane

CRÉMEUX ET SUCRÉ : LA BANANE REND CE SHAKE PARTICULIÈREMENT ONCTUEUX, TANDIS QUE LA VANILLE APPORTE UN ARÔME DÉLICAT.

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 banane mûre
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.c. de miel
- 3 glaçons

### PRÉPARATION :

1. Couper la banane en morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 45 secondes à vitesse maximale.
4. Servir immédiatement bien frais.

## 83. Smoothie Protéiné aux Baies

**FRUITÉ ET RAFRAÎCHISSANT : UN MÉLANGE DE BAIES COLORÉ FOURNIT VITAMINES ET ANTIOXYDANTS POUR UN DÉMARRAGE PLEIN D'ÉNERGIE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait
- 100 g de baies mélangées (surgelées)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 100 g de yaourt grec
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 30-45 secondes à haute vitesse jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
3. Verser dans un grand verre.
4. Déguster immédiatement.

## 84. Shake Banane-Beurre de Cacahuète

**LE RASSASIANT : LE BEURRE DE CACAHUÈTE CRÉMEUX ET LA BANANE SUCRÉE ASSURENT UNE ÉNERGIE DURABLE ET UN GOÛT DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)

- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète (30 g)
- 1 banane congelée
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Couper la banane congelée en morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 45-60 secondes jusqu'à ce que le shake soit crémeux.
4. Servir immédiatement.

## 85. Smoothie Protéiné Vert

**SANTÉ EN VERT : ÉPINARDS, BANANE ET PROTÉINES DONNENT UN SMOOTHIE RICHE EN NUTRIMENTS QUI A UN GOÛT ÉTONNAMENT BON.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait d'amande
- 1 poignée d'épinards frais (50 g)
- 1 banane mûre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de miel
- 3 glaçons

### PRÉPARATION :

1. Mixer brièvement les épinards avec le lait d'amande jusqu'à ce qu'ils soient hachés.
2. Ajouter la banane, la protéine en poudre, le miel et les glaçons.
3. Mixer encore 30 secondes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

**4.** Déguster immédiatement.

## 86. Shake Mangue-Coco

**PLAISIR TROPICAL : MANGUE SUCRÉE ET LAIT DE COCO CRÉMEUX VOUS TRANSPORTENT EN PENSÉE À LA PLAGE.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau
- 150 g de mangue surgelée
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 2 c.à.s. de noix de coco râpée

### PRÉPARATION :

- 1.** Mettre tous les ingrédients dans le blender.
- 2.** Mixer 45 secondes à vitesse maximale.
- 3.** Verser dans un verre et saupoudrer de noix de coco râpée.
- 4.** Déguster immédiatement.

## 87. Smoothie Cheesecake Fraise

**DESSERT À BOIRE : CE SMOOTHIE CRÉMEUX A LE GOÛT D'UN GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAISES - À DÉGUSTER SANS REMORDS.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait
- 100 g de fraises surgelées

• 100 g de fromage blanc maigre

- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

- 1.** Mettre tous les ingrédients dans le blender.
- 2.** Mixer 45 secondes jusqu'à ce que le smoothie soit crémeux.
- 3.** Verser dans un verre.
- 4.** Garnir optionnellement d'un peu de fromage blanc et d'une fraise.

## 88. Shake Cerise-Chocolat

**LA COMBINAISON DE RÊVE : CHOCOLAT NOIR ET CERISES SUCRÉES FUSIONNENT POUR UN PLAISIR VELOUTÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 100 g de cerises surgelées (dénoyautées)
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

- 1.** Mettre tous les ingrédients dans le blender.
- 2.** Mixer 45 secondes à vitesse maximale.
- 3.** Verser dans un verre.
- 4.** Déguster immédiatement.

## 89. Smoothie Myrtille-Vanille

**FRUITÉ ET DOUX : LES MYRTILLES DONNENT À CE SMOOTHIE UNE COULEUR MAGNIFIQUE ET BEAUCOUP D'ANTIOXYDANTS.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait
- 100 g de myrtilles surgelées
- 100 g de yaourt grec
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 40 secondes.
3. Verser dans un grand verre.
4. Garnir de quelques myrtilles fraîches.

## 90. Shake Protéiné pour Amateurs de Café

**CAFÉINE RENCONTRE PROTÉINE : LE SHAKE PARFAIT POUR LES AMATEURS DE CAFÉ QUI ONT BESOIN DES DEUX LE MATIN.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 ml de café froid ou expresso
- 100 ml de lait

- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille ou au chocolat (30 g)
- 1/2 banane congelée
- 1 c.à.c. de sirop d'érable
- 3 glaçons

### PRÉPARATION :

1. Préparer le café la veille et le mettre au frais.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 45 secondes.
4. Déguster immédiatement pour le coup de fouet ultime.

## 91. Smoothie Ananas Tropical

**SENSATION DES MERS DU SUD : ANANAS, MANGUE ET COCO VOUS EMMÈNENT CULINAIREMENT SOUS LES TROPICALES.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 ml de lait de coco
- 100 ml de jus d'orange
- 100 g d'ananas surgelé
- 50 g de mangue surgelée
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 45 secondes à vitesse maximale.
3. Verser dans un verre.
4. Décorer avec un morceau d'ananas sur le bord du verre.

## 92. Shake Framboise-Yaourt

CRÉMEUX ET FRUITÉ : FRAMBOISES ACIDULÉES ET YAOURT DOUX FORMENT UNE HARMONIE PARFAITE.

### INGRÉDIENTS :

- 150 ml de lait
- 100 g de framboises surgelées
- 100 g de yaourt
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 40 secondes.
3. Si nécessaire, passer au tamis pour retirer les grains.
4. Servir immédiatement.

## 93. Smoothie Chocolat-Cacahuète

DOUBLEMENT CRÉMEUX : CHOCOLAT ET CACAHUÈTE - LA COMBINAISON QUI MARCHE TOUJOURS, MAINTENANT EN SMOOTHIE RICHE EN PROTÉINES.

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)

- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1/2 banane congelée
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 45-60 secondes jusqu'à ce que tout soit crémeux.
3. Verser dans un verre.
4. Garnir optionnellement de cacahuètes hachées.

## 94. Shake Pomme-Cannelle

COMME UNE TARTE AUX POMMES LIQUIDE : POMME SUCRÉE ET CANELLE RÉCHAUFFANTE POUR UNE EXPÉRIENCE GUSTATIVE AUTOMNALE.

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait
- 1 pomme (épépinée)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. de miel
- 1 poignée de flocons d'avoine (20 g)

### PRÉPARATION :

1. Couper la pomme en morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 45 secondes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
4. Déguster immédiatement.

## 95. Smoothie Protéiné au Matcha

LE RÉVEIL JAPONAIS : LE MATCHA FOURNIT UNE CAFÉINE DOUCE, COMBINÉE AUX PROTÉINES POUR UNE ÉNERGIE DURABLE.

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait d'amande
- 1 c.à.c. de poudre de matcha
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 banane
- 1 c.à.c. de miel
- 3 glaçons

### PRÉPARATION :

1. Dissoudre le matcha dans 2 c.à.s. d'eau chaude pour éviter les grumeaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 45 secondes.
4. Servir immédiatement bien frais.

## 96. Shake Banane-Avoine

LE RASSASIANT : LES FLOCONS D'AVOINE RENDENT CE SHAKE PARTICULIÈREMENT RASSASIANT - PARFAIT COMME SUBSTITUT DE PETIT-DÉJEUNER.

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait

- 1 banane mûre
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de miel
- 1/2 c.à.c. de cannelle

### PRÉPARATION :

1. Laisser tremper les flocons d'avoine 5 minutes dans le lait.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 45 secondes jusqu'à ce que tout soit lisse.
4. Déguster immédiatement.

## 97. Smoothie Skyr aux Baies

ISLANDAIS FRUITÉ : LE SKYR CONFÈRE À CE SMOOTHIE UNE ONCTUOSITÉ SUPPLÉMENTAIRE ET UN BOOST DE PROTÉINES.

### INGRÉDIENTS :

- 150 ml de lait
- 100 g de Skyr
- 100 g de baies mélangées (surgelées)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 40 secondes.
3. Verser dans un grand verre.
4. Garnir de baies fraîches.

## 98. Shake Coco-Vanille

**EXOTIQUE ET CRÉMEUX : LAIT DE COCO ET VANILLE DONNENT UN SHAKE VELOUTÉ AU FLAIR TROPICAL.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 ml de lait de coco
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 2 c.à.s. de noix de coco râpée
- 1 c.à.c. de miel
- 3 glaçons

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 45 secondes.
3. Verser dans un verre.
4. Saupoudrer de noix de coco râpée et servir.

## 99. Smoothie Protéiné Chocolat-Banane

**LA COMBINAISON IMBATTABLE : CHOCOLAT ET BANANE RÉUNIS DANS L'ULTIME SMOOTHIE PROTÉINÉ POUR TOUS LES JOURS.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 banane congelée
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)

- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.c. de beurre de cacahuète (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Couper la banane congelée en morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 45 secondes.
4. Déguster immédiatement.

## 100. Shake Power Petit-Déjeuner

**TOUT Y EST : CE SHAKE CONTIENT FLOCONS D'AVOINE, NOIX, FRUITS ET PROTÉINES - UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET À BOIRE.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s. de purée d'amande
- 1/2 banane
- 50 g de baies
- 1 c.à.c. de miel
- 1 c.à.c. de graines de chia

### PRÉPARATION :

1. Laisser tremper les flocons d'avoine 5 minutes dans le lait.
2. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixer 60 secondes à vitesse maximale jusqu'à ce que tout soit crémeux.

- Verser dans un grand verre et déguster immédiatement.

# TOASTS & SANDWICHES SALÉS

## 101. Toast Avocat et Œuf

LE CLASSIQUE D'INSTAGRAM : AVOCAT CRÉMEUX SUR TOAST CROUSTILLANT, COURONNÉ D'UN ŒUF AU PLAT PARFAIT. SIMPLE, MAIS IRRÉSISTIBLE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel, poivre et flocons de piment
- 1 c.à.c. de jus de citron

### PRÉPARATION :

- Griller le pain jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et écraser la chair avec le jus de citron, le sel et le poivre.
- Tartiner la crème d'avocat sur les toasts.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuire les œufs 3-4 minutes comme œufs au plat.

- Poser les œufs au plat sur les toasts, saupoudrer de flocons de piment et servir immédiatement.

## 102. Toast Saumon-Fromage Frais

NOBLE ET RICHE EN PROTÉINES : FROMAGE FRAIS CRÉMEUX ET SAUMON FUMÉ TENDRE SUR PAIN CROUSTILLANT - UN DÉLICE POUR CHAQUE MATIN.

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain protéiné
- 60 g de saumon fumé
- 60 g de fromage frais
- Aneth frais
- 1 c.à.c. de câpres
- 1 c.à.c. de jus de citron
- Poivre selon le goût

### PRÉPARATION :

1. Toaster le pain.
2. Étaler le fromage frais uniformément sur les deux tranches.
3. Déposer le saumon fumé dessus.
4. Saupoudrer de câpres et d'aneth et arroser de jus de citron.
5. Assaisonner avec du poivre et servir.

## 103. Toast au Thon

**RAPIDE ET RASSASOANT : SALADE DE THON ÉPICÉE SUR TOAST CROUSTILLANT - LE CLASSIQUE PROTÉINÉ POUR LES MATINS PRESSÉS.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 1 boîte de thon au naturel (150 g)
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1/2 petit oignon (finement haché)
- Sel et poivre
- Feuilles de salade

### PRÉPARATION :

1. Égoutter le thon et l'écraser avec une fourchette.
2. Mélanger avec le yaourt, la moutarde et l'oignon.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Griller le toast et le garnir de feuilles de salade.
5. Répartir la salade de thon dessus et servir.

## 104. Sandwich au Poulet

**COPIEUX ET RASSASOANT : VIANDE DE POULET TENDRE AVEC LÉGUMES FRAIS ET SAUCE CRÉMEUSE DANS UN PETIT PAIN COMPLET.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 petit pain complet
- 100 g de blanc de poulet (cuit ou grillé)
- 1 feuille de laitue iceberg
- 2 tranches de tomate
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 1 c.à.c. de moutarde
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Couper le petit pain en deux et le toaster légèrement.
2. Mélanger le yaourt avec la moutarde et étaler sur les deux moitiés de pain.
3. Couper le blanc de poulet en tranches.
4. Disposer la salade, la tomate et le poulet sur la moitié inférieure.
5. Couvrir avec la moitié supérieure et servir.

## 105. Toast Fromage Cottage et Tomate

**LÉGER ET RAFRAÎCHISSANT : FROMAGE COTTAGE GRANULEUX AVEC TOMATE JUTEUSE SUR TOAST CROUSTILLANT - RICHE EN PROTÉINES ET SIMPLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie complet

- 150 g de fromage cottage
- 1 grande tomate
- Basilic frais
- Sel, poivre et huile d'olive

#### PRÉPARATION :

1. Griller le toast.
2. Couper la tomate en tranches.
3. Répartir le fromage cottage sur les toasts.
4. Poser les tranches de tomate dessus.
5. Servir avec du basilic, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.

## 106. Pain Protéiné au Saumon Fumé

**PLAISIR LOW-CARB : PAIN PROTÉINÉ PAUVRE EN GLUCIDES AVEC SAUMON FUMÉ NOBLE - PARFAIT POUR LES GOURMETS SOUCIEUX DE LEUR LIGNE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain protéiné
- 80 g de saumon fumé
- 2 c.à.s. de fromage frais
- 1/2 avocat
- Poivre et jus de citron
- Ciboulette fraîche

#### PRÉPARATION :

1. Toaster le pain protéiné.
2. Tartiner le fromage frais sur le pain.
3. Couper l'avocat en tranches et le déposer dessus.

4. Draper le saumon fumé par-dessus.
5. Garnir de poivre, jus de citron et ciboulette.

## 107. Toast Protéiné Hawaï

**LE CLASSIQUE RÉTRO : JAMBON ET ANANAS SOUS FROMAGE FONDÉ - MAINTENANT EN VERSION RICHE EN PROTÉINES.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain protéiné
- 2 tranches de jambon cuit maigre
- 2 rondelles d'ananas (boîte, égoutté)
- 50 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. de beurre

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Beurrer finement les tranches de pain.
3. Poser le jambon et les rondelles d'ananas dessus.
4. Saupoudrer de fromage.
5. Gratiner au four 8-10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré.

## 108. Sandwich Dinde-Avocat

**FRAIS ET RASSASIANT : BLANC DE DINDE MAIGRE AVEC AVOCAT CRÉMEUX ET LÉGUMES CROQUANTS DANS DU PAIN COMPLET.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain complet
- 80 g de blanc de dinde
- 1/2 avocat
- 1 poignée de roquette
- 2 tranches de tomate
- 1 c.à.c. de moutarde
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Écraser l'avocat et assaisonner avec sel et poivre.
2. Tartiner une tranche de pain avec la moutarde, l'autre avec l'avocat.
3. Superposer la dinde, la roquette et la tomate.
4. Refermer et couper en diagonale.
5. Déguster immédiatement.

## 109. Toast Caprese

**CLASSIQUE ITALIEN : MOZZARELLA FRAÎCHE, TOMATES JUTEUSES ET BASILIC PARFUMÉ SUR CIABATTA CROUSTILLANTE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de ciabatta
- 1 boule de mozzarella (125 g)
- 2 tomates moyennes
- Basilic frais
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. de crème de balsamique (optionnel)

#### PRÉPARATION :

1. Toaster la ciabatta.
2. Couper la mozzarella et les tomates en tranches.
3. Superposer alternativement sur le pain.
4. Arroser d'huile d'olive et assaisonner.
5. Garnir de basilic et arroser optionnellement de crème de balsamique.

## 110. Toast Feta-Épinards

**INSPIRATION GRECQUE : FETA ÉPICÉE SUR ÉPINARDS CHAUDS - UNE EXPÉRIENCE GUSTATIVE MÉDITERRANÉENNE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain complet
- 60 g de fromage feta
- 100 g d'épinards frais en branches
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre et flocons de piment

#### PRÉPARATION :

1. Toaster le pain.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir brièvement l'ail (haché).
3. Ajouter les épinards et laisser réduire 1-2 minutes.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Répartir les épinards sur les toasts, émietter la feta par-dessus et saupoudrer de flocons de piment.

## 111. Sandwich Saumon-Avocat

**LA BOMBE OMEGA-3 : SAUMON FUMÉ ET AVOCAT FOURNISSENT DES GRAISSES SAINES POUR LE CERVEAU ET LE COEUR.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain complet
- 60 g de saumon fumé
- 1/2 avocat
- 1 c.à.s. de fromage frais
- Roquette
- Poivre et jus de citron

### PRÉPARATION :

1. Écraser l'avocat et assaisonner avec du jus de citron.
2. Tartiner une tranche de pain avec le fromage frais, l'autre avec l'avocat.
3. Poser le saumon et la roquette dessus.
4. Assaisonner avec du poivre, refermer et servir.

## 112. Toast Œufs Brouillés-Jambon

**LE TOUT-TERRAIN COPIEUX : ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX ET JAMBON MAIGRE SUR TOAST CROUSTILLANT - SIMPLE ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie complet

- 2 œufs
- 2 tranches de jambon cuit
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre
- Ciboulette

### PRÉPARATION :

1. Griller le toast.
2. Battre les œufs et cuire dans le beurre en œufs brouillés crémeux.
3. Garnir le toast de jambon.
4. Répartir les œufs brouillés dessus.
5. Saupoudrer de ciboulette et servir.

## 113. Toast Thon-Avocat

**DOUBLEMENT RICHE EN PROTÉINES : THON ET AVOCAT RÉUNIS SUR PAIN CROUSTILLANT - UN PAQUET DE FORCE RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 100 g de thon au naturel
- 1/2 avocat
- 1 c.à.c. de jus de citron
- Sel, poivre et flocons de piment

### PRÉPARATION :

1. Griller le toast.
2. Écraser l'avocat et étaler sur les toasts.
3. Égoutter le thon et répartir dessus.
4. Arroser de jus de citron et assaisonner.

5. Saupoudrer de flocons de piment.

## 114. Sandwich Fromage-Œuf

**CLASSIQUE DE LA CUISINE AMÉRICAINE : FROMAGE FONDANT ET ŒUF AU PLAT DANS UN SANDWICH CHAUD - PUR COMFORT FOOD.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie
- 1 œuf
- 2 tranches de cheddar
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Faire fondre le beurre dans une poêle et cuire l'œuf au plat.
2. Griller le toast.
3. Garnir une tranche avec du fromage, poser l'œuf au plat dessus.
4. Mettre la deuxième tranche de fromage dessus et couvrir avec la deuxième tranche de toast.
5. Presser brièvement dans la poêle chaude pour faire fondre le fromage.

## 115. Pain Protéiné au Fromage Blanc aux Herbes

**LÉGER ET FRAIS : FROMAGE BLANC AUX HERBES FAIT MAISON SUR PAIN**

**LOW-CARB - PARFAIT POUR UN PETIT-DÉJEUNER HYPOCALORIQUE.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain protéiné
- 150 g de fromage blanc maigre
- Herbes fraîches (ciboulette, persil, aneth)
- 1 petite gousse d'ail
- Sel et poivre
- Rondelles de concombre pour garnir

### PRÉPARATION :

1. Hacher finement les herbes, presser l'ail.
2. Mélanger le fromage blanc avec les herbes et l'ail.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Toaster le pain et tartiner de fromage blanc aux herbes.
5. Garnir de rondelles de concombre.

## 116. Toast Poulet-Pesto

**MÉDiterranéen et aromatique : Poulet tendre avec pesto épicé sur pain croustillant - une expérience gustative.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de ciabatta
- 100 g de blanc de poulet (grillé)
- 2 c.à.s. de pesto vert
- 1 poignée de roquette
- Parmesan (en copeaux)
- Tomates séchées (optionnel)

## PRÉPARATION :

1. Toaster la ciabatta.
2. Tartiner de pesto.
3. Couper le poulet en tranches et poser dessus.
4. Garnir de roquette et de parmesan.
5. Ajouter optionnellement des tomates séchées.

## 117. Toast Cottage Cheese

### LÉGER ET RICHE EN PROTÉINES : FROMAGE FRAIS GRANULEUX SUR TOAST AVEC RADIS FRAIS - CROQUANT ET RAFRAÎCHISSANT.

## INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 150 g de Cottage Cheese
- 3 radis (en rondelles)
- Ciboulette fraîche
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. d'huile d'olive

## PRÉPARATION :

1. Griller le toast.
2. Répartir le Cottage Cheese sur les toasts.
3. Poser les rondelles de radis dessus.
4. Saupoudrer de ciboulette et arroser d'huile d'olive.
5. Assaisonner avec sel et poivre.

## 118. Sandwich Mozzarella-Tomate

### CLASSIQUE ITALIEN : MOZZARELLA FRAÎCHE, TOMATES JUTEUSES ET BASILIC DANS UN PANINI CROUSTILLANT.

## INGRÉDIENTS :

- 1 petit pain ciabatta
- 80 g de mozzarella
- 1 grande tomate
- Basilic frais
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Couper le petit pain en deux.
2. Couper la mozzarella et la tomate en tranches.
3. Alterner sur la moitié inférieure.
4. Assaisonner avec basilic, sel, poivre et huile d'olive.
5. Refermer et chauffer dans une poêle ou un grill de contact pendant 3 minutes.

## 119. Toast Saumon-Œuf

### LUXE AU PETIT-DÉJEUNER : SAUMON FUMÉ COURONNÉ D'UN ŒUF AU PLAT - LA COMBINAISON POUR LES MATINS SPÉCIAUX.

## INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain de mie complet
- 60 g de saumon fumé
- 2 œufs
- 2 c.à.s. de fromage frais

- 1 c.à.c. de beurre
- Poivre et aneth

#### PRÉPARATION :

1. Griller le toast et tartiner de fromage frais.
2. Poser le saumon fumé dessus.
3. Chauffer le beurre dans une poêle et cuire les œufs au plat.
4. Poser les œufs au plat sur le saumon.
5. Garnir de poivre et d'aneth.

## 120. Club Sandwich Protéiné

LE DOUBLE-DECKER : TROIS COUCHES GARNIES DE POULET, ŒUF, BACON ET SALADE - LE SANDWICH PROTÉINÉ ULTIME.

#### INGRÉDIENTS :

- 3 tranches de pain de mie complet
- 80 g de blanc de poulet (cuit)
- 1 œuf (dur)
- 2 tranches de bacon (cuit croustillant)
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- Feuilles de salade et tomate

#### PRÉPARATION :

1. Griller toutes les tranches de toast.
2. Tartiner la première tranche de yaourt, y déposer poulet et salade.
3. Poser la deuxième tranche dessus, garnir d'œuf (en tranches), bacon et tomate.
4. Terminer avec la troisième tranche.
5. Fixer avec des cure-dents, couper en diagonale et servir.

# WRAPS & BURRITOS

## 121. Wrap aux Œufs Classique

SIMPLE ET RASSASIANT : DES ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX ROULÉS DANS UN WRAP TORTILLA CHAUD - LE CLASSIQUE PETIT-DÉJEUNER PARFAIT À EMPORTER.

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 2 œufs
- 30 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre
- 1 c.à.s. de salsa (optionnel)

## PRÉPARATION :

1. Battre les œufs et les cuire dans le beurre en œufs brouillés crémeux.
2. Réchauffer la tortilla dans une poêle sèche pendant 30 secondes.
3. Mettre les œufs brouillés et le fromage au centre de la tortilla.
4. Ajouter optionnellement de la salsa.
5. Rabattre les côtés et rouler fermement. Déguster immédiatement.

## 122. Wrap Poulet-Fromage Blanc aux Herbes

**FRAIS ET RICHE EN PROTÉINE : POULET TENDRE AVEC FROMAGE BLANC AUX HERBES CRÉMEUX ET LÉGUMES CROQUANTS DANS UN WRAP MOELLEUX.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 100 g de blanc de poulet (grillé ou cuit)
- 50 g de fromage blanc maigre
- 1 c.à.c. d'herbes mélangées (ciboulette, aneth)

- 1/2 concombre (en lanières)
- 1 poignée de roquette
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec les herbes et les épices.
2. Couper le poulet en lanières.
3. Réchauffer la tortilla et la tartiner de fromage blanc aux herbes.
4. Répartir le poulet, le concombre et la roquette dessus.
5. Rabattre les côtés et rouler.

## 123. Wrap Saumon-Épinards

**NOBLE ET SAIN : SAUMON FUMÉ AVEC ÉPINARDS FRAIS ET FROMAGE FRAIS - UN WRAP DE PREMIÈRE CLASSE.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 60 g de saumon fumé
- 2 c.à.s. de fromage frais
- 1 poignée d'épinards frais en branches
- 1 c.à.c. de jus de citron
- Poivre et aneth

## PRÉPARATION :

1. Réchauffer la tortilla.
2. Répartir uniformément le fromage frais.
3. Poser les épinards et le saumon fumé dessus.
4. Assaisonner avec jus de citron, poivre et aneth.

5. Rouler fermement et couper en diagonale.

## 124. Wrap au Thon

**RAPIDE ET RICHE EN PROTÉINES :  
SALADE DE THON ÉPICÉE AVEC MAÏS  
ET YAOURT AU FORMAT WRAP  
PRATIQUE.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 100 g de thon au naturel
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 2 c.à.s. de maïs (boîte)
- 1/2 petit oignon (haché)
- Sel et poivre
- Laitue iceberg

### PRÉPARATION :

1. Égoutter le thon et mélanger avec le yaourt, le maïs et l'oignon.
2. Assaisonner avec sel et poivre.
3. Réchauffer la tortilla.
4. Répartir les feuilles de salade et le mélange de thon dessus.
5. Rouler et déguster immédiatement.

## 125. Burrito Oeufs Brouillés-Avocat

**INSPIRATION MEXICAINE : OEUFS  
BROUILLÉS CRÉMEUX AVEC AVOCAT,  
FROMAGE ET SALSA ÉPICÉE DANS UN  
GRAND BURRITO TORTILLA.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé
- 3 œufs
- 1/2 avocat
- 40 g de cheddar râpé
- 2 c.à.s. de salsa
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Battre les œufs et cuire dans le beurre en œufs brouillés crémeux.
2. Couper l'avocat en tranches.
3. Réchauffer la tortilla et garnir d'œufs brouillés, avocat et fromage.
4. Verser la salsa dessus.
5. Rabattre les côtés et rouler serré. Si nécessaire, faire revenir brièvement à la poêle.

## 126. Wrap Dinde-Légumes

**COLORÉ ET CROQUANT : DINDE  
MAIGRE AVEC LÉGUMES COLORÉS ET  
SAUCE LÉGÈRE AU YAOURT - IDÉAL  
POUR LES GOURMETS SOUCIEUX DES  
CALORIES.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 80 g de blanc de dinde
- 1/2 poivron (en lanières)
- 1/2 carotte (râpée)
- 1 poignée de roquette

- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 1/2 c.à.c. de curry en poudre

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger le yaourt avec le curry.
2. Réchauffer la tortilla et la tartiner de yaourt au curry.
3. Répartir dinde, poivron, carotte et roquette dessus.
4. Rouler fermement.
5. Couper en diagonale et servir.

### 127. Wrap Feta-Épinards

**GREC-MÉDITERRANÉEN : FETA ÉPICÉE SUR ÉPINARDS CHAUDS AVEC OIGNONS - VÉGÉTARIEN ET PLEIN DE GOÛT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 60 g de fromage feta
- 100 g d'épinards frais en branches
- 1/2 petit oignon
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel, poivre et flocons de piment

#### PRÉPARATION :

1. Hacher l'oignon et faire revenir dans l'huile d'olive 2 minutes.
2. Ajouter les épinards et laisser réduire.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Réchauffer la tortilla et répartir le mélange épinards-oignons dessus.

5. Émietter la feta dessus, saupoudrer de piment et rouler.

### 128. Burrito Jambon-Fromage

**LE CLASSIQUE : JAMBON COPIEUX ET FROMAGE FONDANT DANS UN BURRITO CHAUD - SIMPLE, MAIS IRRÉSISTIBLE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé
- 60 g de jambon cuit
- 50 g de fromage râpé (Gouda ou Cheddar)
- 2 œufs
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Battre les œufs et cuire en œufs brouillés.
2. Réchauffer la tortilla.
3. Mettre le jambon, les œufs brouillés et le fromage au milieu.
4. Rabattre les côtés et rouler serré.
5. Faire revenir dans une poêle 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le fromage fonde.

### 129. Wrap Vegan au Tofu

**VÉGÉTAL ET RICHE EN PROTÉINES : TOFU FRIT ÉPICÉ AVEC LÉGUMES FRAIS ET HOUMOUS - 100% VEGAN.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 100 g de tofu nature
- 2 c.à.s. de houmous
- 1/2 poivron (en lanières)
- 1/2 carotte (râpée)
- 1 c.à.c. de sauce soja
- 1 c.à.c. de huile de sésame

## PRÉPARATION :

1. Couper le tofu en dés et faire revenir dans l'huile de sésame à feu moyen 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter la sauce soja et laisser réduire 1 minute.
3. Réchauffer la tortilla et tartiner de houmous.
4. Répartir le tofu, le poivron et la carotte dessus.
5. Rouler et servir.

## 130. Wrap Saumon-Fromage Frais

**CRÉMEUX ET NOBLE : SAUMON FUMÉ AVEC FROMAGE FRAIS AROMATIQUE À L'ANETH ET LANIÈRES DE CONCOMBRE CROQUANTES.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 60 g de saumon fumé
- 50 g de fromage frais
- 1/2 concombre (en lanières)
- Aneth frais
- Poivre et jus de citron

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage frais avec l'aneth haché et le jus de citron.
2. Réchauffer la tortilla et tartiner de fromage frais à l'aneth.
3. Poser le saumon fumé et les lanières de concombre dessus.
4. Assaisonner avec du poivre.
5. Rouler fermement et couper en diagonale.

## 131. Wrap Poulet-Curry

**AROMATIQUE-EXOTIQUE : POULET TENDRE DANS UNE SAUCE CURRY LÉGÈRE AVEC SALADE FRAÎCHE - UN WRAP AVEC GARANTIE D'ÉVASION.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 100 g de blanc de poulet (cuit)
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 1 c.à.c. de curry en poudre
- 1/2 mangue (en lanières)
- Coriandre fraîche
- Laitue iceberg

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le yaourt avec la poudre de curry.
2. Couper le poulet en lanières et mélanger avec la sauce yaourt-curry.
3. Réchauffer la tortilla.
4. Répartir la salade, le mélange poulet-curry et la mangue dessus.
5. Saupoudrer de coriandre et rouler.

## 132. Burrito Protéiné aux Légumes

**COLORÉ ET RASSASIAINT : ŒUFS BROUILLÉS, HARICOTS NOIRS ET LÉGUMES FRAIS - UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET AU FORMAT BURRITO.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé
- 2 œufs
- 50 g de haricots noirs (boîte, égouttés)
- 1/2 poivron (en dés)
- 30 g de fromage râpé
- 2 c.à.s. de salsa
- 1 c.à.c. d'huile d'olive

### PRÉPARATION :

1. Faire revenir le poivron dans l'huile d'olive 2 minutes.
2. Ajouter les œufs et cuire en œufs brouillés.
3. Chauffer brièvement les haricots avec.
4. Réchauffer la tortilla et mettre tous les ingrédients au centre.
5. Ajouter fromage et salsa, enruler et servir.

## 133. Wrap Protéiné au Fromage Cottage

**VARIANTE LOW-CARB : UN WRAP PAUVRE EN GLUCIDES REMPLI DE FROMAGE COTTAGE RICHE EN PROTÉINES ET DE TOMATES FRAÎCHES.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 tortilla Low-Carb
- 100 g de fromage cottage
- 1 tomate (en dés)
- Basilic frais
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. d'huile d'olive

### PRÉPARATION :

1. Réchauffer la tortilla.
2. Répartir uniformément le fromage cottage.
3. Disposer les dés de tomate et le basilic dessus.
4. Assaisonner avec sel, poivre et huile d'olive.
5. Rouler et déguster.

## 134. Wrap Avocat-Œuf

**CRÉMEUX ET RASSASIAINT : LA COMBINAISON PARFAITE D'AVOCAT ET D'ŒUF, ENROULÉE DANS UNE TORTILLA MOELLEUSE.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel, poivre et flocons de piment
- Coriandre fraîche (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Battre les œufs et cuire en œufs brouillés.

- 2.** Écraser l'avocat et assaisonner avec sel et flocons de piment.
- 3.** Réchauffer la tortilla.
- 4.** Répartir l'avocat et les œufs brouillés sur la tortilla.
- 5.** Saupoudrer de coriandre, rouler et servir.

## 135. Burrito Dinde-Épinards

**LÉGER ET VERT : BLANC DE DINDE MAIGRE AVEC ÉPINARDS FRAIS ET SAUCE CRÉMEUSE - UN PLAISIR SAIN.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé
- 80 g de blanc de dinde
- 50 g d'épinards frais en branches
- 2 c.à.s. de fromage frais
- 1 c.à.c. de moutarde
- Poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Mélanger le fromage frais avec la moutarde.
- 2.** Réchauffer la tortilla et la tartiner du mélange.
- 3.** Répartir dinde et épinards dessus.
- 4.** Assaisonner avec du poivre.
- 5.** Rabattre les côtés et rouler.

## 136. Wrap Thon-Œuf

**DOUBLE PUISSANCE PROTÉINÉE : THON ET ŒUF DUR RÉUNIS DANS UN**

### WRAP FRAIS.

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 80 g de thon au naturel
- 1 œuf (dur)
- 2 c.à.s. de yaourt grec
- 1 c.à.c. de moutarde
- Laitue iceberg
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

- 1.** Égoutter le thon et mélanger avec le yaourt et la moutarde.
- 2.** Couper l'œuf en tranches.
- 3.** Réchauffer la tortilla.
- 4.** Répartir la salade, le mélange de thon et l'œuf dessus.
- 5.** Assaisonner, rouler et servir.

## 137. Wrap Saumon-Avocat

**LA COMBINAISON OMEGA-3 : SAUMON FUMÉ ET AVOCAT FOURNISSENT DES GRAISSES SAINES DANS UN WRAP DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 60 g de saumon fumé
- 1/2 avocat
- 1 c.à.s. de fromage frais
- Roquette
- Poivre et jus de citron

## PRÉPARATION :

1. Couper l'avocat en tranches et arroser de jus de citron.
2. Réchauffer la tortilla et tartiner de fromage frais.
3. Disposer saumon, avocat et roquette dessus.
4. Assaisonner avec du poivre.
5. Rouler et couper en diagonale.

## 138. Burrito Oeufs Brouillés-Légumes

**COLORÉ ET NUTRITIF : OEUFS BROUILLÉS CRÉMEUX AVEC LÉGUMES FRAIS ET FROMAGE - UN PETIT-DÉJEUNER RASSASIANT À EMPORTER.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé
- 3 œufs
- 1/2 poivron (en dés)
- 1/2 courgette (en dés)
- 40 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. de beurre
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Faire revenir les légumes dans le beurre 3 minutes.
2. Battre les œufs, ajouter et transformer en œufs brouillés.
3. Assaisonner avec sel et poivre.
4. Réchauffer la tortilla et mettre le mélange œufs-légumes au centre.

5. Saupoudrer de fromage, enruler et faire revenir 2 minutes à la poêle.

## 139. Wrap Power Protéiné

**L'ULTIME RASSASIANT : POULET, OEUFS ET FROMAGE COTTAGE RÉUNIS - UN MAXIMUM DE PROTÉINES POUR UN MAXIMUM D'ÉNERGIE.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 60 g de blanc de poulet (cuit, en lanières)
- 1 œuf (en œufs brouillés)
- 50 g de fromage cottage
- 1 poignée d'épinards
- Sel et poivre

## PRÉPARATION :

1. Cuire l'œuf en œufs brouillés.
2. Réchauffer la tortilla et tartiner de fromage cottage.
3. Répartir épinards, poulet et œufs brouillés dessus.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Rouler fermement et déguster.

## 140. Burrito Petit-Déjeuner Suprême

**TOUT Y EST : LE MÉGA-BURRITO AVEC OEUFS BROUILLÉS, BACON, AVOCAT, FROMAGE ET SALSA - POUR LA GRANDE FAIM DU MATIN.**

## INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé
- 3 œufs
- 3 tranches de bacon
- 1/2 avocat
- 40 g de cheddar râpé
- 2 c.à.s. de salsa
- 1 c.à.c. de beurre
- Crème aigre (optionnel)

## PRÉPARATION :

1. Cuire le bacon croustillant dans une poêle. Mettre de côté.
2. Battre les œufs et cuire dans le beurre en œufs brouillés crémeux.
3. Couper l'avocat en tranches.
4. Réchauffer la tortilla et empiler tous les ingrédients au centre.
5. Arroser de salsa et optionnellement de crème aigre.
6. Rabattre les côtés et rouler fermement.
7. Si nécessaire, faire revenir dans une poêle 2 minutes par côté pour que ce soit croustillant.

# MUFFINS & BAKED OATS

## 141. Muffins aux Œufs Classiques

**PARFAIT À PRÉPARER : CES MUFFINS AUX ŒUFS SALÉS SONT IDÉAUX POUR LE MEAL PREP ET SE MANGENT AUSSI FROIDS LE LENDEMAIN.**

## INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 50 ml de lait

- 30 g de fromage râpé
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. d'herbes séchées
- Spray antiadhésif

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Graisser le moule à muffins avec le spray antiadhésif.
2. Battre les œufs avec le lait, le fromage, le sel, le poivre et les herbes.
3. Répartir la masse uniformément dans 6 moules.

4. Cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que les muffins soient fermes et dorés.
5. Laisser refroidir 5 minutes et démouler.

## 142. Muffins Épinards-Feta

**INSPIRATION GRECQUE : ÉPINARDS FRAIS ET FETA ÉPICÉE DONNENT À CES MUFFINS UNE TOUCHE MÉDITERRANÉENNE.**

### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 80 g d'épinards frais en branches
- 50 g de fromage feta
- 1 petit oignon
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Hacher l'oignon et faire revenir avec les épinards dans l'huile d'olive 2 minutes.
3. Battre les œufs et mélanger avec le mélange épinards-oignons.
4. Émietter la feta et ajouter.
5. Verser dans 6 moules à muffins et cuire 22-25 minutes.

## 143. Muffins Jambon-Fromage

**LE CLASSIQUE : JAMBON SAVOUREUX ET FROMAGE FONDANT DANS UN FORMAT MUFFIN PRATIQUE.**

### INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 60 g de jambon cuit maigre
- 50 g de gouda râpé
- 50 ml de lait
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le jambon en petits dés.
3. Battre les œufs avec le lait, ajouter jambon et fromage.
4. Assaisonner avec sel et poivre.
5. Verser dans les moules à muffins et cuire 20-25 minutes.

## 144. Muffins Protéinés au Chocolat

**SUCRÉS ET RICHES EN PROTÉINES : CES MUFFINS CHOCOLATÉS SONT PARFAITS POUR TOUS CEUX QUI ONT BESOIN DE SUCRE LE MATIN - SANS REMORDS.**

### INGRÉDIENTS :

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)

- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.s. de miel

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger avec tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
3. Répartir la pâte dans 6 moules à muffins.
4. Cuire 18-22 minutes.
5. Laisser refroidir et déguster.

## 145. Muffins Protéinés à la Banane

**JUTEUX ET SUCRÉS : LES BANANES MÛRES RENDENT CES MUFFINS NATURELLEMENT SUCRÉS ET MERVEILLEUSEMENT JUTEUX.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 bananes mûres
- 60 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1/2 c.à.c. de cannelle

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger avec tous les ingrédients.
3. Répartir dans les moules à muffins.
4. Cuire 20-22 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

- 5. Déguster chaud ou froid.

## 146. Muffins Protéinés aux Myrtilles

**FRUITÉ ET MOELLEUX : MYRTILLES JUTEUSES DANS UNE PÂTE À MUFFINS RICHE EN PROTÉINES - PARFAIT POUR EMPORTER.**

#### INGRÉDIENTS :

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 60 g de myrtilles
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger avec les flocons d'avoine, les œufs, la protéine en poudre et la levure chimique.
3. Incorporer délicatement les myrtilles.
4. Répartir dans les moules à muffins et cuire 20-22 minutes.

## 147. Baked Oats Classiques

**LA TENDANCE TIKTOK : FLOCONS D'AVOINE CUISTS AU FOUR AVEC UNE CONSISTANCE CRÉMEUSE - COMME UN GÂTEAU CHAUD AU PETIT-DÉJEUNER.**

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients au mixeur ou avec une fourchette pour obtenir une pâte lisse.
3. Verser la pâte dans un petit moule allant au four.
4. Cuire 25-30 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée et ferme.
5. Servir chaud avec des baies fraîches.

## 148. Baked Oats au Chocolat

**CHOCOLATÉ ET RASSASIAINT : COMME UN BROWNIE CHAUD, MAIS PLEIN DE FLOCONS D'AVOINE ET DE PROTÉINES.**

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger avec tous les autres ingrédients.
3. Verser dans un moule allant au four.
4. Cuire 25-30 minutes.
5. Garnir de pépites de chocolat ou de tranches de banane.

## 149. Baked Oats Pomme-Cannelle

**CHALEUR AUTOMNALE : POMME RÂPÉE ET CANNELLE PARFUMÉE FONT DE CES BAKED OATS UN PLAISIR CONFORTABLE.**

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 pomme (râpée)
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Râper la pomme et mélanger avec tous les autres ingrédients.
3. Verser dans un moule allant au four.
4. Cuire 30 minutes jusqu'à ce que la surface soit ferme.
5. Servir avec des noix et du sirop d'éryrique.

## 150. Baked Oats aux Baies

**FRUITÉ-SUCRÉ : LES BAIES  
MÉLANGÉES RENDENT CES BAKED  
OATS COLORÉS ET RICHES EN  
VITAMINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 60 g de baies mélangées
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger avec les flocons d'avoine, l'œuf, le lait, la protéine en poudre et la levure chimique.
3. Incorporer la moitié des baies.
4. Verser dans un moule et répartir le reste des baies dessus.
5. Cuire 25-30 minutes.

## 151. Baked Oats Beurre de Cacahuète

**CRÉMEUX ET NUSSIG : LE BEURRE DE CACAHUÈTE CONFÈRE À CES BAKED OATS UN GOÛT IRRÉSISTIBLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 80 ml de lait
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète (30 g)
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients en une pâte lisse.
3. Verser dans un moule allant au four.
4. Cuire 25-28 minutes.
5. Garnir avec du beurre de cacahuète supplémentaire.

## 152. Baked Oats Banane-Chocolat

**LA COMBINAISON DE RÊVE : BANANE SUCRÉE ET CHOCOLAT INTENSE RÉUNIS DANS UN GÂTEAU DE PETIT-DÉJEUNER CHAUD.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 2 bananes mûres
- 1 œuf
- 80 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 15 g de pépites de chocolat
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser une banane et mélanger avec tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat.
3. Incorporer les pépites de chocolat.
4. Verser dans un moule, couper la deuxième banane en tranches et la poser dessus.
5. Cuire 25-30 minutes.

## 153. Baked Oats à la Citrouille

**PLAISIR AUTOMNAL : PURÉE DE CITROUILLE ET ÉPICES RÉCHAUFFANTES FONT DE CES BAKED OATS UN POINT FORT DE SAISON.**

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 80 g de purée de citrouille
- 1 œuf
- 80 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de Pumpkin Spice (cannelle, muscade, gingembre)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte.
3. Verser dans un moule allant au four.
4. Cuire 30 minutes.
5. Servir avec des noix de pécan et du sirop d'érable.

## 154. Baked Oats à la Coco

**TROPICAL-EXOTIQUE : LAIT DE COCO ET NOIX DE COCO RÂPÉE POUR UN PETIT-DÉJEUNER AVEC SENSATION DE VACANCES.**

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 100 ml de lait de coco
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 2 c.à.s. de noix de coco râpée
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger tous les ingrédients.
3. Verser dans un moule.
4. Cuire 25-30 minutes.
5. Garnir de flocons de coco grillés.

## 155. Muffins Protéinés Petit-Déjeuner

**TOUT Y EST : CES MUFFINS CONTIENNENT DES ŒUFS, DES FLOCONS D'AVOINE ET DU FROMAGE BLANC - UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET FORMAT MUFFIN.**

## INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 50 g de baies
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf les baies.
3. Incorporer les baies.
4. Verser dans des moules à muffins et cuire 20-25 minutes.

## 156. Muffins Protéinés à la Carotte

**COMME UN GÂTEAU AUX CAROTTES : CAROTTES SUCRÉES ET CANNELLE DONNENT UN PLAISIR JUTEUX AVEC UNE TOUCHE DE NOSTALGIE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 carotte (finement râpée)
- 2 œufs
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 15 g de noix (hachées)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Verser dans des moules à muffins.
4. Cuire 22-25 minutes.
5. Garnir d'un peu de fromage frais (optionnel).

## 157. Baked Oats aux Cerises

**SUCRÉ ET FRUITÉ : LES CERISES JUTEUSES FONT DE CES BAKED OATS UN PLAISIR PARTICULIER.**

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 60 g de cerises (dénoyautées)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger avec tous les ingrédients sauf les cerises.
3. Verser dans un moule et répartir les cerises dessus.
4. Cuire 25-30 minutes.

## 158. Baked Oats Noisette-Chocolat

VIBES NUTELLA : NOISETTES GRILLÉES ET CHOCOLAT - LA COMBINAISON QUI REND ACCRO.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 80 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)
- 1 c.à.s. de purée de noisettes
- 15 g de noisettes hachées
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger tous les ingrédients sauf les noisettes hachées.
3. Verser dans un moule et saupoudrer de noisettes.
4. Cuire 25-30 minutes.

## 159. Muffins Protéinés aux Baies

COLORÉ ET RICHE EN VITAMINES : UN MÉLANGE DE DIFFÉRENTES BAIES REND CHAQUE PETIT-DÉJEUNER FESTIF.

### INGRÉDIENTS :

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 80 g de baies mélangées
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger tous les ingrédients sauf les baies.
3. Incorporer délicatement les baies.
4. Verser dans des moules à muffins et cuire 20-22 minutes.

## 160. Baked Oats Vanille-Amande

TENDRE ET NUSSIG : VANILLE ET AMANDES FORMENT UN DUO ÉLÉGANT POUR UN PLAISIR DE PETIT-DÉJEUNER RAFFINÉ.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 80 ml de lait d'amande
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de purée d'amande
- 15 g d'amandes effilées
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger tous les ingrédients sauf les amandes effilées.
3. Verser dans un moule et saupoudrer d'amandes effilées.
4. Cuire 25-30 minutes.
5. Servir chaud avec un peu de yaourt.

# PETITS-DÉJEUNERS PROTÉINÉS VÉGANS

## 161. Tofu Brouillé Vegan

L'ŒUF BROUILLÉ VÉGÉTAL : TOFU ÉPICÉ ÉMIETTÉ ET FRIT - RESSEMBLE À DES ŒUFS BROUILLÉS, A UN GOÛT FANTASTIQUE ET EST 100% VEGAN.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu nature (ferme)
- 1/2 c.à.c. de curcuma
- 1/4 c.à.c. de Kala Namak (sel noir pour le goût d'œuf)
- 1/2 petit oignon
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Ciboulette fraîche

### PRÉPARATION :

1. Émietter le tofu en petits morceaux avec les mains ou une fourchette.
2. Hacher l'oignon et faire revenir dans l'huile d'olive 2 minutes.
3. Ajouter le tofu et assaisonner avec le curcuma, le Kala Namak, le sel et le poivre.
4. Faire revenir 5-7 minutes à feu moyen jusqu'à ce que le tofu soit légèrement doré.
5. Saupoudrer de ciboulette et servir.

## 162. Pancakes Protéinés Végans

MOELLEUX SANS ŒUF : CES PANCAKES RÉUSSISSENT PARFAITEMENT AVEC UN ŒUF DE CHIA ET DE LA PROTÉINE EN POUDRE VÉGÉTALE.

## INGRÉDIENTS :

- 1 c.à.s. de graines de chia + 3 c.à.s. d'eau (= 1 œuf de chia)
- 1 banane mûre
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 100 ml de lait végétal
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'huile de coco

## PRÉPARATION :

1. Mélanger les graines de chia avec l'eau et laisser gonfler 10 minutes.
2. Écraser la banane et mélanger avec l'œuf de chia, les flocons d'avoine, la protéine en poudre, le lait et la levure chimique.
3. Chauffer l'huile de coco dans une poêle.
4. Cuire de petits pancakes 2-3 minutes par côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servir avec du sirop d'érable et des baies.

## 163. Chia Pudding au Coco

**CRÉMEUX ET EXOTIQUE : LES GRAINES DE CHIA GONFLENT DANS LE LAIT DE COCO POUR FORMER UN PUDDING RASSASIANT - PARFAITEMENT PRÉPARÉ LA VEILLE.**

## INGRÉDIENTS :

- 3 c.à.s. de graines de chia
- 200 ml de lait de coco (en brique)
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)

- 1 c.à.s. de sirop d'agave
- 2 c.à.s. de noix de coco râpée
- Fruits frais pour garnir

## PRÉPARATION :

1. Mélanger les graines de chia, le lait de coco, la protéine en poudre et le sirop d'agave.
2. Laisser gonfler au moins 4 heures ou toute la nuit au réfrigérateur.
3. Remuer avant de servir.
4. Garnir de noix de coco râpée et de fruits frais.

## 164. Shake Chocolat Vegan

**CRÉMEUX ET CHOCOLATÉ : UN SHAKE PROTÉINÉ VÉGÉTAL QUI A AUSSI BON GOÛT QUE L'ORIGINAL.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre vegan au chocolat (30 g)
- 1 banane congelée
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.s. de beurre de cacahuète

## PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer 45 secondes à vitesse maximale.
3. Déguster immédiatement bien frais.

## 165. Overnight Oats

## Végans

### SANS PRODUITS LAITIERS : PORRIDGE FROID CRÉMEUX AVEC LAIT VÉGÉTAL ET PROTÉINE VEGAN - PRÊT À DÉGUSTER LE MATIN.

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait d'amande
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.c. de graines de chia
- Baies fraîches

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger les flocons d'avoine, le lait d'amande, la protéine en poudre, le sirop d'érable et les graines de chia.
2. Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur.
3. Le matin, garnir de baies fraîches.

## 166. Bowl Edamame-Avocat

### INSPIRATION ASIATIQUE : EDAMAMES RICHES EN PROTÉINES AVEC AVOCAT CRÉMEUX SUR QUINOA - UN PETIT-DÉJEUNER VEGAN COPIEUX.

#### INGRÉDIENTS :

- 100 g de quinoa (cuit)
- 80 g d'edamame (cuits, écossés)

- 1/2 avocat
- 1 c.à.c. d'huile de sésame
- 1 c.à.c. de sauce soja
- 1 c.à.c. de graines de sésame
- Oignons nouveaux

#### PRÉPARATION :

1. Mettre le quinoa dans un bol.
2. Couper l'avocat en tranches et disposer avec les edamames sur le quinoa.
3. Arroser d'huile de sésame et de sauce soja.
4. Garnir de graines de sésame et d'oignons nouveaux.

## 167. Œufs Brouillés Végans aux Pois Chiches

### CRÉATIF ET RICHE EN PROTÉINES : POIS CHICHES ÉCRASÉS COMME ALTERNATIVE AUX ŒUFS BROUILLÉS - ÉTONNAMENT DÉLICIEUX ET RASSASANT.

#### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 2 c.à.s. d'aquafaba (liquide des pois chiches)
- 1/2 c.à.c. de curcuma
- 1/4 c.à.c. de Kala Namak
- 1 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION :

1. Rincer les pois chiches et les écraser grossièrement avec une fourchette.

- 2.** Chauffer l'huile d'olive et faire revenir les pois chiches 3 minutes.
- 3.** Ajouter l'aquafaba, le curcuma, le Kala Namak.
- 4.** Continuer à cuire 2-3 minutes jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- 5.** Assaisonner avec sel et poivre.

## 168. Poêlée Petit-Déjeuner au Tempeh

**INSPIRATION INDONÉSIENNE : TEMPEH FRIT ÉPICÉ AVEC LÉGUMES - RICHE EN PROTÉINES ET PLEIN DE GOÛT UMAMI.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de tempeh
- 1/2 poivron
- 1/2 courgette
- 1 c.à.c. de sauce soja
- 1 c.à.c. d'huile de sésame
- 1/2 c.à.c. de paprika en poudre
- Oignons nouveaux

### PRÉPARATION :

- 1.** Couper le tempeh en dés, les légumes en lanières.
- 2.** Chauffer l'huile de sésame dans une poêle.
- 3.** Faire dorer le tempeh 4-5 minutes.
- 4.** Ajouter les légumes et les épices, faire revenir 3 minutes.
- 5.** Déglaçer avec la sauce soja et servir avec des oignons nouveaux.

## 169. Gaufres Protéinées

### Veganes

**CROUSTILLANTES SANS ŒUF : CES GAUFRES VEGANES SONT CROUSTILLANTES À L'EXTÉRIEUR, MOELLEUSES À L'INTÉRIEUR ET PLEINES DE PROTÉINES VÉGÉTALES.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 c.à.s. de graines de lin moulues + 3 c.à.s. d'eau (= 1 œuf de lin)
- 100 g de flocons d'avoine (fins)
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 150 ml de lait végétal
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.s. de sirop d'érable

### PRÉPARATION :

- 1.** Mélanger les graines de lin avec l'eau et laisser gonfler 5 minutes.
- 2.** Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
- 3.** Cuire dans le gaufrier préchauffé pendant 4-5 minutes.
- 4.** Servir avec des fruits frais.

## 170. Yaourt Soja aux Baies

**SIMPLE ET DÉLICIEUX : YAOURT DE SOJA CRÉMEUX AVEC BAIES FRAÎCHES ET NOIX - LE CLASSIQUE VEGAN RAPIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt de soja (nature)

- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 100 g de baies mélangées
- 1 c.à.s. d'amandes hachées
- 1 c.à.s. de sirop d'érable

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger le yaourt de soja avec la protéine en poudre jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verser dans un bol.
3. Garnir de baies et d'amandes.
4. Arroser de sirop d'érable.

### 171. Smoothie Protéiné Vegan

**VERT ET PUISSANT : ÉPINARDS, BANANE ET PROTÉINE VEGAN POUR UN DÉBUT DE JOURNÉE RICHE EN NUTRIMENTS.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait d'avoine
- 1 poignée d'épinards (50 g)
- 1 banane congelée
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de purée d'amande

#### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 45 secondes jusqu'à ce que tout soit crémeux.
3. Déguster immédiatement.

### 172. Bowl Petit-Déjeuner aux Lentilles

**COPIEUX ET RASSASOINT : LENTILLES CORAIL ÉPICÉES AVEC LÉGUMES - UN PETIT-DÉJEUNER PROTÉINÉ D'UN GENRE PARTICULIER.**

#### INGRÉDIENTS :

- 80 g de lentilles corail
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1/2 tomate (en dés)
- 1/4 avocat
- 1/2 c.à.c. de cumin
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche

#### PRÉPARATION :

1. Cuire les lentilles dans le bouillon de légumes 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Assaisonner avec cumin, sel et poivre.
3. Verser dans un bol.
4. Garnir de tomate, avocat et coriandre.

### 173. Barre Protéinée Vegane (Sans Cuisson)

**VITE FAIT : SANS CUISSON, PLEIN D'ÉNERGIE - PARFAITEMENT PRÉPARÉ POUR TOUTE LA SEMAINE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 100 g de flocons d'avoine

- 60 g de beurre de cacahuète
- 40 g de protéine en poudre vegan à la vanille
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 2 c.à.s. de lait végétal

#### PRÉPARATION :

1. Pétrir tous les ingrédients dans un bol pour obtenir une masse collante.
2. Presser dans un moule tapissé de papier sulfurisé.
3. Laisser durcir au moins 1 heure au réfrigérateur.
4. Couper en barres et conserver au frais.

## 174. Wrap Tofu-Légumes

**COLORÉ ET DÉLICIEUX : TOFU POÊLÉ AVEC LÉGUMES FRAIS ET HOUMOUS - UN WRAP VEGAN RASSASIANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 grande tortilla de blé complet
- 100 g de tofu nature
- 2 c.à.s. de houmous
- 1/2 poivron (en lanières)
- 1/2 carotte (râpée)
- 1 c.à.c. de sauce soja
- 1 c.à.c. d'huile de sésame

#### PRÉPARATION :

1. Couper le tofu en lanières et faire revenir dans l'huile de sésame 5 minutes.
2. Ajouter la sauce soja.
3. Réchauffer la tortilla et tartiner de houmous.
4. Répartir le tofu et les légumes dessus.

5. Rouler et déguster.

## 175. Porridge Vegan à la Citrouille

**AUTOMNAL-CRÉMEUX : PURÉE DE CITROUILLE ET ÉPICES TRANSFORMENT LE PORRIDGE EN UN REPAS RÉCONFORTANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait d'avoine
- 60 g de purée de citrouille
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. de sirop d'érable

#### PRÉPARATION :

1. Porter le lait d'avoine à ébullition.
2. Incorporer les flocons d'avoine et la purée de citrouille, laisser mijoter 4-5 minutes.
3. Retirer du feu et incorporer la protéine en poudre.
4. Assaisonner avec cannelle et sirop d'érable.

## 176. Shake Protéine de Pois

**L'AMI DES ALLERGIQUES : LA PROTÉINE DE POIS EST HYPOALLERGÉNIQUE ET FOURNIT TOUS LES ACIDES AMINÉS ESSENTIELS.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait d'amande
- 1 mesure de protéine de pois (30 g)
- 1 banane congelée
- 1 c.à.s. de purée d'amande
- 1 c.à.c. de sirop d'érable

## PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 45 secondes.
3. Déguster immédiatement bien frais.

## 177. Baked Oats Végans

VÉGÉTAL ET DÉLICIEUX : FLOCONS D'AVOINE CUITS AU FOUR SANS PRODUITS ANIMAUX - AUSSI BON QUE L'ORIGINAL.

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 100 ml de lait d'avoine
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.s. de sirop d'érable

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser la banane et mélanger tous les ingrédients.
3. Verser dans un petit moule allant au four.

4. Cuire 25-30 minutes.

5. Servir chaud avec des baies.

## 178. Bowl Petit-Déjeuner Quinoa

LE CLASSIQUE REVISITÉ : QUINOA VERSION SUCRÉE AVEC FRUITS ET NOIX - UN PETIT-DÉJEUNER SUPERFOOD RICHE EN PROTÉINES.

## INGRÉDIENTS :

- 100 g de quinoa (cuit)
- 100 ml de lait de coco
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 1/2 banane
- 50 g de baies
- 1 c.à.s. de noix de coco râpée

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le quinoa avec le lait de coco et la protéine en poudre.
2. Réchauffer légèrement ou servir froid.
3. Garnir de banane, baies et noix de coco râpée.

## 179. Substitut Vegan de Skyr à la Fraise

CRÉMEUX COMME DU SKYR : TOFU SOYEUX MIXÉ AVEC DES FRAISES, DONNE UNE DÉLICIEUSE ALTERNATIVE SANS PRODUITS LAITIERS.

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu soyeux
- 100 g de fraises fraîches
- 1 mesure de protéine en poudre vegan à la vanille (30 g)
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille

## PRÉPARATION :

1. Mixer le tofu soyeux, la moitié des fraises, la protéine en poudre, le sirop d'érable et la vanille.
2. Verser dans un bol.
3. Garnir avec le reste des fraises.

## 180. Muffins Tofu- Épinards

SALÉ ET VEGAN : CES MUFFINS AU  
TOFU ET ÉPINARDS SONT PARFAITS

## POUR EMPORTER ET PLEINS DE PROTÉINES.

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de tofu soyeux
- 100 g d'épinards frais (hachés)
- 50 g de farine de pois chiches
- 1/2 c.à.c. de curcuma
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- Sel et poivre
- Spray antiadhésif

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer le tofu soyeux jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Mélanger avec tous les autres ingrédients.
4. Verser dans 6 moules à muffins graissés.
5. Cuire 25-30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

# RECETTES EXPRESS EN MOINS DE 5 MINUTES

## 181. Shake Protéiné Éclair

**LE DÉMARRAGE ULTRA-RAPIDE : SEULEMENT TROIS INGRÉDIENTS, 60 SECONDES - LE COUP DE FOUET PROTÉINÉ PARFAIT POUR LES PRESSÉS.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 banane congelée

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer 30 secondes à vitesse maximale.
3. Verser dans un verre et déguster immédiatement.

## 182. Fromage Blanc aux Baies

**SIMPLE ET EFFICACE : FROMAGE BLANC MAIGRE CRÉMEUX AVEC BAIES FRAÎCHES - PRÊT EN 2 MINUTES ET PLEIN DE PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 80 g de baies mélangées
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mettre le fromage blanc dans un bol.

2. Garnir de baies.

3. Arroser de miel et déguster.

## 183. Yaourt à la Protéine en Poudre

**LE BOOST DE PROTÉINES LE PLUS SIMPLE : MÉLANGER SIMPLEMENT LA PROTÉINE EN POUDRE DANS LE YAOURT - LE PETIT-DÉJEUNER PUISSANT EST PRÊT.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Incorporer la protéine en poudre dans le yaourt jusqu'à disparition des grumeaux.
2. Sucrer avec le miel.
3. Déguster immédiatement.

## 184. Tartine Beurre de Cacahuète

**CLASSIQUE ET RASSASIANT : PAIN COMPLET AVEC BEURRE DE CACAHUÈTE CRÉMEUX - LE PETIT-DÉJEUNER PROTÉINÉ LE PLUS RAPIDE QUI SOIT.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain complet

- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète (30 g)
- 1 c.à.c. de miel (optionnel)

#### PRÉPARATION :

1. Toaster le pain (optionnel).
2. Tartiner généreusement de beurre de cacahuète.
3. Arroser optionnellement de miel.

### 185. Café Protéiné

D'UNE PIERRE DEUX COUPS : CAFÉ ET PROTÉINE DANS UNE SEULE BOISSON - CAFÉINE ET PROTÉINES POUR LE DÉMARRAGE PARFAIT.

#### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de café chaud
- 100 ml de lait
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger le café avec le lait un peu refroidi (pas bouillant, sinon la protéine coagule).
2. Incorporer la protéine en poudre ou mixer brièvement.
3. Déguster chaud.

### 186. Hüttenkäse au Miel

COMBINAISON SUCRÉE-CRÉMEUSE : FROMAGE COTTAGE GRANULEUX AVEC MIEL DORÉ - RICHE EN PROTÉINES ET PRÊT EN 1 MINUTE.

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage cottage
- 1 c.à.s. de miel
- 1 pincée de cannelle (optionnel)

#### PRÉPARATION :

1. Mettre le fromage cottage dans un bol.
2. Arroser de miel.
3. Saupoudrer optionnellement de cannelle et déguster.

### 187. Shake Pain à la Banane

LE GOÛT DU BANANA BREAD DANS UN VERRE : CRÉMEUX, SUCRÉ ET PLEIN DE PROTÉINES - PARFAIT POUR EMPORTER.

#### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait
- 1 banane mûre
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)
- 1/2 c.à.c. de cannelle

#### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 30 secondes.
3. Déguster immédiatement.

## 188. Snack Thon-Concombre

**LOW-CARB ULTRA-RAPIDE : THON SUR RONDELLES DE CONCOMBRE - RICHE EN PROTÉINES, RAFRAÎCHISSANT ET SANS GLUCIDES.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de thon au naturel (100 g)
- 1/2 concombre
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. de jus de citron

### PRÉPARATION :

1. Couper le concombre en tranches épaisses.
2. Égoutter le thon et assaisonner avec le jus de citron.
3. Répartir le thon sur les rondelles de concombre.
4. Déguster avec sel et poivre.

## 189. Skyr aux Noix

**NORDIQUE ET CROQUANT : SKYR CRÉMEUX AVEC UNE POIGNÉE DE NOIX MÉLANGÉES - RASSASIANT ET PRÊT EN 1 MINUTE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de Skyr (nature)
- 25 g de noix mélangées
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mettre le Skyr dans un bol.
2. Saupoudrer de noix.
3. Sucrer avec le miel et déguster.

## 190. Shake Barre Protéinée

**CRÉATIF ET CRÉMEUX : UNE BARRE PROTÉINÉE, ÉMIETTÉE DANS LE SHAKE - POUR CHANGER UN PEU.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 barre protéinée (env. 45 g)
- 250 ml de lait
- 3 glaçons

### PRÉPARATION :

1. Casser la barre protéinée en morceaux.
2. Mettre dans le blender avec le lait et les glaçons.
3. Mixer 45 secondes jusqu'à ce que tout soit crémeux.

## 191. Oeufs Brouillés Express

**LE CLASSIQUE EN 3 MINUTES : OEUFS BROUILLÉS AU MICRO-ONDES - PAS DE CUISINIÈRE, PAS D'EFFORT, PLEIN DE GOÛT.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs

- 2 c.à.s. de lait
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. de beurre

#### PRÉPARATION :

1. Battre les œufs avec le lait dans une tasse allant au micro-ondes.
2. Ajouter le beurre.
3. Chauffer 45 secondes au micro-ondes, remuer, chauffer encore 30 secondes.
4. Assaisonner et servir.

### 192. Toast Avocat Express

**LE CLASSIQUE TENDANCE : PRÊT EN MOINS DE 3 MINUTES - TOAST, AVOCAT, ASSAISONNEMENT, FINI.**

#### INGRÉDIENTS :

- 1 tranche de pain de mie complet
- 1/2 avocat
- Sel et flocons de piment
- 1 c.à.c. de jus de citron

#### PRÉPARATION :

1. Griller le toast.
2. Écraser l'avocat avec une fourchette et mélanger avec le jus de citron.
3. Tartiner sur le toast, assaisonner et déguster.

### 193. Parfait Yaourt Protéiné

**PLAISIR EN COUCHES : YAOURT, BAIES ET GRANOLA DANS UN VERRE - VITE ÉTAGÉ, LENTEMENT SAVOURÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 150 g de yaourt grec
- 50 g de baies
- 30 g de granola
- 1 c.à.c. de miel

#### PRÉPARATION :

1. Mettre le yaourt dans un verre.
2. Disposer les baies par-dessus.
3. Ajouter le granola et le miel.
4. Déguster immédiatement.

### 194. Fromage Blanc au Cacao

**CHOCOLATÉ ET RAPIDE : DU CACAO DANS LE FROMAGE BLANC DONNE UN PLAISIR CHOCOLATÉ CRÉMEUX SANS SUCRE AJOUTÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 c.à.s. de cacao en poudre (non sucré)
- 1 c.à.s. de miel

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec le cacao en poudre et le miel jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Déguster immédiatement.

## 195. Banane Beurre d'Amande

**SEULEMENT DEUX INGRÉDIENTS : UNE BANANE AVEC DU BEURRE D'AMANDE - NATURELLEMENT SUCRÉ, RICHE EN PROTÉINES ET ULTRA-RAPIDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 banane
- 2 c.à.s. de beurre d'amande (30 g)

### PRÉPARATION :

1. Couper la banane en deux dans la longueur.
2. Répartir le beurre d'amande dessus.
3. Déguster immédiatement ou replier et emporter.

## 196. Smoothie Rapide aux Baies

**FRUITÉ EN 2 MINUTES : BAIES SURGELÉES, LAIT, FINI - RAFRAÎCHISSANT ET PLEIN DE VITAMINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait
- 100 g de baies surgelées
- 1 mesure de protéine en poudre à la vanille (30 g)

### PRÉPARATION :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender.
2. Mixer 30 secondes.

3. Déguster immédiatement.

## 197. Snack Cottage Cheese

**SALÉ ULTRA-RAPIDE : FROMAGE COTTAGE AVEC CONCOMBRE ET TOMATES - RAFRAÎCHISSANT, RICHE EN PROTÉINES ET PRÊT EN 2 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de Cottage Cheese
- 1/2 concombre (en dés)
- 5 tomates cerises (coupées en deux)
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

1. Mettre le Cottage Cheese dans un bol.
2. Incorporer le concombre et les tomates.
3. Assaisonner et déguster.

## 198. Bol Muesli Power

**CROUSTILLANT ET RAPIDE : MUESLI PROTÉINÉ TOUT PRÊT AVEC DU LAIT - LE CLASSIQUE POUR TOUS LES MATINS.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de muesli protéiné
- 200 ml de lait
- 50 g de baies (fraîches ou surgelées)

### PRÉPARATION :

1. Mettre le muesli dans un bol.

2. Verser le lait dessus.
3. Garnir de baies et déguster immédiatement.

## 199. Lait Protéiné au Chocolat

**COMME LE CACAO DE L'ENFANCE :  
PROTÉINE EN POUDRE MÉLANGÉE  
DANS DU LAIT - SIMPLE, DÉLICIEUX ET  
PLEIN DE PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de lait froid
- 1 mesure de protéine en poudre au chocolat (30 g)

### PRÉPARATION :

1. Mettre la protéine en poudre dans le lait.
2. Bien mélanger avec une cuillère ou un rumeur.
3. Déguster froid.

## 200. Boule d'Énergie Petit-Déjeuner

**SNACK SANS CUISSON POUR LES  
PRESSÉS : ENERGY BALLS PRÊTES DU  
FRIGO - ATTRAPER LE MATIN ET  
PARTIR.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de beurre de cacahuète
- 30 g de miel
- 30 g de protéine en poudre
- 20 g de pépites de chocolat (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol pour obtenir une masse collante.
2. Former de petites boules avec les mains.
3. Mettre au frais au moins 30 minutes.
4. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine et attraper au besoin.