



LES RECETTES SALÉES

GOURMANDES ET HEALTHY
ÉLABORÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE

Dans cette édition

Introduction **04**

Recettes **05**

Notes **45**



Introduction

Ce livre de recettes a été conçu par notre diététicienne nutritionniste pour vous accompagner au quotidien, si vous êtes en panne d'idées recettes lors de votre perte de poids ou simplement dans votre quotidien !

Cuisiner sainement mais de façon gourmande : voici la clé pour retrouver et garder un équilibre alimentaire (*tout en se faisant plaisir, bien sûr !*).

Ces recettes , avec peu d'ingrédients, éveilleront vos papilles et faciliteront votre quotidien grâce à leur rapidité de réalisation.

À vos fourneaux et bonne dégustation !



Ingrédients

Pour 8 Galettes

3 à 4 pommes de terre

100 g de carottes

75 g de fromage râpé

2 oeufs

SEL, POIVRE, PERSIL

Galette de pomme de terre carotte

Préparation

Étape 1

Épluchez vos légumes, puis les faire cuire 20 minutes dans un fond d'eau à feu moyen.

Étape 3

Une fois le mélange terminé assaisonnez votre garniture puis formez des boules sur un papier sulfurisé et aplatissez les afin d'obtenir des galettes de 10 cm.

Étape 2

Une fois cuits, râpez vos légumes, mélangez dans un saladier les carottes/ pommes de terre, les 2 oeufs et le fromage.

Étape 4

Faites cuire 25 minutes à 200 degrés (chaleur tournante).

Apports Nutritionnels

Pour 2 Galettes

196 Kcal

10,5 g de protéines

7,6 g de lipides

20 g de glucides

2,2 g de fibres

Samoussa viande hachée légumes

Ingrédients

Pour 16 pièces

1 paquet de feuille de brick

300 g de viande hachée 5% MG

3 courgettes

100 g de fromage (chèvre utilisé ici)

1/2 oignons

1 càs d'huile d'olive

CURRY, SEL, POIVRE, AIL SEMOULE

Apports Nutritionnels

Pour 2 Samoussas

160 Kcal

13,2 g de protéines

5,2 g de lipides

14,6 g de glucides

0,6 g de fibres

Préparation

Étape 1

Épluchez et épépinez vos courgettes ainsi que l'oignon, dans une poêle. Faites cuire les courgettes et l'oignon dans un filet d'huile d'olive à feu moyen.

Étape 2

Réservez le mélange puis faites cuire la viande hachée. Une fois cuite, la remettre sur le feu avec le mélange de légumes puis assaisonnez.

Étape 3

Préparez vos feuilles de brick et garnissez les en formant des triangles (Tuto pliage disponible sur YouTube). Déposez un morceau de fromage sur la garniture pour ajouter un côté fondant à votre brick.

Étape 4

Une fois le pliage terminé, mettre au four pendant 30 minutes à 200 degrés.

(Le four permet une cuisson sans aucun ajout de matière grasse)

Pour accompagner, une source de crudités tel que le tartare de tomate concombre fera raviver vos papilles !



Club Sandwich

Ingrédients

Pour 1 club sandwich

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 oeuf | 1/2 carré frais |
| 1 tranche d'emmental | 2 tranches de pain FitClem ou pain aux céréales tranché |
| 1 tranche de blanc de poulet | |

TOMATE, SALADE

Préparation

Étape 1

Tartinez les 2 faces de votre pain de carré frais, et y déposer le blanc de dinde et le fromage.

Étape 3

Faites cuire un oeuf dans une poêle puis déposez le sur dessus de votre club sandwich

Étape 2

Gratinez au four 10 min à 190 degrés puis ajoutez vos légumes.



Apports Nutritionnels

Pour 1 club sandwich

335,4 Kcal	19,1 g de lipides
36,1 g de protéines	4,1 g de glucides

Si vous n'avez pas de pain FitClem, vous pouvez utiliser du pain complet ou du pain aux céréales tranché. Attention ! vous n'aurez pas les mêmes valeurs nutritionnelles (moins d'apport en protéines).



Poulet frit au four

Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g de poulet

4 oeufs

100 g de farine

200 g de corn flakes

SEL, POIVRE

Préparation

Étape 1

Préparez 3 bols :
1 de farine / 1 d'oeuf /
1 de corn flakes.

Étape 2

Trempez votre poulet dans la farine puis dans l'oeuf puis dans la farine et encore dans l'oeuf et après dans les corn flakes : votre poulet est prêt !

Étape 3

Faites ça pour tous les poulets puis déposez les sur une plaque allant au four. Mettre au four 30-40 minutes à 190 degrés.

Vous pouvez très bien l'associer avec la fondue de poireaux (voir page 41).

Apports Nutritionnels

Pour 100 g de poulet

486 Kcal

42,5 g de protéines

7,5 g de lipides

60,5 g de glucides

Aubergines PIZZA

Ingrédients

Pour 8 pizzas

2	aubergines (500 g)	200 g	de purée de tomate
75 g	de mozzarella râpée	2 càs	d'huile d'olive
100 g	de gruyère	ORIGAN	

Apports Nutritionnels

Pour 2 pizzas

234 Kcal	17,2 g de lipides
12,8 g de protéines	3 g de glucides

Préparation

Étape 1

Coupez les aubergines en lamelles fines, préchauffez le four à 180 degrés.

Étape 2

Sur une plaque de cuisson, déposez vos aubergines badigeonnées d'huile d'olive et parsemez les d'origan. Mettre au four 15-20 minutes.

Étape 3

Une fois cuites, déposez le coulis de tomate dessus puis ajoutez le fromage, parsemez d'origan, sel et poivre et enfournez pour 25 minutes à 190 degrés.

Cette recette convient à une personne végétarienne. Vous pouvez ajouter une source de viande : poulet, jambon, thon...



Croquette de pommes de terre / thon

Ingrédients

Pour 10 croquettes

400 g de pommes de terre

1 boîte de thon

1 oignon

1 oeuf

40 g de fromage râpé

20 g de chapelure

PERSIL, SEL, POIVRE



Préparation

Étape 1

Épluchez et lavez les pommes de terre puis les faire cuire 30 minutes à feu moyen.

Étape 2

Dans un saladier, écrasez les pommes de terre et ajoutez : le thon, l'œuf et le fromage. Émincez l'oignon et ajoutez le au mélange.

Étape 3

Assaisonnez le tout puis formez des boules pour ensuite les tremper dans la chapelure.

Cela doit ressembler à la forme des cookies.

Étape 4

Enfournez 30 à 40 minutes à 190 degrés.

Apports Nutritionnels

Pour 1 croquette

74 Kcal

1,7 g de lipides

5,9 g de protéines

8 g de glucides

Pâtes épinards/ tomates

Ingrédients

Pour 1 personne

150 g de pâte complète cuite

40 g de fromage ail
et fines herbes

100 g d'épinards
(vous pouvez remplacer par
les légumes de votre choix)

100 g de tomates

Préparation

Étape 1

Dans un plat allant au four, déposez le fromage, les épinards cuits et les tomates pour 20 minutes à 180 degrés.

Étape 3

Une fois que tout est cuit, versez les pâtes dans le mélange : fromage-tomate-épinard.

Étape 2

Faites cuire vos pâtes en attendant que le mélange cuit.



Apports Nutritionnels

Pour le plat

432 Kcal

16,6 g de lipides

15,7 g de protéines

53,6 g de glucides



Feuilleté au thon

Ingrédients

Pour 2 feuilletés

1/2 pâte feuilletée

1 boîte de thon en conserve

100 g de ratatouille BIO en conserve

20 g de mozzarella râpée

1 jaune d'oeuf

SEL, POIVRE, PERSIL

Préparation

Étape 1

Préchauffez votre four à 200 degrés. Coupez la demi pâte feuilletée en 2, vous devriez obtenir 2 carrés.

Étape 2

Dans un bol préparez votre farce, le thon et la ratatouille. Assaisonnez le tout puis disposez la farce au centre de vos carrés de pâte feuilletée, pliez les quatre bords afin de fermer votre feuilleté. Déposez un petit peu de mozzarella râpée au centre.

Étape 3

Badigeonnez de jaune d'oeuf. Et enfournez pendant 20 à 30 minutes.

Vous pouvez totalement choisir la farce que vous souhaitez (exemple : dés de jambon / endives...).

Apports Nutritionnels

Pour 1 feuilleté

401 Kcal

13,9 g de protéines

22 g de lipides

34,9 g de glucides

Quiche épinard poulet chèvre

Ingrédients

Pour 6 personnes

PÂTE

100 g de fromage blanc
240 g de farine semi complète
1 oeuf
 Sel, Poivre

POUR LA GARNITURE

100 g d'épinards congelés
150 g de lardons de volaille
1 oignon
50 g de fromage de chèvre
50 g de comté rapé
250 ml de lait demi-écrémé
2 oeufs
50 g de crème fraîche 4% de MG

Apports Nutritionnels

Pour 1 part

256 Kcal
 17,2 g de protéines
 8,5 g de lipides
 26,5 g de glucides

Préparation

Étape 1

Réalisez la pâte.

Dans un saladier, déposez la farine, l'oeuf, le fromage blanc, le sel et le poivre puis mélangez à l'aide de vos mains pour former une boule (elle ne doit pas être collante). Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Étape 2

Préchauffez le four à 190 degrés.

Coupez l'oignon et le faire cuire dans une poêle avec les lardons de volaille.

Étape 3

Déposez de la farine sur votre plan de travail et étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Pensez à mettre du papier sulfurisé sur le plat pour éviter que ça colle au plat.

Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette pour éviter que la pâte gonfle et faites cuire 15 minutes.

Étape 4

Une fois pré-cuite, préparez votre appareil à quiche : mélangez les oeufs, le lait, la crème, le fromage blanc et le comté râpé.

Déposez les lardons et l'oignon dans le fond de la tarte et les épinards, puis l'appareil à quiche. Coupez 5 tranches de fromage de chèvre et déposez les au dessus.

Enfournez pendant 40 minutes à 190 degrés.





Ingrédients

Pour 10 gaufres

POUR LA PÂTE

250 ml de lait demi écrémé

2 oeufs

60 g de fromage blanc

140 g de farine

1/2 sachet de levure chimique

POUR LA GARNITURE

100 g de tomates séchées

1 boule de mozzarella (125 g)

100 g de branches d'épinards

Sel, Poivre, Persil

Gaufres SALÉS

Préparation

Étape 1

Mélangez la farine, la levure chimique, le fromage blanc et les oeufs puis ajoutez le lait en remuant au fur et à mesure.

Étape 2

Ensuite coupez les tomates séchées et la mozzarella en cubes puis ajoutez les dans la pâte et assaisonnez.

Étape 3

Si vous avez des épinards frais : dans une poêle, faites les cuire 15 minutes à feu moyen.
Si vous avez des épinards congelés ou en conserve : ajoutez les directement dans la pâte.

Étape 4

Mettez dans le gaufrier. Une fois les gaufres dorées, c'est prêt ! Vous pouvez déguster.

Pour la garniture, vous pouvez varier selon vos goûts.

Apports Nutritionnels

Pour 1 gaufre

135 Kcal

3,9 g de lipides

7,5 g de protéines

16,9 g de glucides

Velouté de potiron FitClem

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 Kg de potiron

4 tranches de pain aux céréales FitClem

100 g de crème fraîche

SEL, POIVRE

Préparation

Étape 1

Épluchez votre potiron et le couper en dés. Dans une casserole d'eau bouillante, faites le cuire pendant 15 minutes. Pour savoir s'il est cuit, plantez une pointe de couteau dedans, il doit être fondant.

Étape 2

Égouttez le potiron, puis dans un saladier, mixez jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Ajoutez au fur et à mesure la crème fraîche et re mixez. Un velouté doit avoir une texture semi épaisse et non liquide.

Étape 3

Préchauffez votre four à 190 degrés. Coupez en dés le pain aux céréales pour former des croûtons et laissez cuire 10 minutes.

Apports Nutritionnels

Pour 1 personne

130 Kcal

8,3 g de protéines

4,2 g de lipides

14,3 g de glucides



Tartare tomate concombre avocat oignon rouge

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 avocat

1 concombre

4 tomates grappes

10 g de moutarde

1/2 oignon rouge

30 g d'huile d'olive

30 g de vinaigre

Préparation

Étape 1

Épluchez le concombre et l'oignon. Coupez les tomates, l'avocat, l'oignon et le concombre, en dés.

Étape 3

Déposez le tout dans un moule afin que cela ressemble à un cercle. Dégustez !

Étape 2

Préparez votre vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonnez avec du sel, poivre et herbes de Provence.



Apports Nutritionnels

Pour 1 part

180 Kcal

16 g de lipides

1,8 g de protéines

6 g de glucides

3,9 g de fibres

Patate douce farcie

Préparation

Étape 1

Préchauffez votre four à 180 degrés.

Étape 2

Coupez la patate douce en 2. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez sa surface d'huile d'olive. Enfournez 40 minutes.

Étape 3

Une fois cuite, creusez à l'aide d'une cuillère à soupe le cœur de la patate douce et déposez le fromage puis les lardons.

Étape 4

Assaisonnez de nouveau si besoin. C'est prêt !

Apports Nutritionnels

Pour 1 personne soit ½ patate douce

240,8 Kcal

10,6 g de lipides

10,7 g de protéines

24,9 g de glucides



Ingrédients

Pour 2 personnes

1 patate douce

1 càc d'huile d'olive

50 g de lardons

CIBOULETTE, SEL, POIVRE

30 g de fromage de chèvre à tartiner



Ingrédients

Pour 1 wrap

1	tortilla	50 g	de viande hachée
1/4	d'avocat	15 g	de fromage râpé
1/2	oignon	SALADE, TOMATE	

Wraps mexicain

Préparation

Étape 1

Prenez votre tortilla et découpez que le demi diamètre (comme ci vous coupez en deux mais en vous arrêtant au milieu).

Étape 2

Déposez votre garniture sur les 4 côtés du wrap et pliez 3 fois afin d'obtenir un triangle (un peu comme une crêpe). Enfournez dans votre machine à panini ou au four pendant 10 minutes en mode grill.

Apports Nutritionnels

Pour 1 wrap

382 Kcal

23,1 g de lipide

21,4 g de protéines

21,2 g de glucides



Tagliatelle de courgette et crevette au lait de coco

Ingrédients

Pour 1 personne

2 courgettes

10 ml d'huile d'olive

120 g de crevettes roses

100 ml de lait de coco

CURCUMA, PAPRIKA

SEL, POIVRE

Préparation

Étape 1

Épluchez vos courgettes puis lavez les. À l'aide d'un économe faites des longues lamelles.

Étape 2

Dans une poêle, versez votre huile puis faites cuire vos courgettes pendant 15 minutes à feu moyen.

Réservez dans une assiette.

Étape 3

Dans un bol, laissez mariner pendant 10 minutes : les crevettes, les épices et l'huile d'olive, mélangés.

Dans une poêle, pendant 10 minutes, faites cuire la préparation de crevettes marinées et ajoutez par dessus le lait de coco.

Déposez les ensuite dans une assiette avec les lamelles de courgettes.

C'est prêt !

Apports Nutritionnels

Pour le plat

412 Kcal

26 g de protéines

30 g de lipides

8,3 g de glucides

Tarte tomate mozzarella

Ingrédients

Pour 2 petites tartes rondes

- 2

tomates
- 1/2

pâte feuilletée
- 1

petite boule de mozzarella
- 1

oeuf
- 2 càs

de moutarde
- SEL, POIVRE, PERSIL

Apports Nutritionnels

Pour 1 tarte

476 Kcal	29 g de lipides
14,9 g de protéines	35,5 g de glucides

Préparation

Étape 1

Préchauffez votre four à 200 degrés.

Étape 2

Coupez votre pâte feuilletée en rond (aidez vous d'un bol pour la forme) et la piquer avec une fourchette. Ensuite badigeonnez la de moutarde.

Étape 3

Coupez la mozzarella et les tomates en rondelles. (Enlevez les graines des tomates pour éviter que la tarte soit trop liquide).

Étape 4

Disposez dans votre pâte feuilletée en alternant mozzarella/tomate. Repliez votre pâte sur les bords pour éviter que la pâte déborde.

Étape 5

Badigeonnez de jaune d'oeuf et enfournez pour 30 minutes.



Pâte à pizza

Ingrédients

Pour 4 personnes

POUR LA PÂTE

150 g de de farine

30 ml d'eau

15 ml d'huile d'olive

60 g de fromage blanc

1/2 sachet de levure boulangère

Apports Nutritionnels

Pour 4 personnes (= 1 pizza entière)

650 Kcal

16, 1 g de lipides

17,2 g de protéines

107, 2 g de glucides



Préparation

Étape 1

Délayez la levure boulangère dans l'eau chaude.

Étape 2

Dans un saladier, déposez en mélangeant au fur et mesure : la farine, l'huile d'olive et le fromage blanc. Ajoutez le mélange eau/levure boulangère. Pétrir la pâte 10 à 15 minutes (Si la pâte est trop collante, rajoutez de la farine. Si elle est trop sèche, ajoutez de l'eau).

Étape 3

Laissez reposer 1h à température ambiante. (exemple : dans le micro-ondes)

Étape 4

Une fois reposée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte, de la forme que vous souhaitez puis garnissez la comme vous l'aimez.

Cake aux olives et lardons

Ingrédients

Pour 4 personnes

80 g de farine complète

50 ml de lait

100 g de fromage blanc

1 càc d'huile d'olive

1 oeuf

POUR LA GARNITURE

1 poignée d'olive

100 g de lardons

30 g de gruyère



Préparation

Étape 1

Dans un saladier, déposez la farine semi complète, l'oeuf et le fromage blanc puis mélangez. Ensuite, ajoutez le lait et l'huile d'olive.

Étape 3

Déposez votre garniture dans la pâte : les lardons, les olives vertes coupées en morceaux et le gruyère. Dans un moule, versez le mélange et parsemez de gruyère.

Si vous n'avez pas de farine semi complète, vous pouvez utiliser la farine de votre choix mais les valeurs nutritionnelles ne seront plus les mêmes.

Apports Nutritionnels

Pour 1 personne (2 tranches environ)

234 Kcal

13,1 g de lipides

11,9 g de protéines

17,6 g de glucides

Fondue de poireaux

Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g de blancs de poireaux

10 g de moutarde

200 ml de crème épaisse 4%

SEL, POIVRE

Préparation

Étape 1

Préparez vos poireaux. Coupez la queue et la tête des poireaux pour ne garder que les blancs de poireaux

Étape 3

Une fois cuits, ajoutez la crème et la moutarde, mélangez et laissez mijoter 5 minutes puis assaisonnez.

Étape 2

Dans une poêle à feu moyen, versez l'huile d'olive puis ajoutez vos poireaux coupés en morceaux dans la poêle.

Faites cuire 20 minutes à feu moyen, avec un couvercle.



Apports Nutritionnels

Pour 1 part

113 Kcal

7,8 g de lipides

4,9 g de protéines

5,5 g de glucides

2,7 g de fibres



Avocado toast

FitClem

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 oeuf

1 tranche de saumon fumé

1 tranche de pain FitClem

1/4 d'avocat

MOZZARELLA

SEL, POIVRE, GRAINE DE SÉSAME

Préparation

Étape 1

Grillez votre pain au grille-pain. Tartinez le de purée d'avocat (que vous aurez écrasé dans un bol) puis ajoutez une tranche de saumon et quelques morceaux de mozzarella.

Étape 2

Pour faire un œuf mollet : dans une casserole faites bouillir de l'eau. Dans une louche, déposez votre œuf sans le casser ni le mélanger dans la casserole (encore sur le feu).

Cuire pendant 6 minutes, avec l'œuf toujours sur la louche plongée dans l'eau bouillante.

Étape 3

Déposez l'œuf sur le toast !

Apports Nutritionnels

Pour 1 toast

329 Kcal

21,8 g de protéines

25,4 g de lipides

2,7 g de glucides

Notes

[illegible]



LES RECETTES SALÉES