

10

RECETTES GÉNÉREUSES & PROTÉINÉES

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



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 02

Chili express au bœuf & haricots rouges

470

kcal / portion

44 g

protéines

~25 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

125 g bœuf haché 5 % MG cru

150 g haricots rouges en conserve égouttés

200 g pulpe de tomate en conserve

150 g poivron cru

50 g oignon cru

5 g huile d'olive

Assaisonnement

Cumin, paprika, piment selon le goût, sel.

EN CUISINE

- 01** Émincer l'oignon et couper le poivron en petits dés.
- 02** Chauffer l'huile et faire revenir les légumes. Ajouter le bœuf, l'émietter et le cuire à cœur.
- 03** Ajouter les épices, la tomate et les haricots rincés et égouttés.
- 04** Laisser mijoter une dizaine de minutes en remuant. Ajouter un peu d'eau si la sauce épaissit trop.

Le petit plus Le petit calibre des dés de poivron aide à tenir le temps prévu.

Variante Remplacer le bœuf par du tofu émietté pour une variante végétale, avec valeurs à recalculer.

Allergènes Aucun allergène majeur identifié dans les ingrédients de base.. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 35.5 g · lipides 13.9 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 14

Pâtes au thon, tomate & citron

585

kcal / portion

50 g

protéines

~20 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

70 g pâtes sèches de blé

120 g thon au naturel égoutté

180 g pulpe de tomate en conserve

100 g épinards surgelés crus

10 g parmesan

5 g huile d'olive

15 g jus de citron

Assaisonnement

Ail en poudre, poivre.

EN CUISINE

01 Cuire les pâtes selon le paquet et conserver un peu d'eau de cuisson.

02 Chauffer l'huile et la pulpe de tomate. Ajouter les épinards et les cuire selon les indications de leur emballage.

03 Incorporer le thon égoutté et réchauffer l'ensemble.

04 Ajouter les pâtes, le citron et un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Parsemer de parmesan.

Le petit plus Peser le thon après égouttage : le poids de la boîte n'est pas celui utilisé dans la recette.

Variante Remplacer les épinards par de la courgette en petits dés et adapter la cuisson.

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

Valeurs estimées / portion : glucides 58.9 g · lipides 15.4 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 22

Pita dinde & sauce citron

475

kcal / portion

47 g

protéines

~20 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

150 g escalope de dinde crue

70 g pain pita

100 g yaourt nature

100 g concombre cru

100 g tomate crue

30 g laitue crue

15 g jus de citron

5 g huile d'olive

Assaisonnement

Cumin, paprika, sel, poivre.

EN CUISINE

- 01** Couper la dinde en lanières. La cuire complètement dans l'huile avec le cumin et le paprika.
- 02** Mélanger le yaourt avec le citron et le poivre. Couper les crudités.
- 03** Réchauffer la pita selon le paquet et l'ouvrir délicatement.
- 04** Garnir avec une partie de la sauce, la salade et la dinde. Servir les crudités et la sauce restantes à côté.

Le petit plus La garniture servie à côté évite de déchirer le pain.

Variante Le poulet peut remplacer la dinde ; vérifier la cuisson et recalculer la variante.

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

Valeurs estimées / portion : glucides 45.7 g · lipides 10.7 g.

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

RECETTE 31

Nouilles tofu & légumes croquants

615

kcal / portion

38 g

protéines

~25 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

180 g tofu ferme nature égoutté

60 g nouilles sèches de blé aux œufs

150 g carotte crue

150 g courgette crue

15 g sauce soja

5 g huile de sésame

15 g jus de citron

Assaisonnement

Gingembre, ail, poivre.

EN CUISINE

01 Éponger le tofu et le couper en cubes. Tailler les légumes en fines lanières.

02 Cuire les nouilles selon le paquet et les égoutter.

03 Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Dorer le tofu, ajouter les légumes, le gingembre et l'ail. Faire sauter jusqu'à la texture souhaitée.

04 Ajouter les nouilles, la sauce soja et le citron. Mélanger en chauffant, avec un peu d'eau si nécessaire.

Le petit plus Un tofu bien épongé dore plus facilement.

Variante Le tofu fumé donne une autre saveur ; contrôler le sel et les valeurs sur l'étiquette.

Allergènes Soja / Blé (gluten), œufs / Soja, blé (gluten) / Sésame. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 58.8 g · lipides 23.4 g.

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

RECETTE 39

Omelette pommes de terre & champignons

495

kcal / portion

34 g

protéines

~25 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

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

200 g pommes de terre crues épluchées

150 g champignons de Paris crus

100 g fromage blanc nature 0 % MG

5 g huile d'olive

Assaisonnement

Ciboulette, sel, poivre.

EN CUISINE

01 Couper les pommes de terre en petits dés. Les cuire dans l'eau frémissante jusqu'à tendreté et égoutter.

02 Émincer les champignons. Les faire revenir dans l'huile jusqu'à évaporation de leur eau.

03 Ajouter les pommes de terre puis les œufs battus. Cuire à feu doux, à couvert, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

04 Assaisonner le fromage blanc avec la ciboulette et le servir à côté de l'omelette.

Le petit plus Une poêle de taille moyenne permet de retourner ou de servir l'omelette plus facilement.

Variante Utiliser des courgettes à la place des champignons, en laissant bien évaporer leur eau.

Allergènes CŒufs / Lait. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 39.5 g · lipides 20.6 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.

RECETTE 53

Verrine façon cheesecake, fraise & cacao

300

kcal / portion

24 g

protéines

~10 min

prépa. + cuisson

1

portion

DANS TON PANIER

200 g skyr nature (référence Arla)

150 g fraises fraîches

20 g biscuit petit-beurre

5 g cacao en poudre sans sucres ajoutés

5 g miel

Assaisonnement

Vanille selon le goût.

EN CUISINE

- 01** Laver et équeuter les fraises, puis les couper en morceaux.
- 02** Mélanger le skyr avec le cacao, le miel et la vanille.
- 03** Émietter le biscuit dans une verrine. Ajouter la crème de skyr puis les fraises.
- 04** Servir immédiatement pour garder le biscuit croquant, ou placer au frais jusqu'au service.

Le petit plus Cette verrine s'inspire du cheesecake ; elle n'a pas la texture d'un gâteau cuit.

Variante Changer de fruit selon la saison et recalculer les quantités et valeurs de la variante.

Allergènes Lait / Blé (gluten), lait ; œufs, soja possibles selon la marque. Vérifier les emballages.

Valeurs estimées / portion : glucides 36.4 g · lipides 4.8 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.