

60 RECETTES GÉNÉREUSES & PROTÉINÉES

Des ingrédients du quotidien.
Des idées qu'on a envie de refaire.



BIENVENUE

Bien manger commence par en avoir envie.

La cuisine, version MangeFort

Des pâtes en sauce, un burger maison, une assiette généreuse, un dessert à la cuillère. Ce guide rassemble des idées simples autour des protéines, avec des quantités et des étapes pour passer à l'action.

Un plat. Une portion. Des repères.

Chaque fiche est calculée pour une personne. Pour cuisiner à deux, multiplie toutes les quantités par deux. Ajuste la taille du récipient et vérifie la cuisson : doubler les ingrédients ne signifie pas doubler le temps.

Du salé au sucré

Les plats principaux, les petits-déjeuners et les desserts n'ont pas le même rôle. Une verrine ne remplace pas un dîner. Choisis les portions et les accompagnements selon ton appétit et tes besoins.

Commence par une recette

Choisis un plat, lis toute la fiche, sors les ingrédients puis lance-toi. Le goût et les habitudes se construisent dans la cuisine, une assiette après l'autre.

MODE D'EMPLOI

Les bons repères, sans se compliquer la vie.

01 / Pèse au bon moment

Viandes et poissons sont pesés crus, sauf indication contraire. Pâtes, riz, semoule et flocons sont pesés secs. Conserves : poids égoutté. Fruits et légumes : partie comestible. Œufs : poids sans coquille ; environ 50 g correspondent à un œuf moyen.

02 / Lis les valeurs comme des estimations

Les calories et macronutriments sont calculés à partir des ingrédients de référence. Les marques, les variétés et la cuisson font varier le résultat. Toute l'huile indiquée est comptée. Eau, herbes, sel et petites pincées d'épices ne sont pas inclus dans les calculs.

03 / Garde une marge sur les temps

Les minutes indiquées sont des estimations de préparation et de cuisson, avec plusieurs tâches menées en parallèle. Les repos longs sont indiqués séparément. Ton matériel, la taille des morceaux et la quantité préparée changent le temps réel.

04 / Vérifie les étiquettes

Les allergènes signalés concernent les ingrédients de base. Les traces et les compositions varient selon les produits : vérifie chaque emballage, y compris les épices, les pains et les sauces. Les substitutions changent les valeurs et parfois les allergènes.

RECETTE 01

Bowl bœuf façon burger

525

kcal / portion

43 g

protéines

~25 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

150 g bœuf haché 5 % MG cru

250 g pommes de terre crues
épluchées

100 g tomate crue

50 g laitue crue

30 g cornichons au vinaigre

80 g yaourt nature

10 g moutarde

5 g huile d'olive

Assaisonnement

Paprika, ail en poudre, sel, poivre.

EN CUISINE

01 Laver les pommes de terre, les couper en petits cubes et les cuire dans l'eau frémissante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

02 Les égoutter, puis les dorer dans une poêle avec l'huile et le paprika.

03 Dans une autre poêle antiadhésive, émietter le bœuf et le cuire à cœur.

04 Mélanger yaourt et moutarde. Disposer salade, tomate, pommes de terre, bœuf et cornichons dans un grand bol, puis ajouter la sauce.

Le petit plus Cuire le bœuf pendant que les pommes de terre sont dans l'eau.

Variante Du haché de dinde peut remplacer le bœuf ; cuire à cœur et recalculer les valeurs.

Allergènes Moutarde possible selon la marque / Lait / Moutarde. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 49.3 g · lipides 15.3 g.

Calories arrondies à 5 kcal ; protéines au gramme. Voir méthode en fin de guide.

RECETTE 13

Penne poulet, tomate & courgette

575

kcal / portion

52 g

protéines

~25 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

150 g filet de poulet cru

70 g pâtes sèches de blé

200 g courgette crue

150 g pulpe de tomate en conserve

10 g parmesan

5 g huile d'olive

Assaisonnement

Paprika, ail en poudre, sel, poivre.

EN CUISINE

01 Couper la courgette et le poulet en petits morceaux, avec des ustensiles propres et séparés pour la volaille crue.

02 Faire cuire les penne selon le paquet. Garder un peu d'eau de cuisson avant d'égoutter.

03 Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir le poulet, ajouter la courgette et poursuivre jusqu'à cuisson complète du poulet.

04 Ajouter la pulpe de tomate et les épices. Laisser mijoter, puis mélanger avec les pâtes. Détendre avec un peu d'eau de cuisson et finir avec le parmesan.

Le petit plus Couper la courgette en petits dés pour limiter le temps de cuisson.

Variante Remplacer la courgette par des champignons .

Allergènes Blé (gluten) / Lait. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 59.9 g · lipides 12.9 g.

Calories arrondies à 5 kcal ; protéines au gramme. Voir méthode en fin de guide.

RECETTE 21

Wrap poulet, crudités & sauce yaourt

485

kcal / portion

45 g

protéines

~20 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

150 g filet de poulet cru

60 g tortilla de blé

80 g yaourt nature

100 g tomate crue

80 g concombre cru

30 g laitue crue

5 g huile d'olive

5 g moutarde

Assaisonnement

Paprika, sel, poivre.

EN CUISINE

01 Couper le poulet en fines lanières. Chauffer l'huile, ajouter le poulet et le paprika et cuire complètement.

02 Couper la tomate et le concombre. Mélanger le yaourt avec la moutarde et le poivre.

03 Réchauffer brièvement la tortilla. Répartir une partie de la sauce, la salade et le poulet au centre.

04 Replier les côtés et rouler. Servir le reste des crudités et de la sauce à côté pour éviter de surcharger le wrap.

Le petit plus Égoutter les crudités avant de garnir pour garder une tortilla souple, pas détrempée.

Variante Une galette de maïs change la texture et les valeurs : vérifier aussi sa liste d'allergènes.

Allergènes Blé (gluten) / Lait / Moutarde. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 41.8 g · lipides 14.3 g.

Calories arrondies à 5 kcal ; protéines au gramme. Voir méthode en fin de guide.

RECETTE 47

Pancakes au skyr & fraises

365

kcal / portion

26 g

protéines

~20 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

150 g skyr nature (référence Arla)

50 g œuf cru sans coquille (50 g ≈ 1 œuf moyen)

40 g farine de blé T45

3 g levure chimique

100 g fraises fraîches

3 g huile de colza

Assaisonnement

Vanille, cannelle selon le goût.

EN CUISINE

01 Mélanger 100 g de skyr avec l'œuf. Incorporer farine, levure et vanille. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse pour se déposer à la cuillère.

02 Graisser légèrement une poêle antiadhésive avec la quantité d'huile prévue.

03 Cuire de petits pancakes à feu moyen-doux. Retourner quand ils se tiennent et poursuivre jusqu'à cuisson du centre.

04 Servir avec les 50 g de skyr restants et les fraises lavées.

Le petit plus Faire de petits pancakes : ils sont plus faciles à cuire à cœur et à retourner.

Variante Avec des fruits surgelés, suivre les instructions de préparation et de cuisson de leur emballage.

Allergènes Lait / Œufs / Blé (gluten) / Vérifier l'amidon de la levure. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 43.5 g · lipides 9.0 g.

Calories arrondies à 5 kcal ; protéines au gramme. Voir méthode en fin de guide.

MÉTHODE & SOURCES

Des chiffres utiles. Des limites claires.

Les données de référence

Base principale : ANSES, table Ciqua 2025, version du 3 novembre 2025, publiée sur Recherche Data Gouv. Les valeurs de skyr nature proviennent de la fiche Arla Skyr Nature 1 kg. Celles de ricotta proviennent de la fiche Galbani Ricotta 250 g. Consultation : 25 septembre 2026.

Le calcul par portion

Pour chaque ingrédient : quantité en grammes $\times$ valeur pour 100 g $\div$ 100. La somme donne la portion entière. Énergie : colonne réglementaire UE de Ciqua ; protéines : $N \times 6,25$. Les variations d'eau à la cuisson changent le poids final, pas la somme des nutriments des ingrédients.

Les arrondis et les écarts

Les calories sont arrondies à 5 kcal et les protéines au gramme. Les glucides et lipides sont affichés au dixième de gramme. Une valeur Ciqua précédée de « < » est comptée à la borne indiquée ; une trace est comptée à zéro. Les données absentes ne sont jamais assimilées à zéro.

Ce que le calcul inclut

Toutes les quantités listées sont comptées, y compris l'huile et la panure. Eau, sel, herbes et petites pincées d'épices sont exclus. Les ingrédients optionnels et les substitutions ne sont pas inclus. Les valeurs restent des estimations : vérifie l'étiquette de tes produits pour un calcul plus précis.

À propos des portions

Ce livre propose des recettes, pas une prescription alimentaire ni une garantie de perte de poids. Adapte les portions à ta situation. Les noms des marques cités servent uniquement à identifier les références nutritionnelles, sans partenariat annoncé.

POUR ALLER AUX SOURCES

Les références du guide.

ANSES / Ciquel 2025

Table de composition nutritionnelle des aliments. Du Chaffaut, Oseredczuk, Gauvreau-Béziat, 2025. Données réutilisées avec attribution.

<https://doi.org/10.57745/RDMHWY>

Arla / Skyr Nature 1 kg

Référence pour 100 g : 60 kcal ; protéines 10 g ; glucides 4 g ; lipides 0,2 g.

<https://www.arlafoods.fr/nos-marques/arla-skyr/nature-1kg-388857/>

Galbani / Ricotta 250 g

Référence pour 100 g : 169 kcal ; protéines 8 g ; glucides 5 g ; lipides 13 g.

<https://www.galbani.fr/produits/ricotta/ricotta-250g-galbani>

Ministère de l'Agriculture

Cuisine à domicile : les bons gestes d'hygiène. Source des repères de refroidissement et de température du réfrigérateur.

<https://agriculture.gouv.fr/cuisine-domicile-les-bons-gestes-dhygiene>

MangeFort · Édition 2026

Du goût. Des protéines. De vraies assiettes.

Visuel de couverture : suggestion de présentation. Les photos ne définissent pas les quantités ; les listes d'ingrédients font référence.