

# Dîners High Protein Power – 200 recettes riches en protéines pour tous les jours

Plats du soir sains, équilibrés et riches en protéines – pour le plaisir,  
le bien-être et un sommeil réparateur



## Dîner en moins de 20 minutes

### 1. Saumon au citron et brocoli

Un dîner léger et aromatique avec du saumon tendre et du brocoli frais – parfaitement préparé en moins de 20 minutes.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon (150 g chacun)
- 1 citron
- 200 g de brocoli
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre selon le goût

Préparation :

1. Diviser le brocoli en fleurettes et blanchir 5 minutes dans l'eau salée.
2. Assaisonner le saumon avec le jus de citron, sel et poivre et cuire dans l'huile d'olive 3–4 minutes par côté.
3. Servir avec le brocoli et arroser d'un peu de jus de citron.

### 2. Blanc de poulet aux épinards et feta

Un plat à la poêle riche en protéines avec du poulet juteux, des épinards frais et de la feta crémeuse.

Ingrédients :

- 250 g de filet de blanc de poulet
- 100 g d'épinards frais
- 50 g de feta
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

Préparation :

1. Couper le blanc de poulet en morceaux et faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter l'ail et les épinards et faire revenir brièvement.
3. Émietter la feta sur le plat et servir.

### 3. Crevettes à l'ail et courgette

Un dîner méditerranéen low-carb avec des crevettes fraîches et des lanières de courgette tendres.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 courgette
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre et jus de citron

Préparation :

1. Couper la courgette en fines lanières.
2. Faire revenir les crevettes et l'ail dans l'huile d'olive.
3. Ajouter la courgette, faire revenir brièvement et assaisonner avec le jus de citron.

### 4. Lanières de filet de bœuf au poivron

Lanières de filet de bœuf juteuses combinées à du poivron croquant – un dîner rapide et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de filet de bœuf
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Couper la viande en lanières et saisir à feu vif dans l'huile de sésame.
2. Ajouter le poivron et l'oignon et faire revenir 3–4 minutes.
3. Déglacer avec la sauce soja et servir.

### 5. Poêlée de thon aux légumes

Une poêlée colorée riche en protéines avec du thon, du maïs et des haricots – idéal pour un dîner rapide.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon (au naturel)
- 100 g de maïs
- 100 g de haricots rouges
- 1 petit oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation :

1. Hacher finement l'oignon et faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le maïs et les haricots et chauffer brièvement.
3. Incorporer le thon et assaisonner avec le sel et le poivre.

### 6. Tofu avec brocoli et noix de cajou

Un plat végétal puissant en protéines avec du brocoli croquant et des noix de cajou rôties.

Ingrédients :

- 200 g de tofu

- 150 g de brocoli
- 30 g de noix de cajou
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et faire dorer dans l'huile de sésame.
2. Ajouter le brocoli et les cajous et cuire 5 minutes.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir.

## 7. Omelette à la dinde et aux légumes

Une omelette protéinée copieuse avec des lanières de dinde et des légumes frais – léger et rassasiant à la fois.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g de blanc de dinde
- 50 g de poivron
- 50 g de courgette
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les lanières de dinde et les légumes dans l'huile.
2. Battre les œufs et verser sur les légumes.
3. Laisser prendre et servir.

## 8. Bowl fromage blanc-légumes

Un dîner rapide avec du fromage blanc riche en protéines et des légumes frais pour la légèreté et la satiété.

Ingrédients :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 1 tomate
- ½ concombre
- 1 c. à s. d'huile de lin
- Herbes au choix

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et mélanger avec le fromage blanc.
2. Assaisonner avec l'huile de lin, le sel et les herbes.
3. Servir frais.

## 9. Curry de crevettes au lait de coco

Curry crémeux avec des crevettes juteuses, prêt de façon aromatique en quelques minutes.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. d'huile
- 1 petit oignon

Préparation :

1. Hacher l'oignon et faire suer dans l'huile jusqu'à translucidité.
2. Ajouter les crevettes et cuire 3 minutes.
3. Incorporer le lait de coco et le curry, laisser mijoter brièvement et servir.

## 10. Wraps de dinde à l'avocat

Des wraps frais avec de la dinde tendre, de l'avocat crémeux et des légumes croquants – rapide, léger et délicieux.

Ingrédients :

- 2 wraps complets
- 150 g de lanières de dinde
- ½ avocat
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir les lanières de dinde dans l'huile d'olive.
2. Couper l'avocat et la tomate en tranches.
3. Garnir les wraps, rouler et servir.

## 11. Poêlée épinards-ricotta

Un dîner végétarien rapide avec de la ricotta crémeuse et des épinards frais – riche en protéines et doux.

Ingrédients :

- 200 g d'épinards frais
- 100 g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et muscade

Préparation :

1. Laver les épinards et les faire revenir brièvement dans l'huile d'olive.
2. Ajouter l'ail et assaisonner.
3. Incorporer la ricotta et servir.

## 12. Salade de lentilles au poulet

Une salade fraîche et nutritive avec du poulet et des lentilles rouges – idéal comme repas du soir.

Ingrédients :

- 150 g de blanc de poulet
- 100 g de lentilles rouges cuites
- 1 tomate
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Vinaigre, sel et poivre

Préparation :

1. Faire dorer le poulet et couper en tranches.
2. Mélanger les lentilles et les légumes.
3. Assaisonner avec l'huile et le vinaigre, déposer le poulet dessus.

## 13. Nouilles de courgette au pesto et mozzarella

Des zoodles low-carb avec du pesto au basilic frais et de la mozzarella tendre – léger et plein de goût.

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 c. à s. de pesto
- 100 g de mozzarella
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les courgettes en nouilles avec un spiraliseur.
2. Faire revenir brièvement dans l'huile d'olive.
3. Mélanger avec le pesto et la mozzarella et servir.

## 14. Skyr aux noix et baies

Un dîner sucré riche en protéines avec du Skyr, des baies fraîches et des noix croquantes.

Ingrédients :

- 250 g de Skyr
- 50 g de baies mélangées
- 20 g de noix
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre le Skyr dans un bol.
2. Répartir les baies et les noix dessus.
3. Arroser de miel et déguster.

## 15. Œufs brouillés au saumon et épinards

Un plat rapide et nutritif avec des œufs brouillés crémeux, des épinards frais et du saumon fumé tendre.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de saumon fumé
- 50 g d'épinards
- 1 c. à c. de beurre
- Poivre selon le goût

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans le beurre.
2. Battre les œufs, ajouter et laisser prendre.
3. Incorporer le saumon fumé et servir.

## 16. Poêlée de haché aux haricots verts

Copieux et rassasiant : le haché de bœuf maigre rencontre les haricots verts pour un plat du soir rapide.

Ingrédients :

- 200 g de haché de bœuf
- 150 g de haricots verts
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Précuire brièvement les haricots.
2. Faire revenir le haché avec l'oignon dans l'huile.
3. Ajouter les haricots, assaisonner et servir.

## 17. Filet de truite au fromage blanc citron-aneth

Un plat de poisson léger avec du fromage blanc aux herbes crémeux – parfait pour un dîner rapide.

Ingrédients :

- 2 filets de truite
- 200 g de fromage blanc maigre
- ½ citron
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir les filets de truite dans la poêle.
2. Mélanger le fromage blanc avec le jus de citron et l'aneth.

3. Servir ensemble.

### 18. Muffins œufs-épinards

Petites bombes protéinées pour le soir – un délice chaud ou froid.

Ingrédients :

- 4 œufs
- 50 g d'épinards
- 30 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs, ajouter les épinards et le fromage.
2. Verser dans des moules et cuire 15 minutes à 180°C.
3. Déguster chaud ou froid.

### 19. Poêlée quinoa-légumes

Un plat léger et nutritif avec du quinoa et des légumes colorés – parfait après une longue journée.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- ½ poivron
- ½ courgette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sauce soja selon le goût

Préparation :

1. Couper les légumes en dés et faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le quinoa et assaisonner avec la sauce soja.
3. Servir et déguster.

### 20. Lanières de bœuf aux champignons

De tendres lanières de bœuf avec des champignons dans une sauce crémeuse – riche en protéines et prêt rapidement.

Ingrédients :

- 200 g de lanières de bœuf
- 150 g de champignons
- 1 oignon
- 1 c. à s. de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les lanières de bœuf dans l'huile.

2. Ajouter l'oignon et les champignons et faire revenir.
3. Incorporer le fromage frais et servir.

## Dîner avec peu d'ingrédients

### 21. Poulet tomates-mozzarella

Un dîner simple et délicieux avec peu d'ingrédients – poulet tendre, mozzarella fondue et tomates fraîches.

Ingrédients :

- 2 filets de blanc de poulet
- 2 tomates
- 100 g de mozzarella
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir les filets de poulet dans l'huile d'olive.
2. Couper les tomates et la mozzarella en tranches et les poser sur la viande.
3. Laisser fondre à feu doux et assaisonner.

### 22. Œuf au plat avec saumon

Un dîner rapide avec des protéines de haute qualité issues de l'œuf et du saumon fumé – prêt en quelques minutes.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de beurre
- Poivre et aneth

Préparation :

1. Chauffer le beurre dans une poêle et y casser les œufs.
2. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le blanc soit pris.
3. Servir avec le saumon et l'aneth.

### 23. Œufs brouillés au cottage cheese

Un plat protéiné crémeux avec seulement trois ingrédients principaux – rassasiant et super rapide à faire.

Ingrédients :

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

- Sel et poivre

Préparation :

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

#### 24. Salade de thon à l'œuf

Une salade riche en protéines avec du thon et de l'œuf dur – parfait pour le soir.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Cuire les œufs durs et couper en rondelles.
2. Mélanger le thon avec l'huile, le sel et le poivre.
3. Disposer les œufs dessus et servir.

#### 25. Tofu poêlé sauce soja

Un dîner végétarien simple avec du tofu et de la sauce soja – riche en protéines et épicé.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- Poivre

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et faire dorer dans l'huile de sésame.
2. Déglacer avec la sauce soja.
3. Assaisonner avec le poivre et servir.

#### 26. Poulet aux épinards et à l'ail

Un plat low-carb aromatique avec seulement trois ingrédients principaux – juteux, sain et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de poulet
- 100 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper le poulet en lanières et faire revenir dans l'huile.
2. Hacher l'ail et ajouter avec les épinards.
3. Cuire brièvement et servir.

#### 27. Fromage blanc aux baies

Un dîner sucré avec beaucoup de protéines – du fromage blanc onctueux rencontre des baies fraîches.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Lisser le fromage blanc en remuant.
2. Ajouter les baies et le miel.
3. Servir frais.

#### 28. Œufs brouillés aux épinards

Un classique parmi les plats du soir rapides – riche en protéines, vert et délicieux.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans le beurre.
2. Battre les œufs et ajouter.
3. Laisser prendre et assaisonner.

#### 29. Lachs avec fromage blanc aux herbes

Saumon tendre et fromage blanc aux herbes crémeux – une combinaison avec un minimum d'effort.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g de fromage blanc maigre
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir le saumon à la poêle.
2. Mélanger le fromage blanc avec les herbes.
3. Servir ensemble.

### 30. Œufs à l'avocat

Un plat crémeux et rassasiant avec des graisses saines et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- ½ avocat
- Sel et poivre

Préparation :

1. Cuire ou faire frire les œufs.
2. Couper l'avocat en tranches.
3. Dresser avec sel et poivre.

### 31. Haché de bœuf aux tomates

Un plat simple et copieux avec peu d'ingrédients – parfait pour le soir.

Ingrédients :

- 200 g de haché de bœuf
- 2 tomates
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir le haché dans l'huile.
2. Couper les tomates en dés et ajouter.
3. Assaisonner avec sel et poivre.

### 32. Soupe de lentilles aux carottes

Une soupe chaude avec beaucoup de protéines végétales – simple, nutritive et rapide.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles rouges
- 1 carotte
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper la carotte en petits morceaux et faire suer dans l'huile.
2. Ajouter les lentilles et le bouillon.
3. Laisser mijoter 15 minutes et servir.

### 33. Lanières de dinde au brocoli

Un plat à la poêle simple avec beaucoup de protéines et peu d'ingrédients.

Ingrédients :

- 200 g de blanc de dinde
- 150 g de brocoli

- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Précuire brièvement le brocoli.
2. Faire revenir les lanières de dinde dans l'huile.
3. Ajouter le brocoli et assaisonner.

### 34. Salade aux œufs et yaourt

Une salade fraîche riche en protéines avec une sauce crémeuse au yaourt au lieu de mayo.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Cuire les œufs durs et hacher.
2. Mélanger avec le yaourt et la moutarde.
3. Assaisonner et servir froid.

### 35. Courgette au fromage frais

Un plat du soir léger avec du fromage frais crémeux et des courgettes tendrement poêlées.

Ingrédients :

- 1 courgette
- 50 g de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper la courgette en rondelles et faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter le fromage frais et laisser fondre brièvement.
3. Assaisonner et servir.

### 36. Poêlée de haricots à l'œuf

Un plat simple avec des protéines végétales et animales – délicieux et rassasiant.

Ingrédients :

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

Préparation :



1. Faire revenir les haricots dans l'huile.
2. Casser les œufs dessus et laisser prendre.
3. Assaisonner avec sel et poivre.

### 37. Quinoa au poulet

Un dîner énergétique rapide avec seulement quatre ingrédients – plein de goût et de protéines.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 150 g de blanc de poulet
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir le poulet et assaisonner.
2. Ajouter le quinoa et faire revenir brièvement.
3. Servir et déguster.

### 38. Skyr aux noix

Un dîner crémeux et nussig qui tient longtemps au corps – idéal pour l'apport en protéines le soir.

Ingrédients :

- 250 g de Skyr
- 30 g de noix
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre le Skyr dans un bol.
2. Hacher les noix et saupoudrer dessus.
3. Affiner avec le miel.

### 39. Pain protéiné à la dinde

Un dîner simple et riche en protéines avec de la dinde maigre – idéal pour une petite faim.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 2 tranches de blanc de dinde
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Tartiner le pain de moutarde.
2. Déposer le blanc de dinde dessus.
3. Servir et déguster.

### 40. Yaourt à la poudre protéinée

Un dîner fitness simple avec du yaourt crémeux et un boost de protéines supplémentaire.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt
- 30 g de poudre protéinée (par ex. vanille)
- 50 g de baies

Préparation :

1. Mélanger le yaourt et la poudre protéinée.
2. Ajouter les baies.
3. Servir froid.

## Dîner sans cuisson

### 41. Crème thon-fromage blanc

Un dîner rapide et froid avec du thon et du fromage blanc – riche en protéines et super rassasiant.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon (au naturel)
- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel et poivre

Préparation :

1. Égoutter le thon.
2. Mélanger avec le fromage blanc et la moutarde.
3. Assaisonner avec sel et poivre.

### 42. Skyr aux noix et miel

Un snack protéiné crémeux et sucré sans cuisson – parfait pour un dîner léger.

Ingrédients :

- 250 g de Skyr
- 30 g de noix
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

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

### 43. Wrap au saumon et fromage frais

Un wrap frais riche en protéines avec du saumon fumé et du fromage frais – idéal quand il faut faire vite.

Ingrédients :

- 1 wrap complet
- 50 g de saumon fumé
- 2 c. à s. de fromage frais
- Aneth et poivre

Préparation :

1. Tartiner le wrap de fromage frais.
2. Déposer le saumon et assaisonner.
3. Rouler et servir.

#### 44. Salade tomate-mozzarella

Le classique italien fournit des protéines de qualité et un goût frais sans cuisson.

Ingrédients :

- 125 g de mozzarella
- 2 tomates
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre et basilic

Préparation :

1. Couper les tomates et la mozzarella en tranches.
2. Dresser sur une assiette.
3. Affiner avec l'huile, le sel, le poivre et le basilic.

#### 45. Fromage blanc aux baies et graines de chia

Un dîner fruité avec beaucoup de protéines et de fibres – sans aucune cuisinière.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies
- 1 c. à c. de graines de chia

Préparation :

1. Laver les baies.
2. Mélanger avec le fromage blanc et les graines de chia.
3. Laisser reposer quelques minutes et déguster.

#### 46. Blanc de poulet et avocat

Un dîner léger avec du poulet maigre et de l'avocat crémeux – rassasiant et sain.

Ingrédients :

- 3 tranches de blanc de poulet
- ½ avocat
- 1 c. à c. de jus de citron
- Poivre

Préparation :

1. Couper l'avocat en tranches et arroser de jus de citron.
2. Dresser avec le blanc de poulet.
3. Saupoudrer de poivre.

#### 47. Cottage cheese avec concombre et tomate

Un dîner rafraîchissant avec beaucoup de protéines et de légumes croquants – parfait pour les jours chauds.

Ingrédients :

- 200 g de cottage cheese
- ½ concombre
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux.
2. Mélanger avec le cottage cheese et l'huile.
3. Assaisonner selon le goût.

#### 48. Shake protéiné Deluxe

Un shake crémeux à haute teneur en protéines – idéal quand tu n'as pas envie de cuisiner.

Ingrédients :

- 300 ml de lait ou boisson végétale
- 30 g de poudre protéinée
- ½ banane

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixer finement.
3. Déguster frais.

#### 49. Salade de thon au maïs

Une salade rapide en conserve – riche en protéines et prête à servir immédiatement.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 100 g de maïs
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger le thon et le maïs.
2. Assaisonner avec l'huile, le sel et le poivre.
3. Servir froid.

### 50. Sandwich à la dinde

Un sandwich high-protein rapide avec de la dinde maigre et des légumes frais.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 2 tranches de blanc de dinde
- 1 rondelle de tomate
- 1 c. à c. de moutarde

Préparation :

1. Tartiner le pain de moutarde.
2. Y déposer la dinde et la tomate.
3. Refermer et servir.

### 51. Skyr à la poudre protéinée

Un dîner extra crémeux avec une portion supplémentaire de protéines grâce à la poudre.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 30 g de poudre protéinée (vanille ou chocolat)
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger le lait et la poudre protéinée.
2. Mélanger avec le Skyr.
3. Déguster frais.

### 52. Wrap Caprese

Un wrap d'inspiration italienne avec mozzarella et tomates – simple et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 1 tomate
- 50 g de mozzarella
- 1 c. à c. de pesto

Préparation :

1. Tartiner le wrap de pesto.
2. Couper tomates et mozzarella en tranches et disposer dessus.
3. Rouler et servir.

### 53. Yaourt protéiné aux amandes

Un plaisir croquant et crémeux sans cuisson – idéal pour un dîner rapide.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt

- 30 g d'amandes
- 1 c. à c. de sirop d'érable

Préparation :

1. Mettre le yaourt dans un bol.
2. Saupoudrer d'amandes.
3. Affiner avec le sirop d'érable.

### 54. Dip de fromage blanc et bâtonnets de carotte

Un dip riche en protéines avec des légumes croquants – léger et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 carotte
- 1 c. à c. de jus de citron
- Herbes au choix

Préparation :

1. Couper la carotte en bâtonnets.
2. Mélanger le fromage blanc avec le jus de citron et les herbes.
3. Servir avec les bâtonnets.

### 55. Saumon fumé sur pain protéiné

Un plat de pain simple avec beaucoup de protéines et du saumon fumé fin – parfait sans fourneaux.

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de fromage frais
- Aneth

Préparation :

1. Tartiner le pain de fromage frais.
2. Y déposer le saumon et l'aneth.
3. Servir froid.

### 56. Roulés de dinde au fromage frais

Un snack riche en protéines ou un dîner léger avec seulement deux ingrédients.

Ingrédients :

- 3 tranches de blanc de dinde
- 3 c. à c. de fromage frais

Préparation :

1. Étaler le fromage frais sur la dinde.
2. Rouler et servir.

### 57. Yaourt grec aux noix

Un plaisir protéiné méditerranéen classique – doux, nussig et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt grec
- 20 g de noix
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre le yaourt dans un bol.
2. Hacher les noix et saupoudrer dessus.
3. Affiner avec le miel.

### 58. Wrap au thon et sauce yaourt

Un wrap frais avec une sauce yaourt crémeuse et du thon – parfait pour un dîner rapide.

Ingrédients :

- 1 wrap
- 1 boîte de thon
- 2 c. à s. de yaourt
- Poivre et jus de citron

Préparation :

1. Mélanger le thon avec le yaourt et le jus de citron.
2. Garnir le wrap.
3. Rouler et déguster.

### 59. Cottage cheese aux œufs et ciboulette

Un dîner froid et copieux avec beaucoup de protéines – vite préparé et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de cottage cheese
- 2 œufs cuits
- Ciboulette
- Sel et poivre

Préparation :

1. Hacher les œufs.
2. Mélanger avec le cottage cheese et la ciboulette.
3. Abschmecken et servir.

### 60. Bowl Skyr beurre de cacahuète

Une bowl crémeuse avec du Skyr, du beurre de cacahuète et des tranches de banane – sans cuisson, plein de goût.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 1 c. à c. de beurre de cacahuète
- ½ banane

Préparation :

1. Mettre le Skyr dans une schale.
2. Couper la banane en rondelles et poser dessus.
3. Affiner avec le beurre de cacahuète.

## Dîner à la poêle

### 61. Poêlée de poulet aux poivrons

Un plat classique riche en protéines avec du poulet tendre et des lanières de poivrons colorés – parfait à la poêle.

Ingrédients :

- 250 g de poitrine de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre et poudre de paprika

Préparation :

1. Couper le poulet en morceaux et le faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Couper les poivrons en lanières et les ajouter.
3. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika, puis servir.

### 62. Poêlée de bœuf haché aux courgettes

Un plat à la poêle rapide et rassasiant avec de la viande hachée maigre et des courgettes fraîches.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre et herbes

Préparation :

1. Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajouter la viande hachée et la faire cuire jusqu'à ce qu'elle s'émiette.
3. Couper la courgette en tranches, l'ajouter brièvement et assaisonner.

### 63. Poêlée de crevettes à l'ail

Un plat méditerranéen à la poêle avec des crevettes aromatiques et une légère note d'ail.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Persil

Préparation :

1. Hacher finement l'ail et le faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les crevettes et faire cuire 3–4 minutes.
3. Affiner avec le jus de citron et le persil.

### 64. Émincé de dinde au brocoli

Des lanières de dinde juteuses rencontrent du brocoli croquant – riche en protéines et facile à préparer.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de dinde
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de sauce soja
- Poivre

Préparation :

1. Couper la poitrine de dinde en lanières et la faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter le brocoli et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner avec la sauce soja et le poivre.

### 65. Poêlée de tofu aux légumes

Une merveille protéinée végétale avec du tofu et des légumes frais – rapide, sain et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 1 poivron
- ½ courgette
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire dorer dans l'huile de sésame.

2. Ajouter les légumes et faire cuire 5 minutes.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir.

### 66. Œufs brouillés aux épinards et à la feta

Un plat à la poêle rapide avec des œufs moelleux, de la feta crémeuse et des épinards frais.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g d'épinards
- 50 g de feta
- 1 c. à c. d'huile
- Poivre

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans l'huile.
2. Battre les œufs et les ajouter.
3. Parsemer de feta, laisser prendre et servir.

### 67. Poêlée de thon aux légumes

Un plat à la poêle simple avec du thon en conserve et des légumes frais – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 1 petite courgette
- ½ poivron
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter le thon et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner et servir.

### 68. Poêlée de poulet et patates douces

Un plat copieux avec du poulet tendre et des patates douces – riche en protéines et équilibré.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 150 g de patates douces
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre et paprika en poudre

Préparation :

1. Couper les patates douces en dés et les précuire 5 minutes.

2. Faire revenir le poulet et ajouter les patates douces.
3. Assaisonner avec les épices et servir.

### 69. Poêlée de bœuf aux champignons

Un dîner copieux avec du bœuf tendre et des champignons aromatiques.

Ingrédients :

- 200 g de lanières de bœuf
- 150 g de champignons
- 1 oignon
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les lanières de bœuf et les champignons.
3. Faire cuire 5–7 minutes et assaisonner.

### 70. Poêlée de lentilles aux carottes

Une bombe protéinée végétarienne aux lentilles rouges et carottes – nutritive et rassasiant.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles rouges
- 1 carotte
- 1 c. à c. d'huile
- 300 ml de bouillon de légumes
- Épices selon le goût

Préparation :

1. Râper la carotte et la faire revenir brièvement dans l'huile.
2. Ajouter les lentilles et le bouillon et faire cuire 10 minutes.
3. Assaisonner avec les épices.

### 71. Poêlée d'œufs aux légumes

Un plat léger et rapide avec des œufs et des légumes colorés – parfait pour la fin de journée.

Ingrédients :

- 3 œufs
- ½ poivron
- ½ courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir dans l'huile.
2. Battre les œufs, les ajouter et laisser prendre.
3. Assaisonner et servir.

### 72. Poêlée de tofu aux épinards

Une poêlée végétale simple avec beaucoup de protéines issues du tofu et des épinards frais.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à s. de sauce soja
- Poivre

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les épinards et faire cuire brièvement.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

### 73. Poêlée de dinde aux légumes au curry

Un plat aromatique au goût de curry, viande maigre et légumes frais.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de dinde
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir la poitrine de dinde et l'oignon.
2. Ajouter le poivron et le curry.
3. Faire cuire 5 minutes et servir.

### 74. Poêlée de bœuf haché aux haricots

Une poêlée copieuse et riche en protéines avec du bœuf haché et des haricots verts – prête en 15 minutes.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 150 g de haricots verts
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre et paprika en poudre

Préparation :

1. Précuire brièvement les haricots.
2. Faire revenir la viande hachée et ajouter les haricots.
3. Assaisonner avec les épices.

### 75. Poêlée d'œufs et tofu

Un plat simple pauvre en glucides avec du tofu et de l'œuf – plein de protéines et de goût.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sauce soja selon le goût

Préparation :

1. Faire revenir le tofu dans l'huile.
2. Battre les œufs et les ajouter.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

### 76. Poêlée de crevettes aux épinards

Un dîner méditerranéen léger avec des épinards et des crevettes juteuses.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 100 g d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Hacher l'ail et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les crevettes et les épinards.
3. Faire cuire brièvement et assaisonner.

### 77. Poêlée de poulet et pois chiches

Un plat nutritif avec du poulet, des pois chiches et des arômes méditerranéens.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 100 g de pois chiches (cuits)
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir les dés de poulet dans l'huile.
2. Ajouter les pois chiches et faire revenir brièvement.
3. Assaisonner avec les épices.

### 78. Poêlée de tofu aux haricots

Une poêlée végétarienne rapide avec beaucoup de protéines végétales et un goût épicé.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de haricots rouges
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de sauce soja
- Paprika en poudre

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les haricots et la sauce soja.
3. Assaisonner avec la poudre de paprika et servir.

### 79. Poêlée de saumon aux légumes

Un dîner rapide et léger avec du saumon juteux et des légumes colorés.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- ½ courgette
- ½ poivron
- 1 c. à c. d'huile
- Jus de citron, sel et poivre

Préparation :

1. Couper le saumon en morceaux et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les légumes et faire cuire brièvement.
3. Assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre.

### 80. Poêlée de bœuf haché et œuf

Un plat puissant et épicé avec de la viande hachée et un œuf au plat – simple et copieux.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir la viande hachée dans l'huile jusqu'à ce qu'elle s'émiette.

2. Casser les œufs directement dans la poêle et laisser prendre brièvement.
3. Assaisonner avec sel et poivre et servir.

## Dîner au four

### 81. Poulet aux légumes rôtis

Un dîner simple et équilibré avec du poulet tendre et des légumes colorés au four – plein de protéines et de saveurs.

Ingrédients :

- 250 g de poitrine de poulet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de Provence

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le poulet et les légumes en morceaux et les déposer sur une plaque.
3. Mélanger avec l'huile et les épices et cuire 20 minutes.

### 82. Filet de saumon sauce citron-aneth

Saumon juteux au four avec une sauce fraîche citron-aneth – riche en protéines et léger.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- ½ citron
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Frotter le saumon avec l'huile, le jus de citron et l'aneth.
3. Cuire au four pendant 15 minutes.

### 83. Gratin de poulet au brocoli

Un gratin protéiné crémeux avec du poulet, du brocoli et une sauce légère – idéal pour la fin de journée.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 200 g de brocoli
- 100 g de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir le poulet et le mettre dans un plat avec le brocoli.
3. Répartir le fromage frais par-dessus et cuire 20 minutes.

### 84. Omelette au four aux épinards et à la feta

Une omelette moelleuse directement sortie du four – riche en protéines et pleine de goût.

Ingrédients :

- 4 œufs
- 100 g d'épinards
- 50 g de feta
- 1 c. à c. d'huile
- Poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les œufs, ajouter les épinards et la feta.
3. Verser dans un plat à gratin et cuire 20 minutes.

### 85. Gratin de thon aux tomates

Un gratin rapide et riche en protéines avec du thon et des tomates fraîches – sans aucun effort.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 2 tomates
- 100 g de fromage blanc maigre
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Origan, sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Mélanger le thon, le fromage blanc et les épices.
3. Disposer les tranches de tomates par-dessus et cuire 15 minutes.

### 86. Cuisses de poulet aux patates douces

Un plat au four rassasiant avec beaucoup de protéines et de glucides complexes – simple à préparer.

Ingrédients :

- 2 cuisses de poulet



- 1 patate douce
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Romarin, sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper la patate douce en morceaux, mélanger avec l'huile et les épices.
3. Tout disposer sur une plaque et cuire 30 minutes.

### 87. Gratin de tofu aux légumes

Un plat riche en protéines vegan avec du tofu épicé et des légumes colorés au four.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 1 poivron
- 100 g de brocoli
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le tofu et les légumes en morceaux et les faire mariner dans la sauce soja.
3. Cuire dans un plat à gratin pendant 20 minutes.

### 88. Feta au four aux légumes

Un dîner méditerranéen avec de la feta cuite et des légumes aromatiques – riche en protéines et léger.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les légumes et les mettre avec la feta dans une feuille d'aluminium.
3. Arroser d'huile et d'origan et cuire 15 minutes.

### 89. Muffins aux œufs et légumes

Petites bombes protéinées salées cuites au four – idéales aussi à préparer à l'avance.

Ingrédients :

- 4 œufs
- ½ poivron
- 50 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les œufs avec les légumes et verser dans des moules à muffins.
3. Cuire 15 minutes.

### 90. Gratin de dinde aux courgettes

Un gratin rapide et léger avec des lanières de dinde et des courgettes – parfait pour la musculation.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de dinde
- 1 courgette
- 50 g de fromage frais
- 1 c. à c. d'huile
- Poivre et paprika en poudre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Mettre les lanières de dinde et la courgette dans un plat.
3. Mélanger avec le fromage frais et cuire 20 minutes.

### 91. Pizza protéinée au poulet

Une variante de pizza peu calorique avec une base riche en protéines et une garniture au poulet.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 100 g de poitrine de poulet
- 2 c. à s. de sauce tomate
- 50 g de mozzarella

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger les œufs et le fromage blanc pour faire une base et cuire 10 minutes.
3. Garnir avec la sauce, le poulet et la mozzarella, cuire encore 10 minutes.

### 92. Gratin de bœuf haché aux légumes

Un gratin protéiné copieux avec de la viande hachée et des légumes colorés – vite fait.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 c. à c. d'huile
- Herbes, sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Faire revenir la viande hachée, mélanger avec les légumes.
3. Mettre dans un plat et cuire 15 minutes.

### 93. Saumon au four au brocoli

Un dîner sain avec du saumon juteux et du brocoli frais – riche en protéines et en acides gras oméga-3.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile
- Jus de citron, sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Disposer le saumon et le brocoli sur une plaque, arroser d'huile et de jus de citron.
3. Cuire 15 minutes.

### 94. Plaque de poulet et légumes

Un plat au four simple qui se prépare presque tout seul – poulet juteux avec légumes.

Ingrédients :

- 250 g de poitrine de poulet
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et herbes

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Tout répartir sur une plaque et assaisonner.
3. Cuire 25 minutes.

### 95. Tofu aux patates douces au four

Un plat protéiné vegan avec des patates douces et du tofu épicé – simple et délicieux.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 150 g de patates douces
- 1 c. à c. d'huile

- 1 c. à c. de sauce soja
- Paprika en poudre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le tofu et les patates douces en dés, mélanger avec l'huile et la sauce.
3. Cuire 20 minutes.

### 96. Gratin de fromage blanc aux baies

Un dîner doux et riche en protéines au four – léger, fruité et rassasiant.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule.
3. Cuire 25 minutes.

### 97. Boulettes de viande sauce tomate

Boulettes de viande juteuses et riches en protéines au four avec une sauce tomate épicée – tout simplement délicieux.

Ingrédients :

- 250 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 200 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. d'huile
- Origan et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Former des boulettes et les poser sur une plaque.
3. Napper de sauce et cuire 20 minutes.

### 98. Gratin protéiné au fromage cottage

Un gratin copieux avec du fromage cottage et des œufs – rassasiant et parfait pour la prise de muscle.

Ingrédients :

- 200 g de fromage cottage
- 3 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un plat à gratin.
3. Cuire 25 minutes.

### 99. Gratin de lentilles aux légumes

Un dîner végétal riche en fibres avec des lentilles rouges et des légumes aromatiques au four.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles rouges
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Herbes et sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Précuire les lentilles, mélanger avec les légumes et l'huile.
3. Cuire dans un plat pendant 20 minutes.

### 100. Gratin de poulet en croûte de fromage blanc

Un gratin crémeux avec du poulet et une croûte épicée au fromage blanc – riche en protéines et aromatique.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 150 g de fromage blanc maigre
- 1 œuf
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Faire revenir brièvement le poulet, le mettre dans un plat.
3. Couvrir avec le mélange fromage blanc-œuf et cuire 25 minutes.

## Dîner à la friteuse sans huile

### 101. Filet de poulet à la friteuse sans huile

Poitrine de poulet juteuse avec marinade épicée – croustillante à l'extérieur, tendre à l'intérieur et parfaitement riche en protéines.

Ingrédients :

- 250 g de poitrine de poulet
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mariner le poulet avec l'huile et les épices.
2. Placer dans la friteuse sans huile et cuire 15 minutes à 180°C.
3. Retourner à mi-cuisson et servir.

### 102. Filet de saumon marinade citron

Un dîner simple et sain avec du saumon à la friteuse sans huile – frais, léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Frotter le saumon avec l'huile, le citron et l'aneth.
2. Placer dans la friteuse sans huile et cuire 10 minutes à 180°C.
3. Assaisonner avec du poivre et servir.

### 103. Dés de tofu sauce soja

Tofu croustillant à la sauce soja épicée – parfait pour un dîner riche en protéines végétales.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- Poivre

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire mariner dans la sauce soja.
2. Faire cuire 12 minutes à 190°C dans la friteuse sans huile jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Arroser d'huile de sésame et servir.

### 104. Émincé de dinde aux légumes

Un plat léger avec de la dinde maigre et des légumes frais – tout préparé à la friteuse sans huile.

Ingrédients :

- 200 g de lanières de dinde

- 1 poivron
- ½ courgette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Herbes, sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger la dinde et les légumes avec l'huile et les épices.
2. Cuire 15 minutes à 180°C, secouer de temps en temps.
3. Servir chaud.

### 105. Crevettes à l'ail

Crevettes rôties croustillantes au fin parfum d'ail – rapide, riche en protéines et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre et jus de citron

Préparation :

1. Mariner les crevettes avec l'huile, l'ail haché et les épices.
2. Cuire 8–10 minutes à 190°C.
3. Servir avec du jus de citron.

### 106. Brochettes de poulet aux poivrons

Brochettes juteuses au poulet et poivrons – parfait pour les besoins en protéines du soir.

Ingrédients :

- 250 g de poitrine de poulet
- 1 poivron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'épices à paprika
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper le poulet et le poivron en dés, les enfiler sur des brochettes.
2. Badigeonner d'huile et d'épices.
3. Cuire 15 minutes à 190°C.

### 107. Steak de bœuf à la friteuse sans huile

Steak tendre avec une croûte parfaite – réussi à point dans la friteuse sans huile.

Ingrédients :

- 200 g de steak de bœuf
- 1 c. à c. d'huile

- Sel et poivre

Préparation :

1. Frotter le steak avec l'huile et assaisonner.
2. Cuire 10–12 minutes à 200°C, selon la cuisson désirée.
3. Laisser reposer brièvement avant de servir.

### 108. Saumon au brocoli

Un duo sain de saumon tendre et de brocoli croquant – simplement préparé à la friteuse sans huile.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Jus de citron, sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger le brocoli avec l'huile et le sel.
2. Cuire le saumon et le brocoli ensemble 12 minutes à 180°C.
3. Assaisonner avec du jus de citron.

### 109. Nuggets de tofu

Nuggets protéinés végétariens et croustillants au tofu – parfaits comme dîner rapide.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de fécule de maïs
- Poivre

Préparation :

1. Couper le tofu en morceaux, mariner avec la sauce soja et l'amidon.
2. Cuire 12 minutes à 190°C.
3. Servir chaud.

### 110. Champignons farcis

Champignons copieux avec une farce riche en protéines – un délice à la friteuse sans huile.

Ingrédients :

- 6 gros champignons
- 100 g de fromage cottage
- 1 gousse d'ail
- Persil

Préparation :

1. Nettoyer les champignons et retirer les pieds.
2. Farcir avec le fromage cottage et l'ail haché.
3. Cuire 10 minutes à 180°C.

### 111. Médallions de dinde au beurre aux herbes

Médallions de dinde juteux avec un beurre aux herbes aromatique – préparé simplement et rapidement.

Ingrédients :

- 200 g de médaillons de dinde
- 1 c. à c. de beurre
- Herbes, sel et poivre

Préparation :

1. Assaisonner la dinde avec sel et poivre.
2. Cuire 12 minutes à 180°C.
3. Servir avec le beurre aux herbes.

### 112. Crevettes aux courgettes

Un repas méditerranéen léger avec des crevettes et des courgettes – tout à la friteuse sans huile.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 petite courgette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel, poivre et jus de citron

Préparation :

1. Mélanger les crevettes et les courgettes avec l'huile et les épices.
2. Cuire 10 minutes à 190°C.
3. Servir avec du jus de citron.

### 113. Boulettes de bœuf haché

Boulettes hachées épicées à haute teneur en protéines – croustillantes à l'extérieur, juteuses à l'intérieur.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel et poivre

Préparation :

1. Former des boulettes avec tous les ingrédients.
2. Cuire 12–14 minutes à 180°C.

3. Servir chaud.

### 114. Ailes de poulet épicées

Chicken Wings croustillants avec un assaisonnement puissant – parfaits à la friteuse sans huile.

Ingrédients :

- 6 ailes de poulet
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Frotter les ailes avec l'huile et les épices.
2. Cuire 18 minutes à 200°C, retourner à mi-cuisson.
3. Déguster chaud.

### 115. Papillote de saumon aux épinards

Un plat léger avec du saumon et des épinards – aromatique et plein de protéines.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et noix de muscade

Préparation :

1. Mélanger les épinards avec l'huile et les épices, poser sur du papier aluminium.
2. Poser le saumon dessus, envelopper.
3. Cuire 15 minutes à 180°C.

### 116. Tofu au brocoli

Une poêlée de protéines végétales simple à la friteuse sans huile – croustillante et légère.

Ingrédients :

- 150 g de tofu
- 100 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile
- Sauce soja selon le goût

Préparation :

1. Mélanger le tofu et le brocoli avec l'huile et la sauce soja.
2. Cuire 12 minutes à 190°C.
3. Servir et déguster.

### 117. Chips de courgettes au parmesan

Tranches de courgettes croustillantes au parmesan épicé – idéal comme collation légère et protéinée le soir.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Couper la courgette en rondelles, mélanger avec l'huile et le parmesan.
2. Cuire 10 minutes à 180°C.
3. Servir croustillant.

### 118. Escalope de poulet en croûte d'amandes

Une escalope croustillante avec une croûte saine aux amandes – pleine de protéines et de goût.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 30 g d'amandes en poudre
- 1 œuf
- Sel et poivre

Préparation :

1. Passer le poulet dans l'œuf et paner avec les amandes.
2. Cuire 15 minutes à 190°C.
3. Servir chaud.

### 119. Boulettes de lentilles

Boulettes végétariennes riches en protéines à base de lentilles rouges – croustillantes à la friteuse sans huile.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles rouges cuites
- 1 œuf
- 1 c. à s. de flocons d'avoine
- Épices selon le goût

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et former de petites boulettes.
2. Cuire 12 minutes à 180°C.
3. Servir chaud.

### 120. Brochettes de crevettes à l'huile d'ail

Brochettes légères avec des crevettes juteuses et de l'huile d'ail épicée – un dîner parfait riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Poivre et jus de citron

Préparation :

1. Mariner les crevettes dans l'huile, l'ail et le jus de citron.
2. Enfiler sur des brochettes et cuire 8–10 minutes à 190°C.
3. Servir et déguster.

## Dîner sans glucides

### 121. Filet de poulet aux épinards

Un dîner léger sans glucides avec du poulet tendre et des épinards frais – plein de protéines et de goût.

Ingrédients :

- 250 g de poitrine de poulet
- 100 g d'épinards frais
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation :

1. Assaisonner le poulet et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter l'ail et les épinards, faire revenir brièvement.
3. Mélanger le tout et servir chaud.

### 122. Filet de saumon au beurre citronné

Saumon juteux avec un beurre citronné fin – parfait pour un dîner pauvre en glucides.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 1 c. à c. de beurre
- Jus d'un demi-citron
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Faire fondre le beurre, incorporer le jus de citron et l'aneth.

2. Faire cuire le saumon à la poêle pendant 8 minutes.
3. Arroser de beurre citronné et servir.

### 123. Steak de bœuf au beurre aux herbes

Un dîner classique riche en protéines sans glucides – steak juteux avec beurre aromatique.

Ingrédients :

- 200 g de steak de bœuf
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de beurre aux herbes
- Sel et poivre

Préparation :

1. Assaisonner le steak et le faire cuire dans l'huile 3–4 minutes par côté.
2. Garnir de beurre aux herbes et laisser reposer brièvement.
3. Servir et déguster.

### 124. Crevettes aux courgettes

Poêlée légère de crevettes avec courgettes fraîches – riche en protéines, léger et sans glucides.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 courgette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Ail, sel et poivre

Préparation :

1. Couper la courgette en rondelles.
2. Faire revenir les crevettes et l'ail dans l'huile.
3. Ajouter la courgette et faire cuire brièvement.

### 125. Poulet au brocoli

Un plat fitness classique – le poulet et le brocoli fournissent des protéines pures et des substances vitales.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et noix de muscade

Préparation :

1. Cuire le brocoli brièvement à la vapeur.
2. Faire cuire le poulet dans l'huile, assaisonner.

3. Servir avec le brocoli.

### 126. Omelette à la feta et aux épinards

Une omelette moelleuse pauvre en glucides avec de la feta crémeuse et des épinards frais – prêt en quelques minutes.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g d'épinards
- 50 g de feta
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir les épinards dans l'huile.
2. Battre les œufs et verser par-dessus.
3. Parsemer de feta et laisser prendre.

### 127. Tofu au chou-fleur

Un plat riche en protéines végétales sans aucun glucide – épicé, léger et rassiant.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 200 g de chou-fleur
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire dorer dans l'huile.
2. Faire cuire le chou-fleur brièvement, ajouter.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

### 128. Saumon au brocoli et amandes

Une combinaison noble de poisson, légumes et noix – riche en protéines et sans glucides.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 150 g de brocoli
- 20 g d'amandes hachées
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Cuire le brocoli à la vapeur.
2. Faire cuire le saumon dans l'huile et parsemer d'amandes.
3. Servir avec le brocoli.

### 129. Œufs brouillés au saumon fumé

Un plat classique pauvre en glucides avec des protéines de haute qualité provenant des œufs et du saumon.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de saumon fumé
- 1 c. à c. de beurre
- Poivre et aneth

Préparation :

1. Battre les œufs et les faire cuire dans le beurre.
2. Incorporer les lanières de saumon.
3. Servir avec de l'aneth.

### 130. Nouilles de courgettes au poulet

Un substitut de pâtes sans glucides avec du poulet tendre – léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 courgette
- 200 g de poitrine de poulet
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper la courgette en spirales.
2. Faire revenir le poulet, puis faire cuire les nouilles de courgettes brièvement avec.
3. Assaisonner et servir.

### 131. Thon à l'œuf

Un plat puissant simple sans glucides avec du thon et des œufs – idéal après l'entraînement.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Battre les œufs et les faire cuire dans l'huile.
2. Ajouter le thon et chauffer brièvement.
3. Assaisonner et servir.

### 132. Poulet au beurre aux herbes

Un dîner aromatique sans glucides – poulet tendre dans du beurre épicé.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 1 c. à c. de beurre aux herbes
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir le poulet dans l'huile.
2. Ajouter le beurre aux herbes et laisser fondre brièvement.
3. Servir et déguster.

### 133. Émincé de dinde aux champignons

Un plat rapide pauvre en glucides avec de la viande de dinde maigre et des champignons épicés.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de dinde
- 100 g de champignons
- 1 c. à c. d'huile
- Sel, poivre et ail

Préparation :

1. Faire revenir la dinde et les champignons dans l'huile.
2. Assaisonner et servir.

### 134. Muffins aux œufs et au lard

Muffins aux œufs copieux avec du lard – parfaits pour le soir et complètement sans glucides.

Ingrédients :

- 4 œufs
- 4 tranches de lard
- Poivre

Préparation :

1. Placer le lard dans des moules à muffins, y mettre les œufs.
2. Cuire 15 minutes à 180°C.
3. Servir chaud.

### 135. Fromage cottage à l'avocat

Un plat riche en protéines crémeux et copieux – rassasiant et tout à fait sans glucides.

Ingrédients :

- 200 g de fromage cottage
- ½ avocat
- Sel et poivre

Préparation :



1. Couper l'avocat en dés et mélanger avec le fromage cottage.
2. Assaisonner avec sel et poivre.
3. Servir froid.

### 136. Œufs brouillés aux champignons

Un plat simple riche en protéines – vite fait et sans glucides.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Faire revenir les champignons dans le beurre.
2. Battre les œufs, ajouter et laisser prendre.
3. Assaisonner et servir.

### 137. Crevettes aux épinards

Une combinaison légère d'épinards et de crevettes – riche en protéines, sans glucides.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Ail et sel

Préparation :

1. Faire revenir l'ail dans l'huile, ajouter les crevettes.
2. Faire cuire les épinards brièvement avec.
3. Servir et déguster.

### 138. Saumon au fromage blanc aux herbes

Un plaisir frais et crémeux sans glucides – saumon juteux avec fromage blanc aux herbes.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g de fromage blanc maigre
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Faire cuire le saumon à la poêle.
2. Mélanger le fromage blanc avec les herbes.
3. Servir ensemble.

### 139. Poêlée de bœuf haché et œuf

Poêlée protéinée copieuse avec bœuf haché et œuf – sans glucides, épicé et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et paprika en poudre

Préparation :

1. Faire revenir la viande hachée et assaisonner.
2. Casser les œufs directement dans la poêle et laisser prendre.
3. Servir chaud.

### 140. Salade de thon à l'œuf

Une salade légère et rassasiant avec beaucoup de protéines et zéro glucides.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 2 œufs cuits
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les œufs en dés et mélanger avec le thon.
2. Assaisonner avec l'huile, le sel et le poivre.
3. Servir froid.

## Dîner pour un sommeil paisible

### 141. Poulet aux légumes vapeur

Un dîner léger avec du poulet maigre et des légumes cuits doucement – idéal pour préparer le corps à une nuit reposante.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et herbes

Préparation :

1. Couper les légumes en tranches et les cuire légèrement à la vapeur.

2. Faire revenir le poulet dans l'huile et assaisonner.
3. Servir les deux ensemble.

### 142. Saumon au fromage blanc aux herbes

Un plat doux et riche en protéines, qui reste facile à digérer grâce au fromage blanc et a un effet apaisant.

Ingrédients :

- 150 g de filet de saumon
- 100 g de fromage blanc maigre
- Aneth, sel et jus de citron

Préparation :

1. Faire cuire le saumon à la poêle pendant 8 minutes.
2. Mélanger le fromage blanc avec l'aneth et le jus de citron.
3. Dresser avec le saumon.

### 143. Omelette aux épinards et à la feta

Une omelette moelleuse aux épinards et à la feta – pleine de tryptophane pour un sommeil paisible.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g d'épinards
- 40 g de feta
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les épinards dans l'huile.
2. Battre les œufs, verser dans la poêle et parsemer de feta.
3. Laisser prendre doucement et servir.

### 144. Fromage blanc à la banane

Un dîner sucré avec beaucoup de protéines et de magnésium – soutient la relaxation musculaire avant le sommeil.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 banane
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Couper la banane en rondelles.
2. Mélanger avec le fromage blanc et le miel.

3. Déguster frais.

### 145. Tofu au brocoli

Un dîner végétal avec beaucoup de protéines et de magnésium – parfait pour se détendre avant de s'endormir.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire revenir dans l'huile de sésame.
2. Cuire le brocoli à la vapeur et l'ajouter.
3. Assaisonner avec la sauce soja.

### 146. Œufs brouillés à l'avocat

Un plat crémeux et apaisant – l'œuf fournit du tryptophane, l'avocat des graisses saines pour un sommeil profond.

Ingrédients :

- 3 œufs
- ½ avocat
- 1 c. à c. de beurre
- Sel

Préparation :

1. Cuire les œufs dans le beurre.
2. Couper l'avocat en tranches et l'ajouter.
3. Assaisonner légèrement et servir.

### 147. Fromage cottage aux baies

Une source de protéines facile à digérer pour le soir – le fromage cottage et les baies apaisent et favorisent la régénération.

Ingrédients :

- 200 g de fromage cottage
- 50 g de baies
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Laver les baies et mélanger avec le fromage cottage.
2. Sucre avec le miel.
3. Déguster frais.

### 148. Poisson à la vapeur aux légumes

Un plat du soir léger avec du poisson tendre et des légumes – doux pour la digestion, parfait avant de dormir.

Ingrédients :

- 150 g de filet de poisson blanc
- 100 g de courgettes
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Jus de citron, sel et poivre

Préparation :

1. Cuire le poisson et les légumes à la vapeur pendant 10 minutes.
2. Arroser d'huile et de jus de citron.
3. Servir chaud.

### 149. Lanières de dinde au chou-fleur

Un plat léger et riche en protéines avec de la dinde maigre et du chou-fleur doux – agréablement rassasiant sans lourdeur.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de dinde
- 200 g de chou-fleur
- 1 c. à c. d'huile
- Muscade et poivre

Préparation :

1. Faire revenir la dinde.
2. Cuire le chou-fleur à la vapeur et l'ajouter.
3. Assaisonner avec la muscade et servir.

### 150. Crêpes protéinées à la purée d'amande

Un plaisir sucré favorisant le sommeil avec des protéines et des graisses saines – idéal comme dessert du soir.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine
- 1 c. à c. de purée d'amande
- 1 c. à c. d'huile de coco

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Faire dorer dans l'huile de coco.
3. Servir avec la purée d'amande.

### 151. Salade de quinoa au saumon

Une salade légère et nutritive avec des oméga-3 et du tryptophane – pour un sommeil profond.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 100 g de saumon
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Jus de citron

Préparation :

1. Faire revenir le saumon et le couper en dés.
2. Mélanger avec le quinoa et l'huile.
3. Affiner avec le jus de citron.

### 152. Bœuf haché aux courgettes

Un dîner léger mais rassasiant avec des protéines de haute qualité et des légumes doux.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 1 petite courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper la courgette en dés et la faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter la viande hachée et cuire.
3. Assaisonner et servir chaud.

### 153. Saumon aux légumes aux herbes

Un dîner équilibré avec des acides gras oméga-3 – soutient l'endormissement et la régénération.

Ingrédients :

- 200 g de saumon
- 150 g de légumes (par ex. poivron, courgette)
- 1 c. à c. d'huile
- Herbes, sel et poivre

Préparation :

1. Assaisonner le saumon et les légumes.
2. Cuire dans l'huile pendant 10 minutes.
3. Parsemer d'herbes et servir.

### 154. Skyr aux noix

Un repas du soir léger avec beaucoup de protéines et de graisses saines – apaisant et rassasiant à la fois.

Ingrédients :

- 250 g de skyr
- 20 g de noix
- 1 c. à c. de miel

Préparation :

1. Mettre le skyr dans un bol.
2. Hacher les noix et parsemer dessus.
3. Sucre avec le miel.

### 155. Œufs aux épinards et herbes

Un plat du soir calme avec des œufs et des herbes – facile à digérer et favorisant le sommeil.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. de beurre
- Herbes au choix

Préparation :

1. Faire revenir les épinards dans le beurre.
2. Ajouter les œufs et laisser prendre doucement.
3. Affiner avec les herbes.

### 156. Feta au four aux légumes

Un dîner chaud et doux avec de la feta et des légumes colorés – idéal avant d'aller dormir.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Couper les légumes et les mettre avec la feta dans un plat à gratin.
2. Arroser d'huile et cuire 15 minutes à 180°C.
3. Servir chaud.

### 157. Poulet en croûte d'amandes

Un plat du soir croustillant mais léger avec des protéines de qualité et des graisses apaisantes.

Ingrédients :

- 200 g de poitrine de poulet
- 20 g d'amandes en poudre
- 1 œuf
- Sel et poivre

Préparation :

1. Passer le poulet dans l'œuf et paner avec les amandes.
2. Cuire à la poêle à feu moyen.
3. Déguster chaud.

### 158. Bœuf haché à l'œuf

Un dîner simple et favorable au sommeil avec des protéines et des graisses saines – idéal pour déconnecter.

Ingrédients :

- 200 g de bœuf haché
- 2 œufs
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir la viande hachée et assaisonner.
2. Ajouter les œufs et laisser prendre.
3. Servir et déguster.

### 159. Fromage blanc aux herbes et concombre

Un dîner rafraîchissant avec beaucoup de protéines et un effet apaisant sur l'estomac.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- ½ concombre
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Hacher finement le concombre et mélanger avec le fromage blanc.
2. Assaisonner avec les herbes.
3. Servir frais.

### 160. Cabillaud à la vapeur aux épinards

Un plat de poisson léger et apaisant avec des épinards – parfait pour trouver le sommeil détendu.

Ingrédients :

- 150 g de filet de cabillaud
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Muscade, sel et poivre

Préparation :

1. Cuire le cabillaud à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2. Faire revenir les épinards dans l'huile et assaisonner.
3. Servir ensemble.

## Dîner avec poissons et fruits de mer

### 161. Filet de saumon sauce citron-aneth

Un plat de poisson classique riche en protéines avec une sauce fraîche citron-aneth – léger et aromatique.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- ½ citron
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Aneth, sel et poivre

Préparation :

1. Frotter le saumon avec l'huile, le jus de citron et l'aneth.
2. Cuire dans une poêle pendant 8 minutes.
3. Servir avec de l'aneth frais.

### 162. Crevettes à l'ail et au persil

Un classique méditerranéen au parfum d'ail frais – rapide, léger et plein de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Persil, sel et poivre

Préparation :

1. Hacher l'ail et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter les crevettes et cuire 3–4 minutes.
3. Parsemer de persil et servir.

### 163. Steak de thon en croûte de sésame

Un steak de thon aromatique avec une croûte de sésame au goût de noisette – parfait pour un dîner léger.

Ingrédients :

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

Préparation :

1. Badigeonner le thon de sauce soja et le tourner dans le sésame.
2. Cuire dans l'huile chaude 2 minutes de chaque côté.
3. Servir avec un peu de jus de citron.

### 164. Cabillaud aux épinards et citron

Un plat de poisson léger avec du cabillaud doux et des épinards frais – riche en protéines et doux au goût.

Ingrédients :

- 150 g de filet de cabillaud
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. de beurre
- ½ citron

Préparation :

1. Faire revenir les épinards dans le beurre.
2. Cuire le cabillaud dans une poêle pendant 8 minutes.
3. Servir avec du jus de citron.

### 165. Poêlée de saumon aux épinards

Un plat rapide et crémeux avec du saumon tendre et des épinards frais – plein de graisses saines et de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de filet de saumon
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir les morceaux de saumon dans l'huile.
2. Ajouter les épinards et cuire brièvement.
3. Assaisonner avec sel et poivre.

### 166. Curry de crevettes

Un plat exotique riche en protéines avec des crevettes et une sauce curry douce.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir brièvement les crevettes dans l'huile.
2. Ajouter le lait de coco et le curry.
3. Laisser mijoter 5 minutes et servir.

### 167. Filet de truite au beurre aux herbes

Un plat de poisson doux et aromatique avec du beurre aux herbes maison – idéal pour un dîner léger.

Ingrédients :

- 2 filets de truite
- 1 c. à c. de beurre
- Herbes, sel et poivre

Préparation :

1. Assaisonner les filets de truite avec sel et poivre.
2. Cuire dans une poêle avec le beurre pendant 5 minutes.
3. Servir avec le beurre aux herbes.

### 168. Salade de thon à l'œuf

Une salade protéinée classique avec du thon et de l'œuf dur – légère et rassasiant.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 2 œufs cuits
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

1. Couper les œufs en dés et mélanger avec le thon.
2. Assaisonner avec l'huile et les épices.
3. Servir froid.

### 169. Poêlée de crevettes aux courgettes

Un dîner rapide pauvre en glucides avec des crevettes juteuses et des courgettes fraîches.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 1 courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Ail, sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les crevettes et la courgette.
3. Cuire 5 minutes et assaisonner.

### 170. Gratin de saumon au brocoli

Un gratin crémeux avec du saumon et du brocoli – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de filet de saumon
- 200 g de brocoli
- 100 g de fromage frais
- Sel et poivre

Préparation :

1. Précuire le brocoli et le mettre avec le saumon dans un plat.
2. Répartir le fromage frais et cuire 20 minutes à 180°C.
3. Servir chaud.

### 171. Poêlée de thon aux légumes

Une poêlée légère avec du thon et des légumes colorés – idéale après une longue journée.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 1 poivron
- ½ courgette
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Couper les légumes en dés et les faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter le thon et cuire 3 minutes.
3. Assaisonner et servir.

### 172. Lieu noir aux herbes

Un plat doux avec du filet de lieu noir et des herbes aromatiques – léger, riche en protéines et digeste.

Ingrédients :

- 200 g de filet de lieu noir
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Herbes, sel et jus de citron

Préparation :

1. Frotter le lieu noir avec les herbes.
2. Cuire dans l'huile pendant 8 minutes.
3. Affiner avec le jus de citron.

### 173. Poêlée de crevettes aux épinards

Un dîner léger avec beaucoup de protéines et peu de calories – crevettes et épinards en combinaison parfaite.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile
- Ail et poivre

Préparation :

1. Faire revenir l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les crevettes et les épinards et cuire brièvement.
3. Assaisonner et servir.

#### 174. Saumon aux asperges

Un dîner élégant avec du saumon et des asperges vertes – riche en protéines et nutriments.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 200 g d'asperges vertes
- 1 c. à c. de beurre
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir les asperges dans le beurre.
2. Cuire le saumon séparément et assaisonner.
3. Servir les deux ensemble.

#### 175. Cabillaud sur légumes au four

Un plat de poisson équilibré et léger avec des légumes croustillants au four – sain et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de cabillaud
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper les légumes en dés et précuire 10 minutes à 180°C.
2. Poser le cabillaud dessus et cuire encore 10 minutes.
3. Servir et déguster.

#### 176. Crevettes aux tomates et basilic

Un plat de crevettes méditerranéen avec des tomates fraîches et du basilic aromatique.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 2 tomates

- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Basilic, sel et poivre

Préparation :

1. Faire revenir les crevettes dans l'huile.
2. Ajouter les morceaux de tomates et laisser mijoter brièvement.
3. Parsemer de basilic.

#### 177. Gratin de thon à l'œuf

Un gratin riche en protéines rassasiant avec du thon et des œufs – simple et nutritif.

Ingrédients :

- 1 boîte de thon
- 3 œufs
- 50 g de fromage frais
- Sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un plat à gratin.
2. Cuire 20 minutes à 180°C.
3. Servir chaud.

#### 178. Poêlée de crevettes et brocoli

Un plat à la poêle rapide et léger avec crevettes et brocoli – idéal après l'entraînement.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- 150 g de brocoli
- 1 c. à c. d'huile
- Ail et sel

Préparation :

1. Cuire le brocoli brièvement à la vapeur.
2. Faire revenir les crevettes dans l'huile et l'ail.
3. Ajouter le brocoli et servir.

#### 179. Saumon poêlé aux herbes

Un plat simple mais savoureux avec des herbes fraîches et un filet de saumon tendre.

Ingrédients :

- 2 filets de saumon
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation :

1. Assaisonner le saumon et cuire dans l'huile.

2. Parsemer d'herbes.
3. Servir chaud.

### 180. Crevettes sauce salsa à l'avocat

Un dîner frais et léger avec des crevettes épicées et une salsa crémeuse à l'avocat.

Ingrédients :

- 200 g de crevettes
- ½ avocat
- ½ tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir les crevettes et assaisonner.
2. Couper l'avocat et la tomate en dés, mélanger avec l'huile.
3. Servir avec les crevettes.

## Dîner végétarien et végétalien

### 181. Poêlée de tofu aux légumes

Un plat de protéines végétales classique avec du tofu et des légumes frais – rassasiant et léger à la fois.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 1 poivron
- ½ courgette
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Couper le tofu en dés et le faire dorer dans l'huile de sésame.
2. Ajouter les légumes et faire cuire 5 minutes.
3. Assaisonner avec la sauce soja et servir.

### 182. Bolognaise de lentilles

Une variante végétalienne copieuse de la bolognaise classique avec beaucoup de protéines végétales.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles rouges
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les lentilles et la sauce tomate.

3. Laisser mijoter 15 minutes et servir.

### 183. Bol de quinoa aux légumes

Un bol coloré avec du quinoa, des légumes et des protéines végétales – léger et riche en nutriments.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- ½ avocat
- 1 poivron
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Jus de citron, sel et poivre

Préparation :

1. Couper les légumes en dés et mélanger avec le quinoa.
2. Assaisonner avec l'huile, le jus de citron et les épices.
3. Servir froid ou tiède.

### 184. Tempeh au brocoli

Un plat riche en protéines avec du tempeh et du brocoli – parfait pour le développement musculaire sans viande.

Ingrédients :

- 150 g de tempeh
- 200 g de brocoli
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile
- Sésame pour garnir

Préparation :

1. Couper le tempeh en dés et le faire revenir dans l'huile.
2. Cuire brièvement le brocoli à la vapeur et l'ajouter.
3. Assaisonner avec la sauce soja et parsemer de sésame.

### 185. Poêlée de pois chiches aux épinards

Un plat végétalien rapide avec des protéines végétales et du fer – nutritif et simple.

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches (cuits)
- 100 g d'épinards
- 1 c. à c. d'huile
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation :



1. Faire revenir l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les pois chiches et les épinards.
3. Cuire 5 minutes et assaisonner.

### 186. Crêpes protéinées véganes

Des crêpes légères à base d'avoine et de farine de soja – idéales pour un dîner riche en protéines.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de farine de soja
- 150 ml de lait végétal
- 1 c. à c. d'huile de coco

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Faire cuire dans l'huile jusqu'à ce que les crêpes soient dorées.
3. Servir chaud.

### 187. Brouillade de tofu

Un substitut d'œuf brouillé végétalien à base de tofu – épicé, riche en protéines et parfait pour le soir.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile
- Poivre

Préparation :

1. Émietter le tofu et le faire revenir dans l'huile.
2. Ajouter le curcuma et la sauce soja.
3. Assaisonner et servir.

### 188. Salade de lentilles à l'avocat

Une salade rassasiante avec des protéines végétales de lentilles et des graisses saines d'avocat.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles cuites
- ½ avocat
- 1 petite tomate
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Jus de citron

Préparation :

1. Couper l'avocat et la tomate en dés.
2. Mélanger avec les lentilles et l'huile.
3. Assaisonner avec le jus de citron.

### 189. Chili sin carne végan

Un dîner épicé avec des haricots et des lentilles – riche en protéines et en fibres.

Ingrédients :

- 150 g de haricots rouges
- 100 g de lentilles
- 200 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. d'huile
- Chili en poudre

Préparation :

1. Chauffer les haricots et les lentilles dans l'huile.
2. Ajouter la sauce tomate et les épices.
3. Laisser mijoter 10 minutes.

### 190. Fromage blanc aux noix et baies

Un classique protéiné végétarien – riche en caséine pour une satiété durable.

Ingrédients :

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

Préparation :

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

### 191. Légumes au four végans aux pois chiches

Un plat au four coloré et aromatique avec beaucoup de protéines végétales et de fibres.

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches (cuits)
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Herbes, sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger légumes et pois chiches avec l'huile et les épices.
2. Cuire sur une plaque 20 minutes à 180°C.
3. Servir chaud.

### 192. Bol protéiné végétal aux edamames

Un plat d'inspiration asiatique avec des edamames, du quinoa et des légumes frais – plein de nutriments.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 100 g d'edamames
- 1 carotte
- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile de sésame

Préparation :

1. Mélanger les edamames et les carottes avec le quinoa.
2. Assaisonner avec la sauce soja et l'huile de sésame.
3. Servir froid.

### 193. Carpaccio de betterave végétal

Un dîner léger et élégant avec betterave, tofu et noix – coloré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de betterave cuite
- 100 g de tofu
- 20 g de noix
- 1 c. à c. d'huile d'olive

Préparation :

1. Couper la betterave en tranches.
2. Couper le tofu en dés et le faire revenir brièvement.
3. Garnir avec les noix et l'huile.

### 194. Bol de fromage cottage et légumes

Un bol frais et crémeux avec du fromage cottage et des légumes – rassasiant et léger à la fois.

Ingrédients :

- 200 g de fromage cottage
- 1 tomate
- ½ concombre
- 1 c. à c. d'huile de lin
- Herbes

Préparation :

1. Couper les légumes en petits morceaux.
2. Mélanger avec le fromage cottage et l'huile.
3. Affiner avec des herbes.

### 195. Poêlée de nouilles au tofu végétal

Un plat rapide d'inspiration asiatique avec tofu et nouilles de riz – riche en protéines et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de tofu
- 100 g de nouilles de riz
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile
- Légumes au choix

Préparation :

1. Faire revenir le tofu et les légumes dans l'huile.
2. Ajouter les nouilles cuites et assaisonner avec la sauce soja.
3. Servir chaud.

### 196. Gratin de millet aux légumes végétal

Un gratin copieux avec millet, légumes et protéines végétales – idéal à préparer à l'avance.

Ingrédients :

- 150 g de millet cuit
- 1 poivron
- 100 g de petits pois
- 1 c. à c. d'huile
- Herbes

Préparation :

1. Mélanger les légumes avec le millet et assaisonner.
2. Mettre dans un plat à gratin et cuire 20 minutes à 180°C.
3. Déguster chaud.

### 197. Poêlée de lentilles aux courgettes

Un plat rapide riche en protéines avec lentilles rouges et légumes frais – végétal et rassasiant.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles rouges
- 1 courgette
- 1 c. à c. d'huile
- Épices au choix

Préparation :

1. Cuire les lentilles dans l'eau.
2. Faire revenir la courgette dans l'huile et ajouter les lentilles.
3. Assaisonner et servir.

### 198. Galettes de pois chiches véganes

Galettes protéinées végétales croustillantes – parfaites avec une trempette ou une salade.

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches
- 1 c. à s. de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients et former de petites galettes.
2. Faire cuire dans l'huile 5 minutes de chaque côté.
3. Servir avec une trempette.

### 199. Soupe de lentilles au lait de coco végane

Une soupe crémeuse aux lentilles rouges et lait de coco – réchauffe et fournit de précieuses protéines végétales.

Ingrédients :

- 150 g de lentilles rouges
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. d'huile

Préparation :

1. Porter les lentilles à ébullition avec le lait de coco et le curry.
2. Laisser mijoter 10 minutes.
3. Servir chaud.

### 200. Bol végétal au tempeh et avocat

Un bol du soir équilibré avec tempeh, avocat et beaucoup de protéines végétales – léger et sain.

Ingrédients :

- 100 g de tempeh
- ½ avocat
- 100 g de quinoa cuit
- 1 c. à c. de sauce soja
- Sésame pour garnir

Préparation :

1. Faire revenir le tempeh et assaisonner.
2. Dresser avec le quinoa et l'avocat.
3. Parsemer de sésame et servir.

